

DAS HAM SCHLUCK WEG BUCH

Mit Tipps
von MiMi,
der
Essensfee

Probier- und Esslektionen
für kleine Kinder





DAS HAM · SCHLUCK · WEG BUCH

Probier- und Esslektionen für kleine Kinder

Vivienne van Eijkelenborg
Monique Thomas-Holtus
Inge Nouws

Copyright © 2008 Difrax bv, Bilthoven, Holland

Idee und Text: Vivienne van Eijkelenborg
CEO von Difrax

Text: Monique Thomas-Holtus

Illustrationen & Text: Inge Nouws

Difrax-Koordination: Caroline Rondelli

Gestaltung: 124 Design, Amsterdam

Druck: Kapsenberg van Waesberge,
Rotterdam

Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Copyright-Eigentümers durch Druck, Fotokopie oder Mikروفilm, über das Internet oder auf jegliche andere Weise reproduziert und/oder veröffentlicht werden.

ISBN 978-90-8715-011-2

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

vor Ihnen liegt das Buch „Das Ham-Schluck-Weg-Buch. Probier- und Esslektionen für kleine Kinder“, das von Monique Thomas-Holtus in Zusammenarbeit mit Difrax geschrieben wurde. Dieses Buch ist als praktische Handreichung für Eltern und Kinder gedacht – insbesondere für Kinder, die nicht viel Interesse am Essen haben oder besonders problematische Esser sind.

Wir halten es für ein sehr schönes Buch und hoffen, dass Sie derselben Meinung sein werden, und dass es Ihrem Kind helfen wird, mehr Lust am Essen zu finden. Da Sie in dieses Buch hineinschauen, wissen Sie entweder, dass Sie ein Problem haben, oder Sie haben andere Gründe dafür, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Wir sind sicher, dass Ihnen dieses Buch gefallen wird, denn es gibt wirklich kein anderes Buch auf dem Markt, das auf so klare, einfache, praktische und doch unterhaltsame Art und Weise beschreibt, was man tun kann, wenn ein Kind nicht essen will. Als jemand, der bereits hieran interessiert ist, wissen Sie, dass dies kein geringfügiges Problem ist – in Gesellschaft anderer zu essen, ist in unserem Kulturkreis sehr wichtig. Essprobleme betreffen nicht nur die Kinder selbst, auch die Erwachsenen um sie herum werden zur Verzweiflung getrieben und sehen oft keinen Ausweg, und das Problem scheint immer schlimmer zu werden. Natürlich gibt es für Fachleute komplizierte Artikel und Bücher über Kinder mit langwierigen Ess- und Trinkproblemen. Aber wenn Eltern diese zur Hand nehmen und lesen, werden sie oft nur

noch verwirrter und frustrierter: Sie haben Hilfe gesucht und über das Problem nachgelesen, sind aber keinen Schritt weiter gekommen. Dann

wenden sie sich an dieses Buch – und erkennen, was das größte Problem ihres Kindes ist, und wie es in Angriff genommen werden kann. Was die Sache noch besser macht, ist, dass die Autorin diesen Ansatz offensichtlich selbst verfolgt hat – ansonsten hätte sie nie auf diese Art darüber schreiben können. Im Wilhelmina Kinderkrankenhaus wird unter der sachkundigen, engagierten Leitung von Monique Thomas-Holtus seit Jahren Kindern mit Essstörungen geholfen. Und noch eine abschließende Bemerkung: Das Ham-Schluck-Weg-Buch ist auch ein sehr unterhaltsames Buch, das aus dem Blickwinkel des Kindes geschrieben ist. Alles gute Gründe für Sie, diesen bewährten Ansatz selbst auszuprobieren!

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre dieses Buches und vor allem auch viel Glück dabei, Ihrem Kind beizubringen, allerlei Arten von Essen zu mögen!

YOLANDA MEIJER UND MAARTEN HOEKSTRA

Kinderärzte am Wilhelmina Kinderkrankenhaus, Utrecht

Liebe Eltern,

Sie wollen das Beste für Ihr Kind, und wir wollen Ihnen helfen, dies zu erreichen. Deshalb führt Difrax schon seit über 41 Jahren sichere, gut durchdachte Baby- und Kinderartikel in seinem Sortiment. In den ersten Lebensjahren macht ein Kind riesige Entwicklungsschritte durch. Kinder lernen nicht nur zu sitzen, zu stehen und zu laufen, sondern auch zu essen und zu trinken. Bei manchen Kindern geht das wie von selbst, für andere kommt die Lust am Essen weniger selbstverständlich. Dieses Buch bietet Ihnen Hilfe an, damit das Essen- und Trinkenlernen eine angenehme Erfahrung und eine Entdeckungsreise für Ihr Kind wird! Essen und Trinken sind die Quellen unserer Energie. Ohne Essen geht es nun einmal nicht. Deshalb haben wir unsere Essensberaterin Monique Thomas-Holtus gebeten, uns an ihrem enormen Wissens- und Erfahrungsschatz teilhaben zu lassen.

Dieses Buch besteht aus zwei Teilen: Der zweite Teil ist speziell für Sie bestimmt und enthält Hintergrundinformationen und Tipps. Der erste Teil ist dazu gedacht, von Ihnen und Ihrem Kind gemeinsam gelesen zu werden. Dieser Teil will Essen zu etwas machen, über das man reden kann. Er gibt Ihnen ein Beispiel für eine entspannte, fröhliche Art, mit Essen umzugehen, an die Sie mit Ihrem Kind halten können. Die Botschaft dieses Buchs lautet, dass Lust am Essen etwas ist, das man lernen kann – und diese Botschaft wird von MiMi, der Essensfee, auf enthusiastische Weise vorgetragen. Das Buch besteht aus fünfzehn Vorlesegeschichten mit den Kindern Klara and Kai und MiMi, der Essensfee, als Hauptpersonen. Die Geschichten handeln vom Essen und von Tischmanieren im Allgemeinen, aber sie stellen auch ein schrittweise Probierspiel für Ihr Kind vor.

Das Schritt-für-Schritt-Probierspiel besteht aus einem Probiplan und Stickern, wobei Sie sich mit Ihrem Kind darüber einigen können, was es essen lernen möchte. Das letztendliche Ziel besteht darin, zum Essprinzen oder zur Essprinzessin gekrönt zu werden. Für das Spiel hat Difrax ein einzigartiges Essensset mit einem speziellen Probierteller und einem Zauberbesteck entwickelt. Das Essensset hat attraktive Licht- und Töneffekte und Bilder, die mit den Geschichten in Verbindung stehen. Das Set enthält auch Belohnungssterne für jeden Happen und einen Zauberpilz, in dem Sie den Nachttisch Ihres Kindes oder eine Überraschung verstecken können. Die Überraschung könnte ein Sticker aus dem Buch oder eine andere kleine Belohnung sein. (Das Essensset kann in Babyfachgeschäften oder von www.difraxshop.com bezogen werden.) Belohnungen sind ein wichtiger Bestandteil dieses Programms. Deshalb gibt es neben den Belohnungssternen, Stickern und kleinen persönlichen Überraschungsbotschaften auch eine Krone für alle Essprinzen und Essprinzessinnen, die das Schritt-für-Schritt-Probierspiel erfolgreich abschließen.

Dieses Buch ist ein Hilfsmittel im Esslernverfahren. Sehen Sie es als einen Leitfaden, aber folgen Sie auch Ihrer Intuition und setzen Sie das Material in diesem Buch kreativ ein. Es ist wichtig, alle Elemente dieses Buchs zu benutzen, aber nehmen Sie Rücksicht auf das persönliche Tempo Ihre Kindes. Sie kennen Ihr Kind am besten. Entscheiden Sie also, wie schnell oder langsam es gehen soll, damit das Essenlernen und das Mögenlernen von Essen wirklich Freude macht!

Ich möchte mich hiermit bei Monique Thomas-Holtus herzlich bedanken für ihren großartigen Beitrag zu diesem Buch sowie für ihre grenzenlose Einsatzfreude und Begeisterung für ihr Fachgebiet! Monique, Sie haben uns dazu inspiriert, ein noch besseres Produkt zu entwickeln, und ich bin unendlich stolz, dass wir gemeinsam dieses schöne Buch produzieren konnten!

Als Difrax-Direktorin und Essensfee MiMi freue ich mich darauf, über die Difrax-Website Ihre Kommentare, Erfahrungen und Vorschläge zu hören. Klicken Sie bitte auf „Kontakt“ und dann auf „Der Essensfee MiMi erzählen“.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Essprinzen bzw. Ihrer Essprinzessin viel Glück!

Vivienne van Eijkelenborg
MiMi, die Essensfee
Difrax-Direktorin

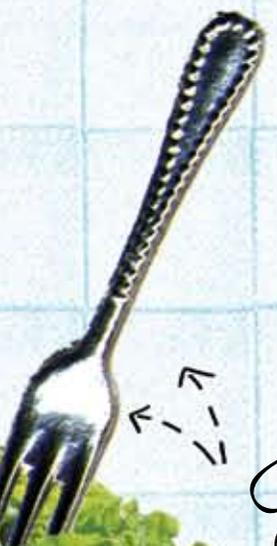
www.difrax.com



Mimi, die Essensfee.....die Gute-Esser-Fee!

Hallo. Ich bin die Essensfee MiMi, die einzige echte Gute-Esser-Fee. Ich liebe Apfelkuchen und Blumenkohl, und ich liebe Birnen und Lakritzschnecken. Ich liebe Suppe und Pfannkuchen, und ich liebe Pommes frites mit grünen Bohnen. Ja, ich bin wirklich eine echte Essensfee, und ich habe etwas, was ich dir erzählen möchte: Ich weiß, wie du ein richtiger Essprinz oder eine richtige Essprinzessin werden kannst. Mit dem Ham-Schluck-Weg-Buch lernst du wie. Such dir zuerst gemeinsam mit deinen Eltern etwas aus, das du essen lernen möchtest. Dann üben wir es zusammen, wobei du dir viele Sticker verdienen kannst. Die darfst du dann auf den Probierplan kleben, und wenn der vollgeklebt ist, kannst du ihn an die Essensfee MiMi schicken, die dir zur Belohnung eine wunderschöne Gute-Esser-Krone schenkt. Beim Üben hilft dir das coole Ham-Schluck-Weg-Essensset mit Musik und Lichtern. Und wenn du etwas richtig gut probiert hast, darfst du im Zauberpilz nach einer Überraschung suchen!

Wirst du schon ganz ungeduldig? Na prima. Dann fangen wir doch gleich an. Oh, bevor ich es vergesse: Es gibt eine Spielregel bei unserem Probienspiel, die du dir gut merken musst: Probieren muss sein!



Gesund

Nicht so gesund, aber lecker!

