

Essensregeln bei bereits bestehenden Fütterproblemen

- ➔ Feste Mahlzeiten, integriert in einen regelmäßigen Tagesablauf, möglichst gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern (soziales Lernen am elterlichen Modell oder Modell von Geschwistern)
- ➔ Nahrungskarenz zwischen den Mahlzeiten (das Kind muss hungrig sein)
- ➔ Klare, für das Kind verständliche Trennung von Mahlzeiten und Spielzeiten
- ➔ Aufteilung der „Verantwortlichkeiten“ zwischen Mutter und Kind:
 - ⊖ Kontrolle eines altersadäquaten ausgewogenen Nahrungsangebotes durch die Mutter (wann, wie oft und was angeboten wird) und
 - ⊖ Kontrolle der Nahrungsmenge (wie viel) durch Hunger- und Sättigungssignale des Kindes.
 - ⊖ Das heißt: Kein Angebot von Essen ohne kindliches Signal (z.B. erst dann den Löffel zum Mund führen, wenn das Kind den Mund öffnet)!
- ➔ Freundliches Beenden der Mahlzeit bei deutlichem Verweigern (noch einmal fragend anbieten und Beendigung bei nochmaliger Ablehnung ohne Vorwürfe oder Enttäuschung zu signalisieren)!
- ➔ Kindliche provokative Abwehr, Ablenkung oder Vermeidung durch kurzen Aufmerksamkeitsentzug beantworten
- ➔ Interesse am Essen und aktive Teilnahme an der Nahrungsaufnahme dagegen mit positiver Zuwendung
- ➔ Vermeidung von dysfunktionalen Regulationshilfen wie Ablenkung, Druck oder Zwang
- ➔ Unterstützen und Verstärken von altersangemessenem, zunehmend selbständigerem Essverhalten
- ➔ Dem Kind vermitteln, dass Essen etwas Angenehmes und Lustvolles sein kann
- ➔ Strukturierter familiärer Rahmen mit klaren Regeln
- ➔ Delegation von Sorgen und Ängsten um das Gedeihen an die Verantwortung des Kinderarztes