

So gelingt die Mahlzeit mit Kind

Mahlzeiten sind medienfrei

Kein Handy, Tablet oder andere Ablenker. Gehen wir mit gutem Beispiel voran!

Gemeinsames Essen als fixes Ritual im Tagesablauf der Familie gibt Struktur

Alle in der Familie halten sich an die familieneigenen Tischregeln



Ich kann das alleine
Altersgerechtes Besteck und Trinkgefäße verwenden

Mit allen Sinnen

Essen darf und soll mit den Händen erleb- und begreifbar sein

Wir Eltern bestimmen die Speise, unsere Kinder bestimmen die Menge



Essverhalten ist erlernt:
Wir Eltern sind Vorbild

Der Platz bei Tisch

- Beikost: stabile Kopf- & Rumpfhaltung
- danach: Füße gut platzieren können (zB Fußstütze)

Dran bleiben:
Ein vielfältiges Angebot sichert eine vielfältige Ernährung

Wir sorgen für Abwechslung indem wir Neues probieren

Bereits ab 1,5 Jahren mithelfen lassen: Obst waschen
Gemüse schälen, Teig kneten, Tisch decken usw.

Miteinander sprechen

zB. über die Erlebnisse des Tages