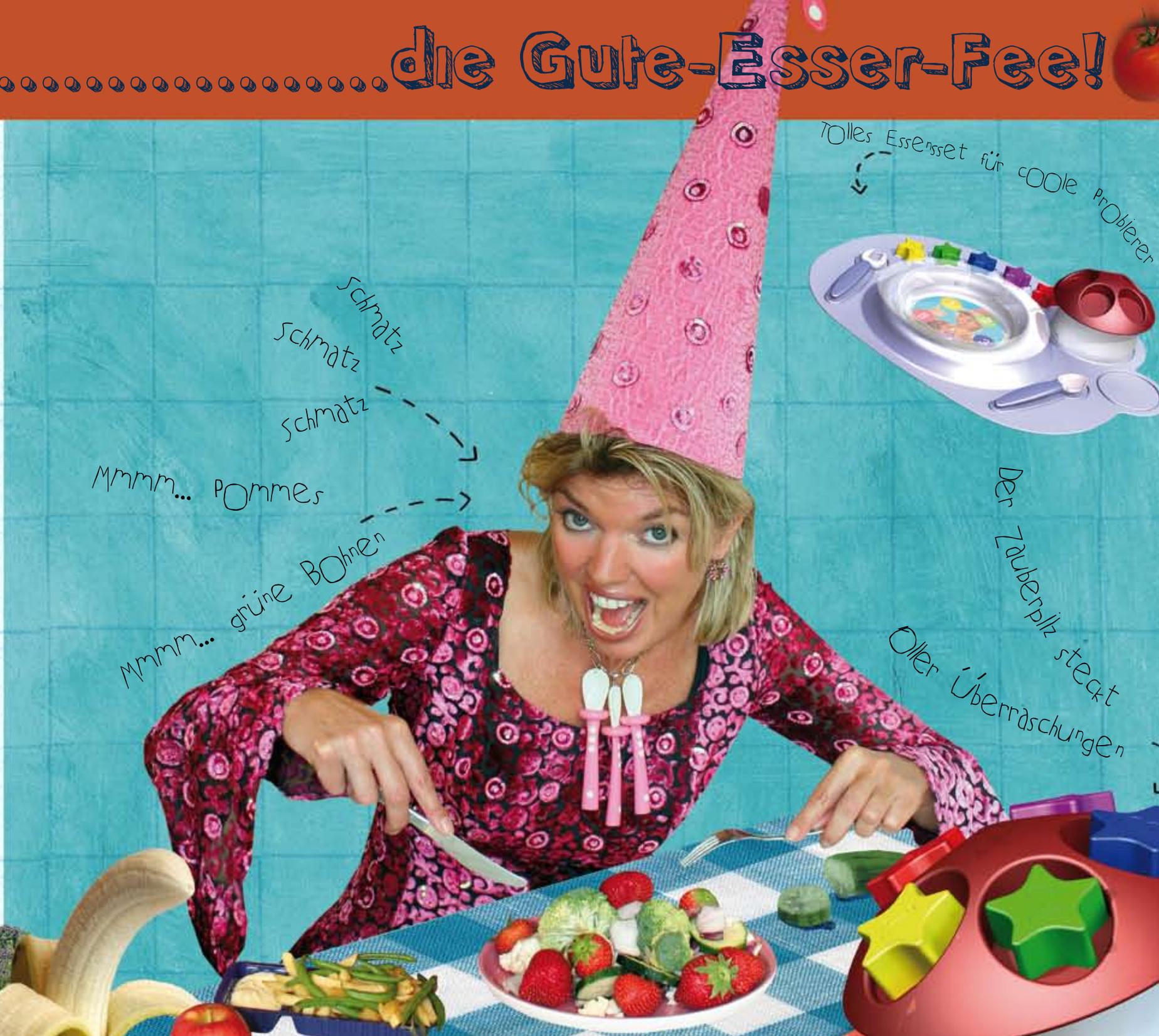


Schmatz
Schmatz
Schmatz
Mmmm... Pommes
Mmmm... grüne Bohnen

Tolles Essensset für coole Probierer



Der Zauberpilz steckt Oder Überraschungen



Wellenpommies mit Sosse.....und sonst gar nichts!



Das hier ist Klara. Klara ist schon fast 4 Jahre alt. Klara wohnt in einem schönen Haus - zusammen mit ihrem Vater, ihrer Mutter und mit Mieze. Klara mag ihren besten Freund Kai, und sie mag Pommes mit Soße ... und sonst gar nichts. Wirklich wahr! Klara hält nicht viel vom Essen. Sie isst nur Pommes frites. Pommes mit Soße, Pommes ohne Soße, Pommes auf einem Teller oder Pommes in einer Schachtel oder Tüte von der Pommesbude. Klara isst überhaupt kein Gemüse. „Baah!“, ruft sie, sobald sie etwas Grünes auf ihrem Löffel bemerkt. Und sie klappt fest den Mund zu. Also macht ihre Mutter Pommes frites für sie: gewellte oder gerade geschnittene, dicke und dünne. Klaras Mutter macht die besten Pommes im Dorf. Mittwochs ist immer ein besonders leckerer Tag - denn Mittwoch ist Wellenpommies-Tag.

Kai, Klaras bester Freund, isst alles gern: Blumenkohl, Huhn und Fischstäbchen. Glücklicherweise mag er auch Pommes frites! Denn am Wellenpommies-Tag essen Klara und Kai immer zusammen zu Abend. Die beiden Freunde sind sich sehr ähnlich. Beide spielen gern draußen, beide mögen Autos und verrückte Spiele. Aber es gibt einen großen Unterschied: Klara will, wenn sie groß ist, Feuerwehrfrau werden, und Kai will Koch werden. Aber nicht nur irgendein Koch. Nein, Kai will der beste Koch auf der ganzen Welt werden. Klara will nicht Koch werden. Man stelle sich nur vor: sie müsste probieren, ob die Bohnen gar gekocht sind! Bah ... schon die Vorstellung ist schrecklich. Nein. Klara will die beste Pommes-essende Feuerwehrfrau auf der Welt werden. Das ist auch etwas Besonderes!



Sosse



Was kommt.....woher?

Mmmm ... lecker; so ein schönes Glas Milch.
 Weißt du, woher die Milch kommt? Alle
 Lebensmittel, die du in den Läden kaufen
 kannst, werden aus irgendetwas gemacht.
 Manche wachsen auf Bäumen und manche
 kommen von Tieren. Auf dieser Seite siehst
 du einige Bilder und Fotos von verschiedenen
 Lebensmitteln. Da bin ich ja neugierig, ob du
 darauf zeigen kannst, wo ein Apfel wächst
 und woher die Milch kommt.





„Doch, kommt sie!“, ruft Klara. Sie sitzt zusammen mit Kai am Küchentisch. Sie spielen mit Klaras Plastiktieren und trinken Milch. „Nein, kommt sie nicht“, lacht Kai. „Milch kommt nicht aus dem Kühlschrank.“ Klara springt von ihrem Stuhl und macht mit Schwung die Kühlschranktür auf.

„Und was ist das da?“ Klara zeigt auf drei Milchkartons. „Siehst du“, sagt sie, „frisch aus der Fabrik in unseren Kühlschrank.“

Kai prustet: „Du glaubst doch nicht wirklich, dass Milch aus dem Kühlschrank kommt? Milch kommt aus einer Kuh!“ Klara traut

ihren Ohren nicht. Sie verzieht das Gesicht und ruft: „Bah!“ Sie sucht in dem Tierstapel nach einer Kuh. „Dann zeig mir doch, wo die Milch rauskommt“, sagt sie und gibt Kai die Kuh. Unter dem Bauch der Kuh hängt eine Art rosa Sack mit vier Zitzen. Das ist der Euter. „Man muss an denen ziehen, dann kommt ein Strahl Milch raus. Genau wie Wasser aus dem Wasserhahn“, sagt Kai. „Glaubst du jetzt, dass Milch nicht aus der Fabrik kommt?“, ruft er stolz. Klara überlegt einen Augenblick, und dann ruft sie lachend: „Na klar, Kai, natürlich nicht. Milch kommt schon aus einer Fabrik - aber die Fabrik ist schwarzweiß gefleckt und hat vier Füße und vier Zitzen. Die Kuh ist die einzige wirkliche Milchfabrik.“



Euter

Kuh



Milch Milch

Mimi, die Essensfee, liebt..... Pfannkuchen!

So. Noch ein bisschen mehr Sirup und dann mmm ... lecker! Ich bin sicher, du isst auch gern Pfannkuchen, oder etwa nicht? Vielleicht hast du deiner Mama schon einmal geholfen, welche zu backen? Dann weißt du ja, dass so einiges passieren muss, bis die leckeren Pfannkuchen auf dem Teller liegen. Erst muss du im Geschäft Mehl, Eier, Milch und Butter kaufen gehen. Wenn du nach Hause kommst, musst du den Pfannkuchenteig anrühren. Und wenn der fertig ist, kommt er mit etwas Butter in die Pfanne. Pfannkuchen werden in der Pfanne gebraten. Aber man kann nicht alle Lebensmittel braten.

Guck mal, hier sind zwei leere Töpfe und eine leere Pfanne. Auf dem Stickerblatt findest du verschiedene Arten von Lebensmitteln. Kleb sie dahin, wo sie hingehören. Suppe gehört natürlich nicht in die Bratpfanne. Aber wo gehört sie hin?



Leckere frische Eier



Eier, Milch, Butter und Mehl. Ich glaube, wir sind soweit", sagt Kai. Klara sitzt neben ihm und guckt zu. Kai backt Pfannkuchen. Klara hält nicht viel vom Kochen, aber viel von Pfannkuchen. Kai versucht, die Mehltüte aufzumachen. Es geht sehr schwer. „Komm, gib mal her“, sagt Klara. Sie reißt sie in einem Ruck auf - so hart, dass die Hälfte der Packung durch die Küche fliegt. Kais Haare sind voll mit Mehl, und Klara sieht wie ein weißes Gespenst aus. Da können sie nur lachen. „Hoffentlich ist noch genug Mehl übrig“, sagt Kai und kippt den Rest in die Schüssel. „Was jetzt?“, fragt Klara. „Jetzt kommen die Eier“, sagt Kai. Er nimmt eins aus der Schachtel und schlägt es am Rand der Schüssel auf. Es bricht auseinander und das Eigelb gleitet schön ordentlich in das Mehl hinein. „Oh, das will ich auch machen!“, ruft Klara. Kai zögert einen Augenblick, doch dann schiebt er die Eierschachtel zu Klara hin, die schon die Hand nach ihr ausstreckt. Hoppla! Ihre Hand schlägt aus Versehen gegen die Schachtel, und die Eier fallen auf den Boden. Erschrocken spring Kai von seinem Stuhl. „Oh, entschuldige, Kai“, sagt Klara, „haben wir noch genug?“ „Weiß ich nicht“, sagt Kai verärgert. Aber mit den zwei Eiern, die er noch retten kann, haben sie genau drei. Kai gießt

die Milch in die Schüssel. Klara sieht, wie sich das Mehl, die Eier und die Milch langsam in eine schmutzdelig aussehende, gelbe Schmiere verwandeln. Bah, denkt sie, muss ich das gleich essen? „Jetzt müssen wir es nur noch schön glattmischen“, erklärt Kai. Er nimmt den Stabmixer, steckt den Stecker rein

und drückt auf den Knopf. Du meine Güte! Was ist denn das? Es ist viel zu viel Milch im Teig und der sich drehende Mixer verspritzt die gelbe Schmiere in alle Richtungen. Nicht nur triefen Klara und Kai von Teig, auch der Schrank, die Anrichte und den Boden sind total bespritzt. Während sich der erschrockene Kai noch den Teig vom Gesicht wischt, geht die Küchentür auf. Herein kommt die Frau von nebenan und stößt einen Schrei aus. „Wie sieht es denn hier

aus?!“ Sie stellt einen großen Stapel goldbrauner Pfannkuchen auf den Tisch. „Guckt mal, ich hatte ein paar übrig, die könnt ihr euch nachher schmecken lassen.“ Klara nimmt schnell ein Tuch und fängt an, die Pfannkuchenspritzer wegzuwischen. Sie ist sehr erleichtert, denn diese goldbraunen Pfannkuchen sehen viel leckerer aus als die, die hier von den Schränken tropfen.

