

Gemeinschaftspraxis für Kinder- u. Jugendliche  
Deckertstraße und Hauptstraße

Thomas Gleichauf, Dr. Christian Weißhaar, Pascale Gerdes, Dr. Meik Askenas  
Dr. Joachim Kühn, Dr. Tilo Spantzel  
Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin

## **Allgemeine Essensregeln**

- Feste Mahlzeiten, nur geplante Zwischenmahlzeiten
- Dauer der Mahlzeiten maximal 30 Minuten
- Außer Tee/Wasser kein Nahrungsangebot zwischen den Mahlzeiten
- Ruhige 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 zu Essen spielt
- Beendigung der Mahlzeiten, wenn das Kind Essen in Wut umherschmeißt
- Der Mund wird nach Ende der Mahlzeiten nur abgewischt

Quelle: Anne-Claude Bernard-Bonnin, Canadian Family Physician, 2006

### **Anmerkung:**

Etwa jedes 5. Kind zeigt in den ersten zwei Lebensjahren ein problematisches Verhalten beim Essen und können ggf. die gesamte Vorschulzeit überdauern.

Eine Fütterstörung liegt erst dann vor, wenn sie mindestens einen Monat andauert und die Füttersituationen als belastend empfunden werden bzw. die Mahlzeiten über 45 min andauern oder der Abstand zu den Mahlzeiten weniger als 2 Stunden beträgt. Gilt eine organische Ursache als ausgeschlossen, so besteht hierbei oft eine Wechselwirkung zwischen kindlichen (Temperament), elterlichen (Wahrnehmung) und zwischenmenschlichen Faktoren (Zulassen der kindlichen, selbstregulierenden Nahrungsaufnahme).