

## So unterstützen Sie Ihr Kind beim „Selberessen“

---

Bei den Mahlzeiten zeigt sich meist besonders deutlich, dass ein Kind selbstständiger werden möchte. Doch eigenständig zu essen ist gar nicht so einfach. Die ersten eigenen Essversuche des Kindes können Vater und Mutter ganz schön Nerven kosten.

---

### Zeigen Sie Geduld und unterstützen Sie Ihr Kind:

---

- Versuchen Sie,  regelmäßige Essenszeiten einzuhalten.
  - Kinder lieben Rituale. Es sollte möglichst immer an einem bestimmten Platz und in Ruhe gegessen werden, verwenden Sie den gleichen Teller und den gleichen Löffel. Manche Kinder reagieren gerade in der Anfangsphase schon auf kleine Veränderungen mit Unruhe und Abwehr.
  - Lassen Sie Ihr Kind mit Zeit und Ruhe essen, ohne dass dabei zum Beispiel gespielt oder ferngesehen wird.
  - Richten Sie sich nach der Geschwindigkeit Ihres Kindes und lassen Sie es das Essen anfassen und riechen. Allerdings sollte die Mahlzeit auch nicht endlos in die Länge gezogen werden, sondern zeitlich begrenzt sein (etwa 45 Minuten) und ganz klar einen Anfang und ein Ende haben.
  - Ermuntern Sie Ihr Kind zu seinen Essversuchen und loben Sie es, wenn es etwas Neues ausprobiert hat.
  - Achten Sie auf Ihren eigenen Gesichtsausdruck. Wenn Sie Ihrem Kind etwas zu essen anbieten und dabei ganz ernst schauen, wird es kaum verstehen, weshalb es ausgerechnet darauf Appetit und Lust haben soll.
  - Essen Sie gleichzeitig auch etwas und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie das Essen genießen und Freude daran haben.
  - Geben Sie Ihrem Kind zunächst eine kleine Portion und legen dann lieber noch mal nach, wenn es noch Hunger hat. Lassen Sie Ihr Kind selbst eine Portion nehmen und nachnehmen, sobald es sich bedienen kann.
  - Das Kind entscheidet selbst, wie viel es isst. Achten Sie deshalb auf die Hunger- und Sättigungssignale Ihres Kindes. Und wenn es einmal nicht so viel isst, ist das nicht schlimm. Die Essensmenge kann von Tag zu Tag sehr unterschiedlich sein.
  - Falls Ihr Kind aufgrund einer  Behinderung oder chronischen Erkrankung Probleme mit dem Greifen oder Schlucken hat: Hierfür gibt es spezielles Besteck und Geschirr.
  - Den  Zähnen zuliebe: Geben Sie Ihrem Kind am besten klares Wasser zu trinken und gewöhnen Sie ihm das Dauernuckeln aus Trinklerntasse (Schnabeltasse) oder Saugerflasche erst gar nicht an!
- 

**Tipp:** Gestehen Sie Ihrem Kind zu, dass es auch einmal etwas nicht mag (oft ab etwa 18 Monaten) oder vielleicht sogar einmal gänzlich streikt. „Machtkämpfe“ nützen nichts und verleiden nur die Freude am Essen. Da Sie Ihrem Kind ausreichend Nahrung anbieten, wird es weder zu wenig essen noch einen Mangel erleiden.

---