Hoppla!

HOPPLA!

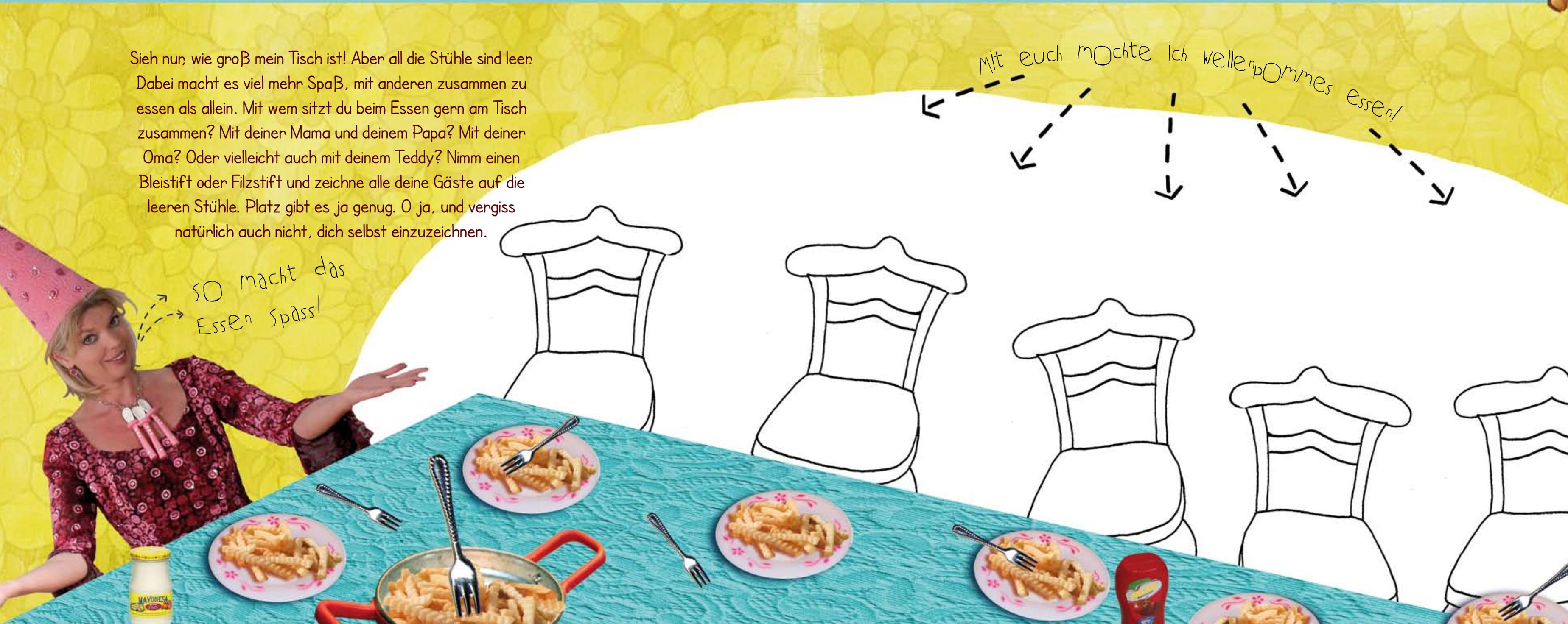
Pfannkuchen



Sieh nur, wie groß mein Tisch ist! Aber all die Stühle sind leer. Dabei macht es viel mehr Spaß, mit anderen zusammen zu essen als allein. Mit wem sitzt du beim Essen gern am Tisch zusammen? Mit deiner Mama und deinem Papa? Mit deiner Oma? Oder vielleicht auch mit deinem Teddy? Nimm einen Bleistift oder Filzstift und zeichne alle deine Gäste auf die leeren Stühle. Platz gibt es ja genug. O ja, und vergiss natürlich auch nicht, dich selbst einzuzichnen.

so macht das Essen Spass!

Mit euch möchte ich welleⁿpommes essen!



„Du, Kai, heute ist ein ganz besonderer Wellenpommes-Tag“, sagt Klara zu ihrem Freund. „Weißt du warum?“ Kai schüttelt den Kopf. „Oma ist hier!“, sagt Klara. Klara findet es immer toll, wenn Oma kommt. Dann wird viel erzählt und gelacht.

Sie sitzen alle schön bei Tisch zusammen. Klara steckt sich ein Pommesstäbchen unter die Nase und macht ein komisches Gesicht dazu. Kai muss laut lachen. Aber Klaras Mutter findet es überhaupt nicht komisch. „Hör auf zu spielen, Klara und iss vernünftig!“, sagt sie. Klara steckt das Pommesstäbchen widerwillig in den Mund. Sie hat keine Lust zum Essen. Oma schaut zu den beiden Kindern hin, die lustlos an ihren Pommes frites knabbern. „Habt ihr schon einmal das 20-Minuten-Spiel gespielt?“, fragt sie. Klara und Kai sehen Oma gespannt an. Die nimmt einen Küchenwecker und dreht den Knopf auf zwanzig. „Jetzt klingelt es in zwanzig Minuten. Und wer seinen Teller leer hat, wenn die Klingel ertönt,

hat gewonnen.“ „Oh, das ist prima!“, ruft Klara. Sie fängt an, sich den Mund mit Pommes vollzustopfen. Kai tut dasselbe. „Und ihr braucht gar nicht so zu stopfen“, sagt Oma. „Zwanzig Minuten sind lang genug, um ganz ruhig den Teller leer zu essen.“ Klara lässt schnell wieder ein paar Pommes aus dem Mund fallen. Gut, dass sie sich nicht zu beeilen braucht. „So, Klara“, sagt Oma, „jetzt erzähl mir mal, was du heute in der Schule gelernt hast. Klara fängt begeistert an zu erzählen. Kai isst unterdessen ruhig weiter. „He!“, ruft Klara plötzlich. „Das ist nicht fair! Wenn ich erzähle, kann ich nicht essen, und dann gewinnt Kai.“ Daraufhin dreht sich Oma zu Kai um und stellt ihm genau dieselbe Frage. Kai erzählt von seinem Tag, und dann sind Mama und Papa mit Erzählen an der Reihe. BRRRRRR!

Der Wecker klingelt. Klara steckt ihr letztes Pommesstäbchen in den Mund und ruft: „Ich hab gewonnen, mein Teller ist ganz leer.“ „Nein, hast du nicht“, ruft Kai, „ich hab gewonnen, denn mein Teller ist auch leer.“ Oma holt ein großes Märchenbuch aus der Tasche und liest den beiden Gewinnern zur Belohnung eine Geschichte vor. „Siehst du jetzt, dass heute ein ganz besonderer Wellenpommes-Tag ist?“, fragt Klara. Kai ist ganz ihrer Meinung.

Wellenpommes



Es kann losgehen mit dem.....probieren!



Das ist lecker!

Eis, Lutscher und Mäusespeck sehen sehr verlockend aus. Da kann man es kaum abwarten, sie in den Mund zu stecken. Aber hast du schon einmal etwas zu essen probiert, was du noch nicht kennst? Wie zum Beispiel ein Stückchen Blumenkohl, ein Fleischklößchen oder ein Salatblatt? Manchmal muss man etwas erst probieren, bevor man sicher sein kann, dass man es nicht mag. Heute wollen wir mit dem Probieren anfangen.

Es wird Spaß machen, das wirst du schon sehen! Auf unserem Probierplan stehen allerlei Sorten von Essen, die wir probieren wollen: Suppe, Gemüse, Obst, Kartoffeln und Nudeln. Und es sind auch Leckereien wie Pommes frites und Pizza mit dabei. Schau dir zusammen mit deinem Papa und deiner Mama den Probierplan an und such dir etwas aus, das du essen lernen möchtest.

Die sind auch lecker



Der Probierplan.....

Klara und Kai sitzen am Küchentisch. Mama hat ihnen etwas Knetteig zum Spielen gegeben. Klara macht ein wunderschönes rotes Feuerwehrauto mit Leiter und Blinklicht. Kai macht Essen. Er hat aus rotem Teig Spaghetti gemacht und aus braunem Teig ein paar Fleischklöße. Klara muss lachen.

„Denkst du auch mal an was anderes als Essen?“, fragt sie Kai. „Nee, eigentlich nicht“, antwortet er. „Wenn man der beste Koch der Welt werden will, muss man viel üben und probieren.“ Klara schüttelt sich bei dem Gedanken. Bah, probieren! „Gibt es in deinem Restaurant auch Wellenpommes zu essen?“, fragt sie ihren Freund. „Nein, natürlich nicht“, erklärt Kai. „Ich will kein Pommes-Restaurant, ich will ein Restaurant mit besonderen Gerichten.“ „Na, dann wirst du mich da leider nicht oft sehen“, meint Klara. Verärgert arbeitet sie weiter an ihrem Feuerwehrauto.

Kai macht aus grünen Teigschnitzelchen Petersilie und streut sie über den Teller mit Spiel-Spaghetti. Klara wirft einen schiefen Blick auf den Teller: Er sieht toll aus und sie ist ein klein bisschen eifersüchtig auf Kai. Er kann schon so viele Sachen essen. Bald werden sie keine Freunde mehr sein können, weil Klara gar nichts mag. „Probier mal!“, sagt Kai und schiebt ihr den Teller mit Knet-Spaghetti unter die Nase. „Nein!“, kreischt Klara. „Bah ...“ Sie wendet schnell das Gesicht weg.

Kai geht zur Anrichte hinüber und nimmt eine Mandarine aus der Obstschüssel. Klara sieht zu, wie er sie schält und das erste Stückchen in den Mund steckt. „Mmmm, die ist lecker süß“, sagt er. Kai isst genüsslich weiter. „Warte!“, ruft Klara. „Kann ich mal probieren?“ Kai blickt überrascht auf. „Bist du sicher?“, fragt er. „Ja“, sagt Klara. „Du findest sie lecker, vielleicht sollte ich sie auch mal probieren.“ Kai gibt Klara ein Stückchen Mandarine. Vorsichtig berührt sie es mit der Zunge. Es ist ein bisschen

sauer. Aber nein, warte mal ... es ist ziemlich süß! Sie steckt das Mandarinenstück in den Mund, aber dann nimmt sie es wieder heraus. Nachdem sie es sich gut angesehen hat, steckt sie es ohne viel Nachdenken wieder in den Mund. Sie kaut ein paar Mal und schluckt es runter. Kai jubelt und fällt ihr um den Hals. „Wenn du so weiter machst, bist du bald eine echte Essprinzessin“, sagt er. „Jetzt kann ich in meinem Restaurant Wellenpommes und Mandarinen auf-tischen.“ Er nimmt ein großes Stück Papier und macht einen Probierplan für Klara. „Probier schön weiter, Klara. Wenn der Probierplan ganz voll ist, kannst du als Erste alle meine besonderen Gerichte probieren.“ „OK“, sagt Klara, „aber lass uns mit Spaghetti mit Fleischklößchen anfangen. Das ist mir besonders genug.“ Sie hängen den Probierplan in der Küche auf, weil Klara natürlich eine Essprinzessin werden will. Wer wollte das nicht?



