

Massnahmen zur Unterstützung von Säuglingen und Kleinkinder in der Erlernung eines altersentsprechenden Essverhaltens



- Kein Druck, kein Zwang, keine Ablenkung beim Essen
- Hunger- und Sättigungssignale des Kindes berücksichtigen
- Regelmässige Mahlzeiten zu festen Zeiten (3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten)
- Begrenzung der Mahlzeitendauer
(z.B. Hauptmahlzeit ca. 30 Min., Zwischenmahlzeit ca. 20 Min.)
- Ermöglichung selbständigen Essens durch Anbieten von Nahrungsmitteln, die in die Hand genommen werden können (Obst, Brezeln, Brotscheiben, «Guetsli» etc.)
- Dem Kind je nach Alter die aktive Teilnahme am Essen ermöglichen (Löffel etc.)
- Kein Anbieten von Nahrung zwischen diesen Zeiten, insbesondere keine gesüssten Getränke oder Milch, damit das Kind Hunger bekommen kann
- zu den Hauptmahlzeiten Getränke ohne Zuckerzusatz und nach Möglichkeit keine Milch geben. Milch vermindert Eisenaufnahme im Körper.
- Will das Kind provozieren, kurzer Entzug der Aufmerksamkeit. Bei Interesse am Essen und aktiver Teilnahme mit positiver Zuwendung reagieren.
- Beendigung der Mahlzeit, wenn das Kind ...
 - die Nahrung verweigert
 - die Nahrung ausspuckt
 - Besteck anderweitig als zum Essen benutzt
 - mit dem Essen gespielt wird
 (Sonderregelung bei Kindern mit schweren Fütterstörungen)
- Die Erfahrung und Wahrnehmung von Hunger ist die beste Motivation für das Kind, altersentsprechend essen zu lernen
- Keine Speisenwechsel und kein Austausch von Nahrungsmitteln während der Mahlzeit
- Spiel- und Essenszeiten sollten klar voneinander getrennt sein, damit das Kind lernt, Hungersignale von dem Bedürfnis nach Zuwendung und Spiel zu unterscheiden.