

Problematisches Essverhalten

Reaktionsmöglichkeiten

Das Kind bleibt nicht auf seinem Platz sitzen. Es steht immer wieder auf und läuft herum.

Sie bitten Ihr Kind ein- bis zweimal zurück auf den Stuhl mit den Worten: „Beim Essen bleib bitte sitzen.“ Bei der dritten Aufforderung beenden Sie seine Mahlzeit und räumen ab.

Das Kind manscht und spielt mit dem Essen. Es isst nichts.

Sie bitten das Kind zweimal zu essen, dann sagen Sie „Nein“ und räumen ab.

Das Kind meckert, schreit und wirft mit seinem Essen.

Sie bleiben ruhig, sagen „Nein“ und beenden die Mahlzeit.

Das Kind sieht die Speisen und nörgelt: „Das esse ich nicht! Ich will was anderes!“

„Du musst nichts essen. Bleib bei mir sitzen bis ich fertig bin. Du kannst ... (festgelegte Alternative) essen.“

Das Kind mault am Esstisch und will ständig etwas anderes.

„Auf dem Tisch gibt es genug Auswahl. Wenn Du keinen Hunger hast, musst Du nichts essen.“

Das Kind isst nichts vom Hauptgericht und will nur den Nachtisch haben.

Es leistet Ihnen Gesellschaft bis zum Nachtisch und bekommt seine Portion. Danach muss es bis zur nächsten festgelegten Mahlzeit warten.

Erfahrungen mit dem Projekt „**Leibeslust – Lebenslust**“ in vielen Kindertageseinrichtungen in Schleswig-Holstein zeigen: Durch die auch im Kindergarten mögliche klare Verteilung der Verantwortung (Erzieherinnen: Angebot, Kinder: Entscheidung) war eine Verbesserung im Essverhalten bei den Kindern erkennbar. Die Entscheidungsfähigkeit der Kinder stieg im beobachteten Zeitraum deutlich. Die Kinder lernten neue Lebensmittel kennen und entwickelten Neugierde, Unbekanntes zu erproben.

Im Ergebnis aßen die Kinder besser, das Essen fand in einer ruhigeren Atmosphäre statt, die Tischsitten verbesserten sich.

Möchten Sie das Projekt auch im Kindergarten Ihres Kindes umsetzen lassen? Sie bekommen weitere Informationen beim:



Servicebüro Kindergarten

Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung e.V.
in Schleswig-Holstein
Flämische Str. 6–10
24103 Kiel

Tel.: 0431/94294

Fax: 0431/94871

e-mail: lv.gesundheit@t-online.de

www.lv-gesundheit-sh.de

Servicebüro Kindergarten
Landesvereinigung
für Gesundheitsförderung e.V.
in Schleswig-Holstein



LEIBESLUST®
Prävention von Essstörungen

Wie das Essen mit Kindern
wieder zum Vergnügen wird

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.,
Sektion Schleswig-Holstein



Probleme bei Tisch treten häufig schon bei Familien mit Kleinkindern auf, sind für alle Familienmitglieder sehr belastend und verhindern die Entwicklung eines ungezwungenen Essverhaltens. Der Anteil von in ihrem Essverhalten auffälligen Kindern hat in den letzten Jahren zugenommen. Laut Schulingangsstudien sind bereits ca. 10 % der Kinder zu diesem Zeitpunkt übergewichtig. Essstörungen wie z. B. Anorexia nervosa (Magersucht) und Bulimia nervosa (Bulimie) stellen im Jugend- bzw. Erwachsenenalter ein zusätzliches Problem dar.

Die **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung** in Schleswig-Holstein startete Ende 2002 das Pilotprojekt **Leibeslust – Lebenslust** mit dem Ziel der Vorbeugung von Essstörungen bereits im Kindergartenalter.

Dabei steht das „**Angebots- und Entscheidungsmodell**“ im Mittelpunkt. Das Grundprinzip dabei ist die Verteilung der Rollen: Die Erwachsenen sind (nur) für das Angebot zuständig – die Kinder entscheiden (selbstständig), was sie aus diesem Angebot auswählen.

Sie stellen das Angebot

😊 **WAS kann gegessen werden:**

Sie stellen das Ess-Angebot zusammen: Was gibt es heute? Dabei berücksichtigen Sie Ihre Kenntnisse über gesunde Ernährung, Ihre Alltagsbedingungen (Zeit, Geld) sowie Wünsche und Abneigungen Ihrer Familie.

😊 **WANN kann gegessen werden:**

Sie legen fest, wie oft und zu welchem Zeitpunkt welches Essen angeboten wird.

😊 **WIE wird gegessen:**

Sie legen fest, welche Verhaltensregeln bei den Mahlzeiten gelten und sorgen für die Einhaltung derselben. Wenn nötig bieten Sie Ihrem Kind beim Essen Hilfe an. Sie sind selbst ein gutes Vorbild und gestalten eine angenehme Ess-Atmosphäre. Sie bieten Ihre Erfahrungen und Einstellungen als Hilfestellung an ...

... und überlassen Ihrem Kind seine Ess-Entscheidungen!

Stellen Sie doch eine persönliche Liste auf. Dort können Sie schriftlich festhalten, welches Ess-Angebot Sie machen möchten und auch Ihre eigenen Regeln festlegen.

Ihr Kind trifft die Entscheidung

😊 **OB es etwas isst:**

Das Kind kommt zu den Mahlzeiten an den Tisch und entscheidet, ob es etwas von dem Ess-Angebot annehmen möchte. Es befolgt beim Essen die festgelegten Regeln.

😊 **WAS es ist:**

Das Kind wählt aus, welche der angebotenen Lebensmittel es essen möchte. Je nach Alter darf es das Angebot mitbestimmen (z.B. gemeinsamer Wochenplan).

😊 **WIEVIEL es isst:**

Das Kind bestimmt selbstständig (evtl. mit Ihrer Unterstützung) die Menge der ausgewählten Lebensmittel und füllt seinen Teller selbst auf.

Das Kind beendet sein Essen, wenn es satt ist oder meint genug gegessen zu haben.

Wie wäre es denn mit einer selbst gebastelten Naschkiste für Ihr Kind? Dort hinein kommt der Vorrat der ganzen Woche und Ihr Kind entscheidet selbst über die Einteilung.