Knetteig

Spaghetti

Mandarine



Um das Probieren von Essen aufregender zu machen, habe ich mir eine Art Spiel ausgedacht: das Schritt-für-Schritt-Probierspiel. Guck mal, das hier ist der superbesondere Probierteller der Essensfee MiMi - mit Musik und Lichtern. Mit dem macht das Probieren viel mehr Spaß. Stell dir vor, du hast beschlossen zu lernen, einen Apfel zu essen. Dann legst du auf jeden farbigen Kreis des Tellers ein kleines Apfelstückchen. Jedes Mal, wenn du ein Stückchen probierst (selbst wenn es nur ein winziges Schnitzelchen ist) bekommst du einen Stern. Du kannst die Sterne vom Zauberpilz abnehmen und auf dein Platzset legen.

Und so wird's gemacht:

1. Leg das Apfelstückchen vom ersten Kreis auf deinen Finger. Halt es gegen deine Lippen und zähl bis drei. Dann kannst du deinen Mund mit einer Serviette abwischen.

2. Leg jetzt das nächste Apfelstückchen auf deine Zunge. Das ist supermutig von dir! Wisch dir wieder den Mund ab.

3. Jetzt machen wir dasselbe noch

mal, bis 10 zu zählen. Du auch?

einmal. Aber diesmal musst du den Mund zumachen, sodass der Apfel richtig in deinem Mund drin ist. Zähl bis fünf - und dann darfst du dir den Mund wieder mit der Serviette abwischen. Hast du es geschafft? Das hast du toll gemacht.

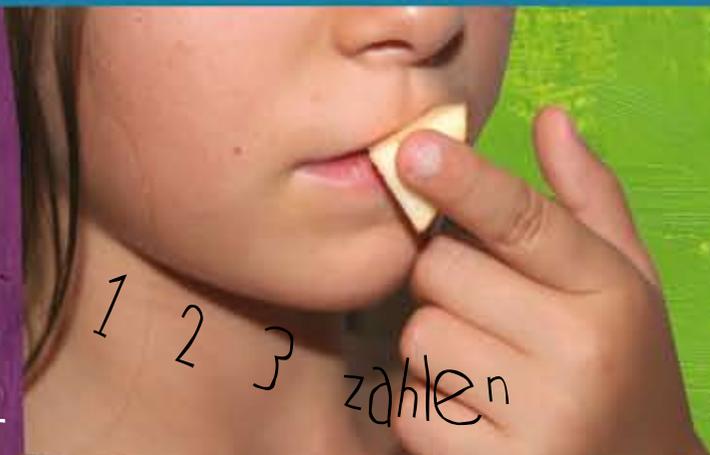
4. Das geht ja schon prima! Bist du für den nächsten Schritt bereit? Steck das Apfelstückchen in den Mund und mach den Mund zu. Traust du dich, es drin zu lassen, bis du bis zehn gezählt hast? Toll! Wisch dir den Mund wieder mit der Serviette ab.

5. Halt das Apfelstückchen jetzt wieder im Mund und zähl bis fünf. Kau drei Mal darauf und spül es mit einem Schluck Wasser runter. Fantastisch ... Bevor du dich versiehst, wirst du ein Essprinz oder eine Essprinzessin sein!

Hast du alles richtig gemacht und alle fünf Sterne verdient? Dann kannst du jetzt den Zauberpilz aufmachen und deinen Sticker und deine Belohnung herausholen. Je eher du mit dem Probieren beginnst, desto eher findest du heraus, was im Zauberpilz versteckt ist. Komm, wonauf wartest du noch? Viel Glück!



Schritt 1



1 2 3 zählen



Schritt 2



Schritt 3



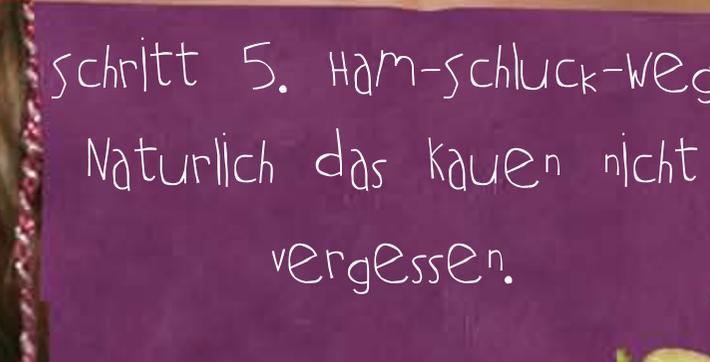
Bis 5 zählen. Im Mund.



Und dann wieder rausnehmen!



Schritt 4. Bis 10 zählen.



Schritt 5. Ham-schluck-weg! Natürlich das kauen nicht vergessen.



Stehst du, ich traue mich, bis 10 zu zählen. Du auch?



Apfel à la Française..... Teil 1



Klara und Kai spielen mit Kais Küchen-Set. Kai verrührt alles mit einem kleinen Kochlöffel. „Es ist fast fertig,“ ruft er. „Was machst du?“, fragt Klara. Kai erfindet ein Gericht. „Es ist Apfel à la Française und Suppe à la Apfel. Deckst du mal den Tisch, Klara?“ „Sollen wir das denn wirklich essen?“, fragt Klara und verzieht das Gesicht. „Ja, natürlich“, sagt Kai. „Aber ich mag keine Äpfel“, sagt Klara. „Was?“, wundert sich Kai. „Ich dachte, Äpfel mag jeder.“ „Ich nicht“, sagt Klara. „Hast du sie schon mal probiert?“, fragt Kai. „Ich brauch sie nicht zu probieren, weil ich sie nicht mag.“ Da läuft Kai in die Küche und kommt mit einem Teller und einem Zauberpilz zurück. „Ich wette, dass du heute einen Apfel probieren wirst!“ Es ist ein besonderer Teller mit schönen Bildern und fünf Kreisen drauf. Und wenn man die Tellerfläche mit dem speziellen Zauberlöffel berührt, spielt der Teller eine Melodie und es leuchten Lichter auf. „Das ist ein Probierteller“, sagt Kai. Er stellt den Zau-

berpilz neben den Teller. „Da ist eine Überraschung drin. Wenn du wissen willst, was die Überraschung ist, musst du erst probieren“, sagt Kai. Klara liebt Überraschungen. Sie kratzt sich am Kopf. „OK, dann komm her mit dem Apfel“, sagt sie entschlossen. Kai nimmt ein ganz kleines Apfelstückchen und legt es auf den Probierteller. „So, jetzt nimm das Apfelstückchen auf deinen Finger.“ „Haha, das ist ja einfach“, denkt Klara. Und sie legt das Stückchen Obst auf ihre Fingerspitze. „Jetzt berühre damit deine Lippen“, sagt Kai. Klara traut es sich. Sie berührt mit dem Apfel ihre Lippen und nimmt ihn schnell wieder weg. „So, kann ich jetzt den Zauberpilz aufmachen?“, fragt sie. „Nein, aber du kriegst einen Stern“, sagt Kai. „Gleich wirst du sehen, was du damit machen kannst. Jetzt musst du das Apfelstückchen mit der Zunge berühren“, sagt Kai. Sie berührt das Apfelstück nur eine Sekunde lang mit der Zunge. „Darf ich jetzt nachgucken?“ Klara sieht Kai an, der aber wieder den



Kopf schüttelt. Er gibt ihr noch einen Stern. „Du musst den Apfel auf deine Zunge legen“, sagt er. „Dann musst du den Mund zumachen, während ich bis fünf zähle.“ Das gefällt Klara zwar nicht so gut, aber sie legt das Apfelstück auf ihre Zunge. „Beil dich mit dem Zählen“, ruft sie. Kai zählt: „1... 2... 3... 4... 5!“ Klara spuckt den Apfel sofort aus. Sie greift nach dem Zauberpilz, aber Kai ist schneller und schnappt ihn ihr weg. „Wir sind noch nicht soweit“, ruft er lachend. Klara findet das Spiel nicht mehr schön. „Vergiss es“, ruft sie Kai zu. „Ich mag das Spiel nicht.“ Klara will nicht mehr spielen.





Arme Klara. Sie hat sehr schnell aufgegeben, findest du nicht? Ich wette, du bist viel tapferer. Hast du in deinem Zauberpilz eine schöne Überraschung gefunden?

Jetzt wollen wir anfangen, Sticker für deinen Probierteller zu verdienen. Denn du weißt ja, dass du einen vollen Probierteller haben musst, um ein echter Essprinz oder eine echte Essprinzessin zu werden.

Hol deinen Probierteller, dein Zauberbesteck, den Zauberpilz und dein Platzset. Dann kann es losgehen. Für jeden Happen, den du nimmst, kannst du einen Belohnungsstern auf dein Platzset legen. Wenn du fünf Sterne beisammen hast, darfst du wieder den Zauberpilz aufmachen.

Dort findest du eine Überraschung und einen schönen Sticker zum Aufkleben auf deinen Probierteller. Mit Hilfe deines Probiertellers und der Sterne wirst du ihn sicher bald voll bekommen. Dann werden alle richtig stolz auf dich sein. Und ich auch!

He, worauf wartest du noch?

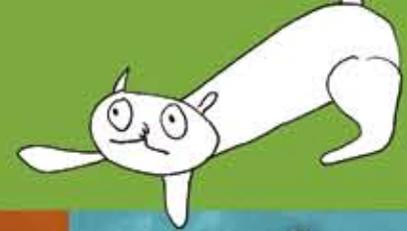


Hast du schon nachgeguckt?



