



Allgemeine Essensregeln

- Feste Mahlzeiten, nur geplante Zwischenmahlzeiten
- Dauer der Mahlzeiten maximal 30 Minuten
- Außer Wasser kein Nahrungsangebot zwischen den Mahlzeiten
- Neutrale Atmosphäre, kein Essen unter Zwang
- Kein Spielen während der Mahlzeiten
- Essen nie als Belohnung oder Geschenk
- Kleine Portionen
- Feste Nahrung zuerst, Flüssigkeiten später
- Unterstützung von aktivem Essen der Kinder
- Wegräumen des Essens nach 5-10 Minuten, falls das Kind ohne Essen spielt
- Beendigung der Mahlzeiten, wenn das Kind Essen in Wut umherschmeißt
- Der Mund wird nur abgewischt nach Ende der Mahlzeiten

Quelle: Bernard-Bonnin, Can Fam Physician 2006.