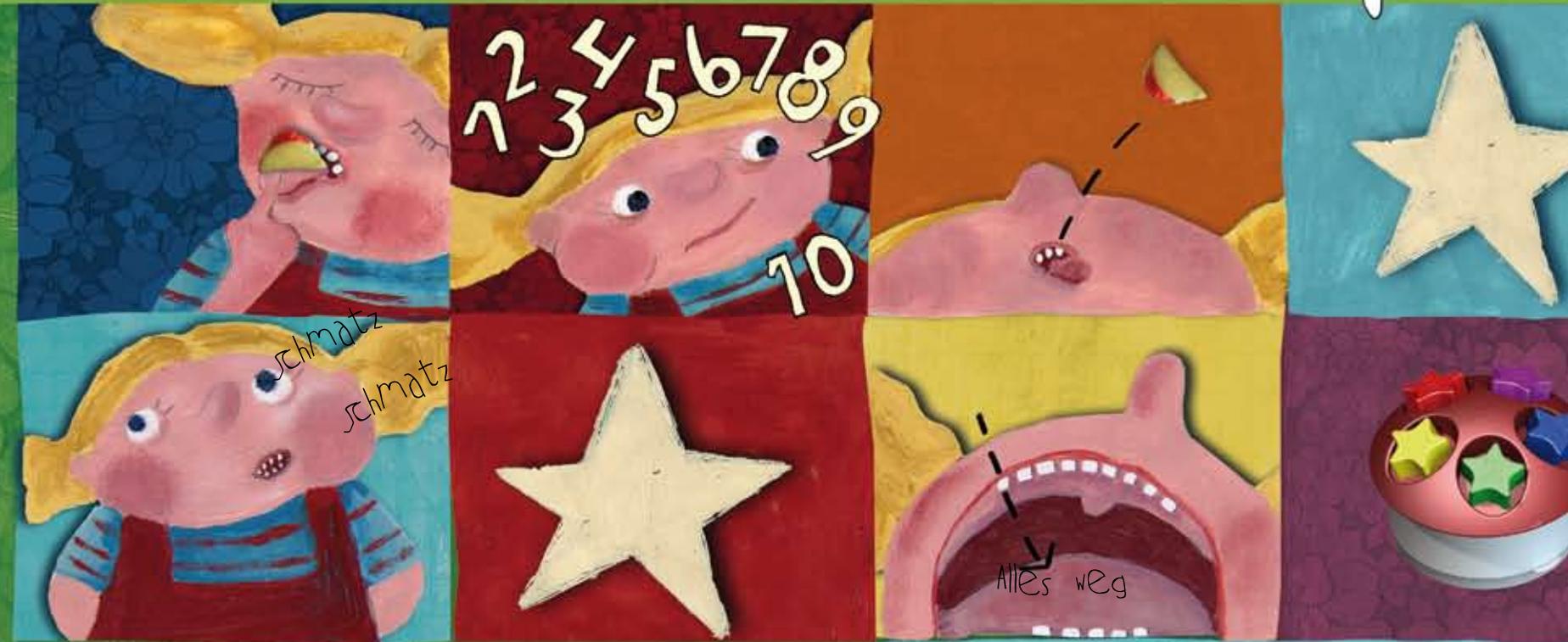
Schön, Oder?





Kai nimmt den Teller und den Zauberpilz vom Tisch und geht in Richtung Küche. „Kann ich jetzt sehen, was in dem Zauberpilz drin ist?“, fragt Klara. „Nein, natürlich nicht“, sagt Kai. „Du hast keine Belohnung verdient. Du darfst die Überraschung erst angucken, wenn du alle Apfelstückchen aufgegessen hast.“ Klara sieht Kai böse an: „Das ist ein ganz dummes Spiel, das du dir da ausgedacht hast“, sagt sie. Sie dreht Kai den Rücken zu und sagt: „Ich spiel nicht mehr mit dir.“ „Aber ich hab es nicht erfunden“, ruft Kai, die Essensfee MiMi hat es erfunden! Und es ist ein richtig gutes Spiel!“ „Woher kennst du es dann?“, fragt Klara. „Ich kenne es, weil ich es selbst gespielt habe.“ Klara dreht sich überrascht um. „Aber du magst doch schon alles, oder nicht?“, fragt sie. „Ja, jetzt schon“, sagt Kai, „aber zuerst auch nicht.“ Klara traut ihren Ohren nicht. Ihr Freund Kai, der alles isst - Möhren, Blumenkohl, Äpfel, Mandarinen und sogar Rosenkohl! Musste er auch erst lernen, alle diese Sachen zu mögen? Klara geht zum Probierteller zurück. „Was du kannst, kann ich auch,“ ruft sie.

Klara legt das Platzset schnell wieder auf den Tisch und stellt den Probierteller darauf. Kai nimmt ein weiteres Apfelstückchen aus seinem Topf und legt es auf den Probierteller. „Jetzt musst du das Stück in den Mund nehmen und den Mund so lange zulassen, bis ich bis zehn gezählt habe.“ Klara holt tief Luft. Sie denkt kurz nach, dann tut sie, was Kai gesagt hat. Kai zählt wieder, aber diesmal bis zehn. Und schon fliegt das Apfelstückchen durch die Luft und landet „plumps“ auf dem Boden. Kai hat schon ein neues Stückchen herausgelegt. „Diesmal wirst du es richtig essen“, sagt er zu Klara. Klara sieht Kai ungläubig an. „Muss ich es wirklich essen?“, fragt sie. „Ja“, sagt Kai. „Wenn du wissen willst, was in dem Zauberpilz drin ist, musst du es tun.“ Klara überlegt einen Moment. Dann nimmt sie das Apfelstück schnell vom Teller. Sie kaut und schluckt und kaut und schluckt noch einmal und macht dann den Mund weit auf. „Guck, Kai! Alles weg. Wo ist jetzt meine Belohnung?“ Sie streckt die Hand aus, und ohne zu zögern gibt ihr Kai den letzten Stern und den Zauberpilz. Triumphierend legt sie den letzten Stern auf das Platzset und öffnet den Deckel



des Pilzes. „Der geheime Boden geht auch auf“, erklärt Kai. Klara macht den Boden auf, und was sieht sie da? Einen Sticker. „Na also“, sagt Kai. „Können wir uns jetzt endlich an den Tisch setzen? Der Apfel à la Française wird kalt.“ Und fröhlich legt er ein paar weitere Stücke auf den Plastikteller seines Essgeschirrs. Als sie fertig gespielt haben und Klara nach Hause kommt, läuft sie schnell in die Küche, wo ihr Probierteller hängt. Sie hat den Sticker gut aufgehoben und klebt ihn stolz auf

Apfel à la Française

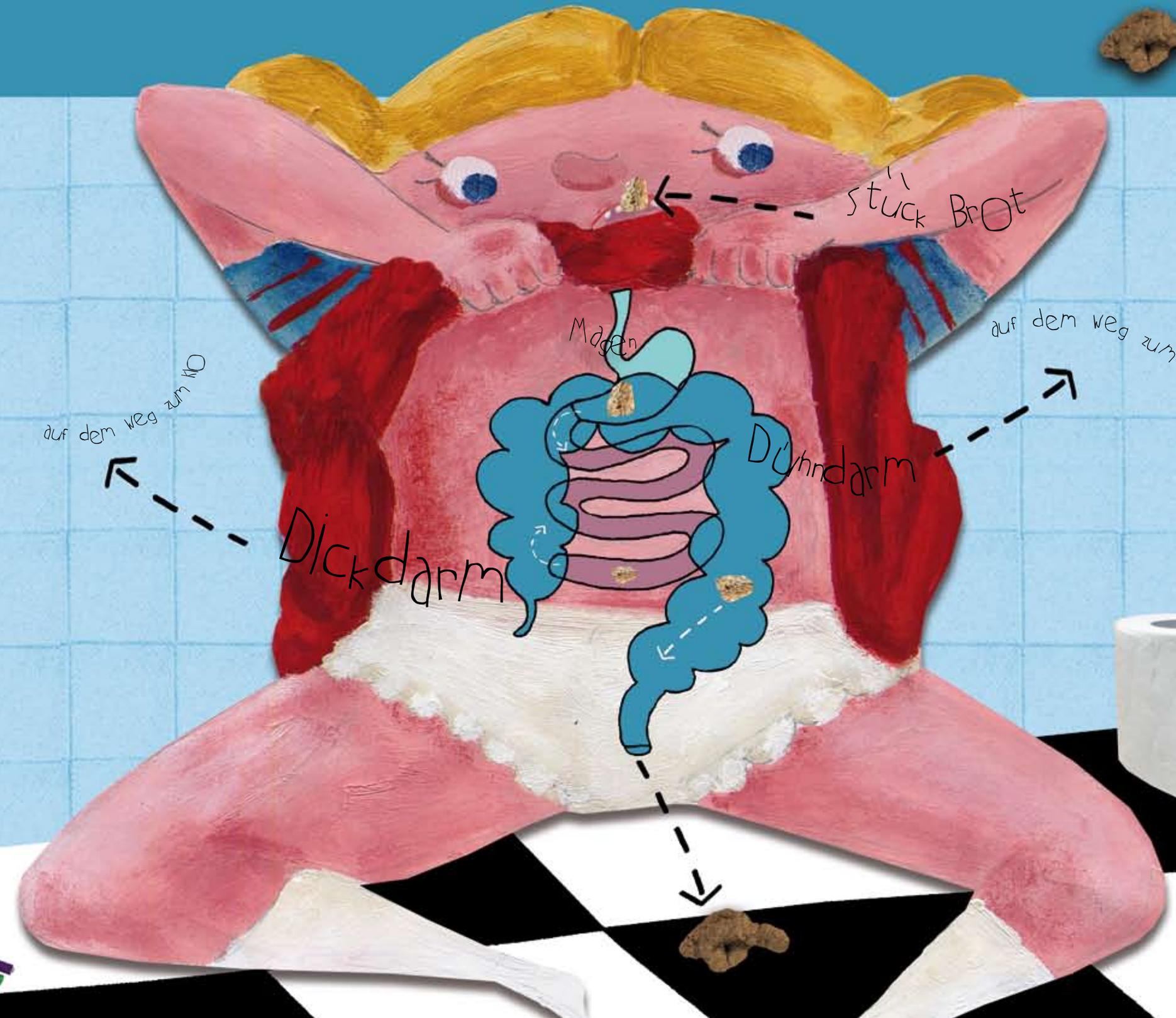




Die Aa-Fabrik.....

Wer wachsen will, muss essen. Dein Körper braucht Nahrung, damit du laufen, spielen, schlafen und sprechen kannst. Dein Körper ist wie eine Fabrik. Wenn du ein Stück Brot in den Mund steckst, fängt die Fabrik zu arbeiten an. Zunächst mahlen deine Zähne alles schön klein. Dann schluckst du es runter, und es wandert in deinen Magen. Im Magen gibt es einen Saft, der das Essen dünn und weich macht, damit es leichter in den Dünndarm rutschen kann. Der Dünndarm ist wie ein langer gekringelter Schlauch. Dein Körper nimmt sich alles, was er braucht, aus dem Stück Brot raus. Was übrig bleibt, ist ein dicker brauner Brei ... Ja genau - Aa! Und weil wir das nicht brauchen, kommt es auf dem Klo wieder raus. Hier ist ein Bild von der Aa-Fabrik. Kannst du aufzählen, was alles mit einem Stück Brot passiert, bevor es im Klo landet?

Ja, ja, wir alle haben eine eigene Aa-Fabrik!





Ein Ring im.....Klo!



Klara sitzt mit einem großen Blatt Papier auf dem Fußboden. Sie zeichnet. Sie hat einen kleinen Ring im Mund. Es ist ein silberner Ring mit einem Marienkäfer drauf. Sie hat ihn von ihrer Oma zum dritten Geburtstag bekommen. In der Wohnung auf Klaras Bild brennt es. Schnell zeichnet sie ein großes Feuerwehrauto. Mit heulender Sirene kommt sie um die Ecke gesaust und rettet alle Leute. Klara ist so mit Zeichnen beschäftigt, dass sie gar nicht hört, dass ihre Mama hereingekommen ist und hinter ihr steht. „Hallo, meine liebe Feuerwehrfrau“, sagt sie und gibt Klara einen Kuss auf den Kopf. Klara stößt einen kleinen Schrei aus und vergisst ganz, dass sie den Ring im Mund hat. Vor lauter Schreck verschluckt sie ihn. Klara ist einen Moment lang ganz still, aber als sie begreift, was passiert ist, fängt sie an zu weinen. Mama hat keine Ahnung, was los ist, und versucht sie zu trösten. Aber Klara ist untröstlich. Sie hat ihren Lieblingsring verschluckt. Sie traut sich nicht, es ihrer Mama zu sagen, denn die hat sie oft gewarnt: „Steck keine fremden Sachen in den Mund, Klara, das ist gefährlich.“ Jetzt versteht Klara warum. Der Ring ist in ihrem Bauch. Wie kann sie ihn wieder raus kriegen? „Hab ich dich so erschreckt?“, fragt ihre Mutter. Klara sagt nichts. Sie nickt mit dem Kopf, und ihre Mutter gibt ihr einen Bonbon, damit sie sich wieder von dem Schreck erholt. Als Kai etwas später zum Spielen kommt, hat Klara

keine Lust zum Spielen. Sie erzählt ihrem Freund das Geheimnis vom Ring. Beim Erzählen laufen ihr die Tränen übers Gesicht. Kai muss laut lachen, und Klara sieht ihn böse an. „Weißt du nicht, wie schlimm das ist?“, sagt sie. „Vielleicht sterbe ich davon.“ „Oh nein“, sagt Kai, „davon stirbst du nicht.“ Kai hebt Klaras T-Shirt hoch. Er nimmt einen Filzschreiber vom Boden und zeichnet ihr einen Ring auf den Bauch. „Guck mal“, sagt er, „der Ring ist jetzt hier. Aber bald geht er in den kringeligen Schlauch. Dann wandert er weiter zu deinem Popo, und morgen kommt er mit deinem Aa raus. Das ist die Aa-Fabrik!“ Klara guckt auf ihren Bauch hinunter. „Pass aber auf, sonst spülst du ihn weg“, sagt Kai. Am nächsten Tag sitzt Klara auf dem Klo. Sie muss Aa machen. „Plop! Pling!“, hört sie. Schnell springt sie von der Klobrille, und - ja, da im Aa glitzert der Ring. Sie ist riesig froh, und fischt mit dem Finger den Marienkäfering heraus. Und während sie ihren Ring wäscht, denkt sie: „Jetzt weiß ich genau, dass ich zum Glück auch eine Aa-Fabrik habe.“





Mit Essstäbchen essen oder.....mit den Fingern?



In anderen Ländern der Welt essen die Menschen oft auf andere Weise und andere Gerichte, als wir es in Deutschland gewöhnt sind. Doch wahrscheinlich isst du viel öfter ausländisches Essen, als du denkst.

Pizza kommt aus Italien, und Nudeln kommen aus China. In China essen die Leute mit Essstäbchen, und in vielen afrikanischen Ländern essen die Leute mit den Fingern. Ich glaube aber nicht, dass deine Mutter dir das erlauben würde, denn in Deutschland essen wir meistens mit Messer, Gabel und Löffel.

Ich sage meistens, weil es manche Sachen gibt, die man ruhig mit den Fingern essen darf. Schau dir die Speisen auf dieser Seite an. Weißt du, welche davon du mit den Fingern essen kannst und darfst und welche nicht?



Mmmm...
gesund



Und Suppe mit Fleischklößchen?



Ein Apfel?



Mmmm. Kohl mit
Wurst, den isst man mit...
Trauben isst man natürlich mit...



Nudeln isst man natürlich mit...



Pommes mit Soße

„Kommst du mit raus, spielen?“, fragt Klara, als sie in die Küche ihres Freundes kommt. Kai sitzt am Tisch. Seine Mutter sagt, dass er erst seinen Teller leer essen muss. „Was ist das?“, fragt Klara und verzieht das Gesicht. „Nudeln“, antwortet Kai. „Die sehen wie Würmer aus“, ruft Klara. „Sind die sehr fies?“, fragt sie mitleidig. „Fies? Die schmecken toll. Das ist mein Lieblingsessen.“ Er führt einen weiteren Happen Nudeln zum Mund. Er isst nicht mit einer Gabel, sondern mit zwei kleinen Stäbchen, die er in einer Hand hält. Manchmal versteht Klara ihn überhaupt nicht. „Wie kann das dein Lieblingsessen sein?“, fragt sie, während es ihr kalt über den Rücken läuft. „Klara, das ist Chow Mein“, sagt er. „Es ist ein chinesisches Gericht. Es schmeckt ganz toll, und man muss es mit Essstäbchen essen. Das gehört sich so“, sagt Kai. „Und was ist, wenn man nicht mit Stäbchen essen kann?“, fragt Klara. „Dann kannst du nie nach China fahren und nie Chow Mein Nudeln essen“, antwortet Kai.

Kai gibt Klara die Essstäbchen. „Willst du es mal probieren?“, fragt er. Klara will natürlich keine Nudeln essen, aber die Stäbchen sehen interessant

aus. Sie versucht, ein paar von Kais Nudeln zu packen, aber es ist gar nicht so einfach. Die Essstäbchen wackeln zwischen ihren Fingern, und sobald es zu klappen scheint, rutschen die Nudeln wieder zwischen den Stäbchen hindurch. Kai muss laut lachen. Klara versucht, die Stäbchen in zwei Hände zu nehmen, aber das funktioniert auch nicht. „In China essen alle mit Stäbchen“, sagt Kai. Klara versucht es noch einmal. Dieses Mal gelingt es ihr, mit den beiden Stäbchen eine Nudel vom Teller hochzuheben. „Guck mal, Kai!“, ruft sie. „Ich hab’s geschafft. Juchee! Ich kann mit Essstäbchen essen.“ „Na“, sagt Kai, „die Nudel ist aber noch nicht in deinem Mund.“ Klara hebt die Nudel ganz hoch und bewegt den schlüpfrigen Wurm ohne nachzudenken auf ihren Mund zu. Sie findet es richtig spannend und lässt die Nudel in den Mund rutschen. Die eine Hälfte verschwindet in ihrem Mund, aber die andere fliegt hoch und klebt wie ein Schnurrbart unter ihrer Nase. Kai lacht über den komischen Anblick. Klara bemüht sich, auch das letzte Stückchen in den Mund zu kriegen. Jetzt muss auch sie lachen. Und so verschluckt sie einfach die Nudel - ganz ohne darüber nachzudenken.

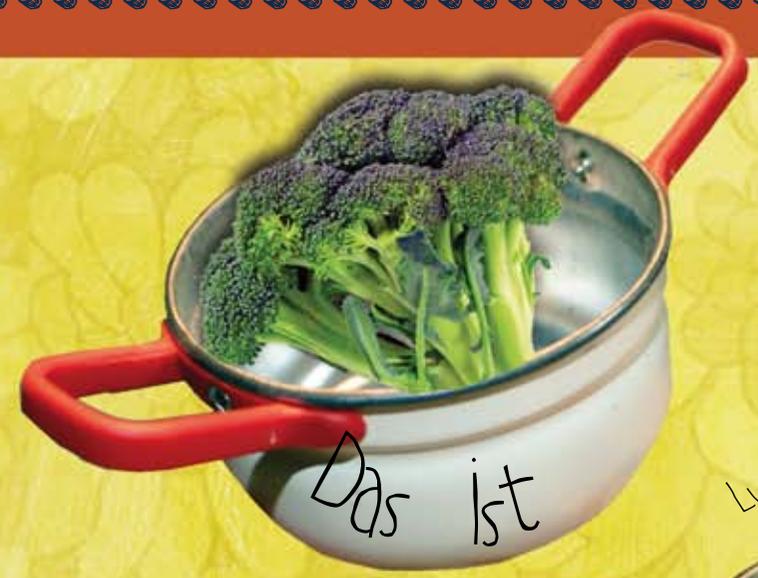
„Mmm, das schmeckt ganz gut“, sagt Klara. Und als sie nach draußen gehen, fragt sie Kai: „Glaubst du, dass die Leute in China auch Pommes mit Stäbchen essen?“





Leckere Gemüsesuppe

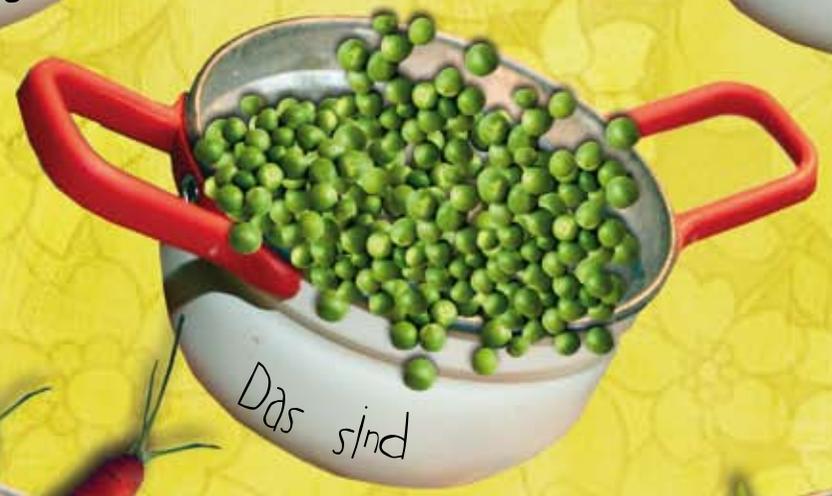
Echte Esssprinzen und Esssprinzessinnen essen viel Gemüse. Ich sehe, dass du schon ziemlich viele Sticker aufgeklebt hast. Fantastisch! Das bedeutet, dass du schon viele verschiedene Sorten von Essen probiert hast, und dass sicherlich auch allerlei Sorten von Gemüse dabei waren. Du weißt bestimmt auch, dass Gemüse gesund ist und dir hilft, groß und stark zu werden. Auf dieser Seite siehst du alle möglichen Sorten von Gemüse. Da bin ich gespannt, ob du mir die Namen der verschiedenen Sorten nennen kannst. Sollen wir es mal probieren?



Mmmm...



Lustige kleine Kügelchen!



Königchen mögen die besonders gern



Klara hat ein Kaninchen. Es heißt Hoppel. Heute wird Hoppel vier Jahre alt. „Sollen wir in seinem Stall Papiergirlanden aufhängen?“, fragt Klara ihre Mutter. Aber Mama hält das für keine gute Idee. Denn Hoppel frisst alles auf. Er frisst Zeitungen und Stöcke, und einmal hat er sogar ein Stück aus Klaras Hose rausgebissen. Nein, keine Papiergirlanden für Hoppel. Klara geht zum Kühlschrank. Was isst man, wenn man Geburtstag hat? Ja, natürlich - Kuchen mit Sahne! Klara hebt den Käse hoch und schiebt die Wurst zur Seite. Aber sie findet nichts Richtiges. Jedenfalls keinen Kuchen und keine Sahne. Nur langweilige Sachen wie Butter und Joghurt.

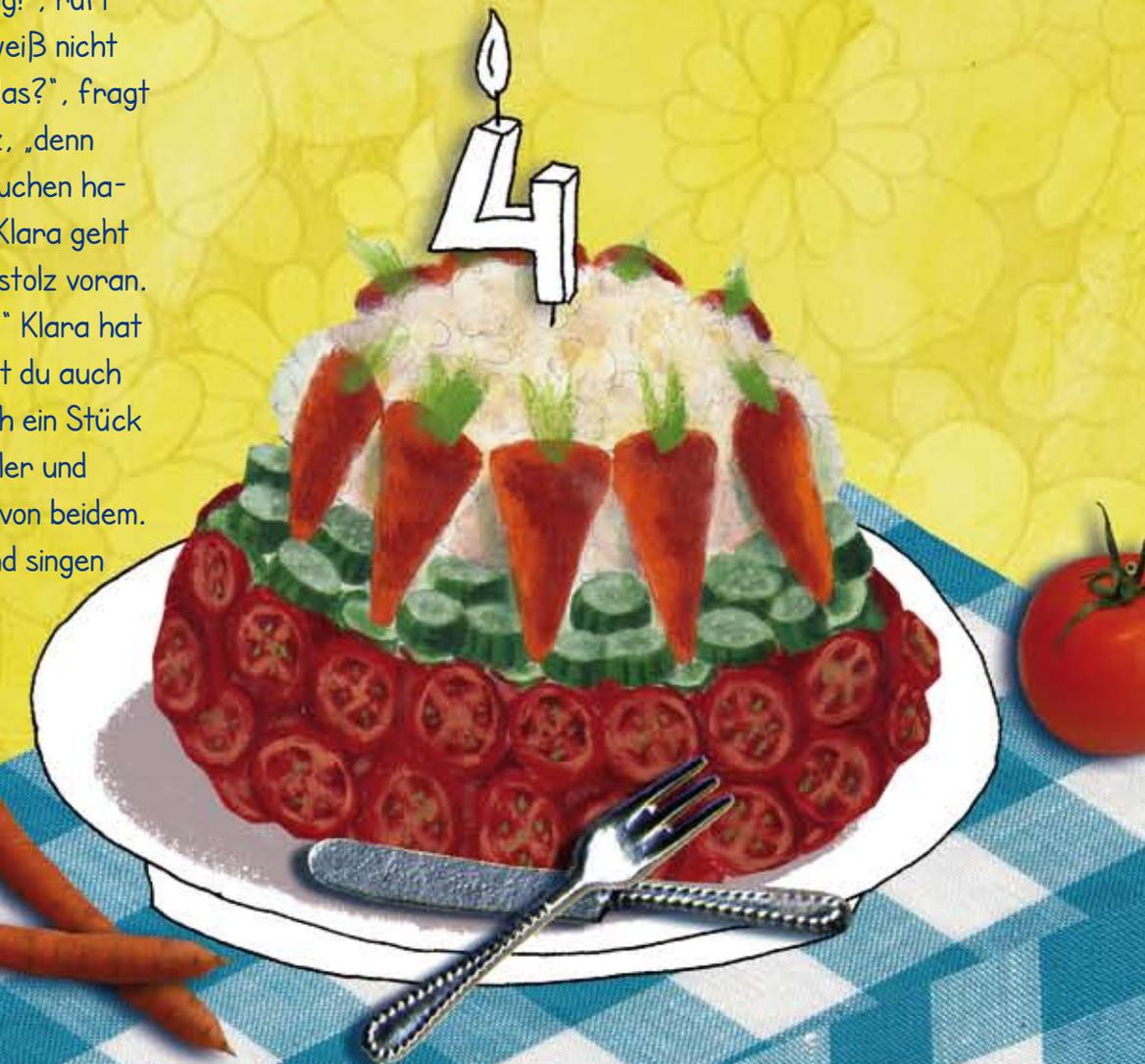
„Warum machst du so ein langes Gesicht?“, fragt Mama. „Würdest du einen Geburtstag ohne Girlanden und ohne Kuchen haben wollen?“, fragt Klara ärgerlich. „Aber mein Schätzchen“, sagt Mama, „Kaninchen essen keinen Kuchen.“ Klara denkt darüber nach. Mama hat recht, Kaninchen essen Möhren und Gras. Keine Bonbons und keinen Kuchen. Dann zieht ein breites Lächeln über ihr Gesicht. Sie geht wieder zum Kühlschrank und holt Möhren, Blumenkohl, Brokkoli und Petersilie heraus.

BrOKKOli ---->

„Ich bin doch nicht zu spät?“ Kai kommt mit einer Einladung in der Hand zur Tür herein. Er ist auch zu Hoppels Geburtstagsfeier eingeladen. „Ich bin gleich fertig“, ruft Klara etwas gereizt vom Arrangieren des Gemüses. „Aber du darfst noch nicht gucken. Es ist eine Überraschung.“ Kai setzt sich an den Küchentisch und wartet neugierig. „Fertig!“, ruft Klara. Sie dreht sich vorsichtig um. Kai weiß nicht so recht, was er da sieht. „He, was ist das?“, fragt er. „Ein Gemüsekuchen“, ruft Klara stolz, „denn man muss an seinem Geburtstag einen Kuchen haben. Auch wenn man ein Kaninchen ist.“ Klara geht mit dem prächtigen Geburtstagskuchen stolz voran. „Kommst du mit? Wir wollen auch singen.“ Klara hat zwei kleine Teller mitgebracht. „Möchtest du auch ein Stück, Kai?“, fragt sie. Kai nimmt sich ein Stück Möhre und ein Stück Blumenkohl vom Teller und Klara nimmt sich auch ein großes Stück von beidem. Sie stellen den Kuchen in Hoppels Stall und singen

sehr laut „lang soll er leben“. Hoppel mümmelt froh am Brokkoli. „Das ist die beste Kaninchengeburtstagsfeier aller Zeiten“, ruft Klara begeistert. Und zufrieden mit sich selbst beißt sie ein großes Stück von ihrer Möhre ab. Und Kai? ... Der stimmt ihr voll und ganz zu.

Möhren





Hast du schon einmal in einem Restaurant gegessen?
 Und hat es geschmeckt? Bestimmt! In einem Restaurant
 gibt es die leckersten Gerichte, und sie stehen alle auf
 einer Speisekarte, von der man sich aussuchen kann,
 was man haben will. Hier ist eine Speisekarte speziell
 für Kinder. Lies sie zusammen mit deiner Mama durch.
 Wenn du dabei gut zuhörst, wirst du merken, dass auf
 dieser Speisekarte einige ganz seltsame Sachen ste-
 hen. Kannst du mir sagen, was man essen kann und was
 nicht?



Heeeeeeeep!

Ober! da krabbelt was auf meinem Pfannkuchen!



Menu

- Butterbrot mit Aa
- Bratwurst mit
- Pommes frites
- steak

- Gegrillte Schuhsohle
- Heuschrecken-Eis
- Apfelkuchen
- Froschlaich-
- Pudding

Überraschung.....



„Klara, ich hab eine Überraschung“, sagt Mama. „Wir gehen in ein richtiges Restaurant.“ Klara ist nicht begeistert. Oh nein, nicht in ein Restaurant. „Muss ich mitkommen?“, fragt sie. In Restaurants hat alles seltsame Namen, und überall ist eine komische Soße drauf. Sogar die Pommes sind anders. „Das Essen in Restaurants ist fies“, ruft Klara. „Warte erst mal ab“, sagt ihre Mutter. „Ich bin sicher, dass du dieses Restaurant richtig gut finden wirst“, sagt ihr Vater. Sie müssen eine halbe Stunde mit dem Auto fahren, und Klara sitzt hinten. In Restaurants muss man auf seinem Stuhl bleiben und leise sprechen. Na vielen Dank! Das ist keine schöne Überraschung. Das Auto hält an. Mama steigt aus und macht Klaras Tür auf. „Wir sind da!“ Widerwillig steigt Klara aus dem Auto. Das Restaurant liegt mitten im Wald. Mama geht zuerst hinein,

und Klara und Papa folgen ihr. Die Tische sind schön gedeckt. Es ist wirklich ganz nett! Sie suchen sich einen Tisch aus. Klara legt die Ellenbogen

auf den Tisch und starrt gelangweilt vor sich hin. Mama nimmt die Speisekarte. „Was sollen wir nehmen ...?“, fragt sie. „Froschschenkel oder Schweineohren? Oder vielleicht nehme ich Schnecken in Knoblauchsoße?“ Mama schaut über den Rand der Speisekarte zu Klara hin und muss lachen, als sie ihr Gesicht sieht. „Nein, ich glaube ich nehme lieber gebratene Heuschrecken“, sagt sie. „Was möchtest du, Klara? Hast du dich schon entschieden? Oder willst du die Karte sehen?“ Sie reicht Klara die Speisekarte. Aber ... nein ... nanu? Zu ihrer großen Verwunderung stehen auf der Karte nur Bilder von Pfannkuchen: Pfannkuchen mit Sirup, mit Schinken, mit Banane, mit hübschen Papierschirmchen und mit Tierbildern. Mama prustet vor Lachen: „Überraschung!“

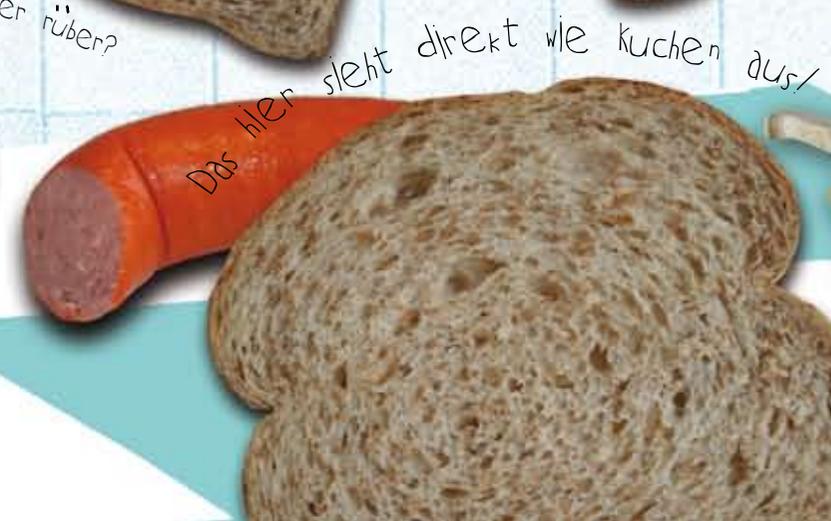
Und da merkt Klara, dass sie in einem ganz besonderen Restaurant sind - mit ganz besonderen ... Pfannkuchengerichten! Als Klara endlich begreift, was für ein Restaurant es ist, muss auch sie lachen. Sie bestellt einen großen Pfannkuchen mit Zucker. Und bevor sie den ersten Bissen nimmt, sagt

sie: „Du hast recht, Mama. Das ist wirklich eine Überraschung - eine leckere Überraschung.“





Du weißt inzwischen, dass Essen gut für dich ist. Es setzt die Aa-Fabrik in Gang, und das gibt dir Energie zum Tanzen und Springen. Gut ist auch, wenn du nicht immer nur dasselbe isst. Was magst du auf deinem Brot besonders gern? Süßes oder Geherztes oder beides? Zeichne deine Lieblingsbeläge. Es sind genug Brotscheiben da, um für leckere Abwechslung zu sorgen.



„Bist du fertig?“ Mama steht im Mantel bei der Tür: Klara trödelt. Sie schaut sich ihren Probiplan in der Küche an. Klara hat noch kein Fleisch und keinen Fisch probiert. Sie weiß nur zu gut, dass sie keine Essprinzessin werden kann, wenn sie nicht alle Sticker zusammen hat. „Komm schon, wir müssen los, Klara. Der Laden macht bald zu.“ Klara nimmt ihren Mantel und folgt ihrer Mutter. Auf dem Weg zum Laden kommen sie an Kais Haus vorbei. Er spielt im Garten. „Darf Kai mitkommen?“, fragt Klara ihre Mutter. Er darf!

Es ist sehr voll im Supermarkt. Klara und Kai holen einen kleinen Einkaufswagen. Mama bleibt an der Fleischtheke stehen. „Was für Fleisch sollen wir nehmen, Klara?“, fragt sie. Klara denkt an ihren Prüfplan und an die Sticker, die sie noch braucht. Aber als sie all das Fleisch in der Theke sieht, hat sie plötzlich keinen Hunger mehr. „Oh, darf ich aussuchen?“, ruft Kai. „Leckere Fleischklöße?“ „Nein, bah“, sagt Klara. „Oder einen tollen Hamburger?“, fragt Kai. Aber jedes Mal, wenn Kai etwas

vorschlägt, ruft Klara immer nur: „Ihh, fies, bah.“ „Wie wär’s mit einem saftigen Hähnchenschlegel?“, fragt Kai. Jetzt geht Klara richtig in die Luft: „Ich mag kein Fleisch! Und weißt du was? Ich will überhaupt keine Essprinzessin mehr werden.“ Kai sieht verblüfft die verängerte Klara an, die ganz rot geworden ist. „Möchtet ihr beide eine Scheibe Wurst?“, fragt der Metzger die Kinder: Kai nickt. Und Klara ...? Sie sagt plötzlich: „Ja, bitte.“ Jetzt strahlt sie. „He“, sagt Kai, „ich dachte du magst kein Fleisch.“ „Ja, aber eine Scheibe Wurst ist kein Fleisch.“ Klara steckt die Scheibe Wurst in den Mund. „Wurst ist auch Fleisch“, sagt Kai und sieht den Metzger an. Und der Metzger gibt Kai recht. „Hm, Fleisch?“ Klara hört auf zu kauen. Sie denkt einen Moment nach, und dann leuchtet ihr Gesicht auf. „Wurst ist Fleisch! Juchuu!“, ruft sie froh. Kai und Mama sehen sich an. Was ist nur plötzlich mit Klara los? Klara hüpfet fröhlich nach Hause. Dort nimmt sie einen Fleisch-Sticker vom Stickerblatt. „Natürlich will ich eine Essprinzessin werden“, denkt sie. Und dann klebt sie schnell den Sticker auf ihren Probiplan.





Hast du deinen Probiplan bald vollgeklebt? Gut, dann bist du schon beinahe ein Essprinz oder eine Essprinzessin! Super! Alles, was du probiert hast, hat einen anderen Geschmack. Ein Apfel ist süß und ein Stückchen Wurst ist salzig. Ich bin neugierig, ob du die verschiedenen Geschmäcke unterscheiden kannst. Eine gute Methode, um das zu testen, ist das Augen-Verbinden-Spiel.

Verschiedene Sorten von Essen werden auf einen Teller gelegt. Deine Mama wird sie für dich aussuchen. Es sind alles Stückchen von Sachen, die du schon einmal probiert hast. Mit verbundenen Augen musst du dann Stück für Stück einzeln in den Mund nehmen und raten, was es ist. Viel Glück! Wenn du, genau wie Klara, schon beinahe ein Essprinz oder eine Essprinzessin bist, dann wird es ganz einfach sein. Viel Spaß dabei!

„E, ich kann gar nichts sehen!“

„Moment mal, ich nehm einen Happen.“

„1...2...3... was ist da unter meinem Hut?“





Klara hüpfte fröhlich mit Kai nach Hause. Es ist Mittwoch, also ist Wellenpommes-Tag!!! Sie stößt die Küchentür auf, steckt ihre Nase um die Ecke und schnuppert. Aber ... das ist seltsam. Es riecht überhaupt nicht nach Wellenpommes. Klara sieht überrascht ihre Mutter an, die den Tisch schön gedeckt hat. In der Hand hält sie zwei Küchenhandtücher. Sie lächelt geheimnisvoll. „Aber Mama, ist heute nicht Wellenpommes-Tag?“, fragt Klara geknickt. „Heute tun wir etwas ganz Besonderes. Ich habe ein Überraschungsmenü gemacht, aber ich sag euch nicht, was es ist. Ihr müsst raten, was wir essen, und es gewinnt, wer am

meisten richtig rät.“ Klara und Kai sehen sich an. „Das ist ja ganz leicht“, ruft Kai. „Ich kann doch einfach gucken, was auf meinem Teller liegt.“ „Ja, aber ich habe euch noch nicht alles gesagt“, meint Mama. „Ihr werdet nicht sehen können, was auf eurem Teller liegt. Setzt euch hin, und dann verbinde ich euch die Augen!“ Mama bindet ihnen beiden ein Tuch um. „Toll, das ist spannend“, ruft Klara. „Ich gewinne bestimmt.“ „Das werden wir ja sehen“, ruft Kai. Insgeheim ist Klara ein bisschen bange. Sie hat schon viel probiert, aber noch nicht alles. Was ist, wenn Mama etwas auf ihren Teller legt, was sie noch nicht probiert hat? „Gut, es kann losgehen“, sagt Mama. Sie legt ihnen beiden ein Stück gekochte Möhre auf den Teller. Klara steckt es blitzschnell in den Mund und schmeckt ... „Möhre!“, ruft Kai. Klara war zu spät mit ihrer Antwort. „Ein Punkt für Kai“, ruft Mama. „Seid ihr bereit? Dann machen wir weiter.“ Klara will

unbedingt auch einen Punkt verdienen, also steckt sie schnell den nächsten Happen in den Mund. Es ist ein Stück Brokkoli. Aber bevor sie etwas sagen kann, ruft Kai: „Brokkoli!“ „Das ist nicht fair“, sagt Klara verärgert. „Ich will auch einen Punkt verdienen.“ „Zwei Punkte für Kai. Komm schon, Klara“, ruft ihre Mutter, „du schaffst es bestimmt!“ Das nächste geheimnisvolle Stückchen liegt schon auf ihrem Teller. Schnell in den Mund damit, kauen und schmecken. „Ich weiß es“, ruft Klara. „Es ist Gurke!“ Diesmal war Klara schneller als Kai. „Ein Punkt für Klara“, sagt Mama. „Und jetzt kommt das letzte Stück, passt also gut auf!“ Sie legt auf beide Teller eine große Portion. Klara kann es schon riechen, und bevor sie auch nur etwas in den Mund steckt, ruft sie laut: „Wellenpommes!“

„Juchhuu, ich habe auch zwei Punkte!“ Klara reißt sich die Augenbinde ab und macht neben ihrem Stuhl

einen Freudentanz. „Jetzt habe ich zwei Gewinner“, sagt Mama. Und während Kai seine Augenbinde abnimmt, stellt sie zwei Zauberpilze neben ihre Teller. Guckt nun, was darin ist! Im Zauberpilz ist ihr Lieblingsnachtisch versteckt. „Aber ihr müsst natürlich erst eure Teller leer essen“, sagt Mama. Klara nimmt einen großen Bissen Wellenpommes! Mittwoch ist Wellenpommes-Tag, so ist das nun mal, und nichts und niemand kann daran etwas ändern.



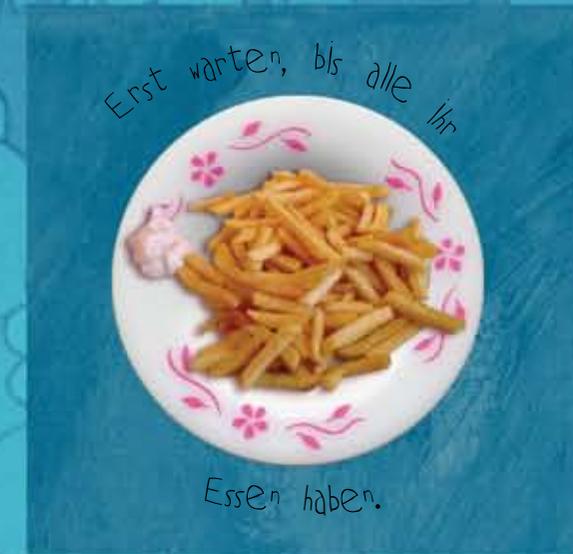
Ha ha, einfach!



Essen probieren und mögen lernen ist enorm wichtig. Aber ebenso wichtig ist es, zu wissen, wie man richtig isst. Tiere fressen mit ihrem Rüssel oder mit ihren Pfoten - und womit essen die Menschen? Richtig! Menschen essen mit Messer und Gabel. Um dafür zu sorgen, dass es am Tisch nicht zu ungehobelt zugeht, haben die Erwachsenen Tischmanieren erfunden. Das sind Absprachen, die dafür sorgen, dass alle „manierlich“ essen. Du hast vielleicht schon gelernt, den Mund beim Essen zuzulassen. Das geht nun, wenn du nicht zu viel auf einmal in den Mund steckst. Außerdem solltest du erst zu essen anfangen, wenn alle ihr Essen auf dem Teller haben. Und die schwierigste Regel von allen ist natürlich, auf dem Stuhl sitzen zu bleiben, bis alle fertig sind. Oder aber höflich zu fragen, ob du vom Tisch gehen darfst. Jetzt weißt du also, wie es sich gehört. Versuch es mal so zu machen und ein gutes Vorbild zu sein. Viel Glück!



Gut so, du weißt, wie es sich gehört.





Klara blickt nervös auf ihr Spiegelbild im Glas der Haustür. Sie geht zu ihrer ersten richtigen Essenseinladung im Haus von Kai. Mama hat ihr Schleifchen um die Zöpfe gebunden, und sie hat natürlich ihr bestes Kleid an. Klara zappelt auf der Türschwelle, sie ist nervös. Was ist, wenn sie das Essen nicht mag?

Ding dong! Klara drückt auf Kais Klingel. Mit großem Schwung geht die Tür auf, und da steht Kai. Klara muss lachen, als sie ihn sieht. Er sieht komisch aus mit gekämmten Haaren und einem schicken Hemd. Kai muss auch lachen, denn Klara trägt sonst nie Schleifen im Haar. Sie gehen zusammen ins Esszimmer. „Toll, der Tisch ist aber schön gedeckt“, ruft Klara. Er glänzt und glitzert an allen Ecken. „Was gibt es zu essen?“, fragt sie etwas unruhig. „Das wirst du schon sehen“, lächelt Kai geheimnisvoll. Er hat

seiner Mutter geholfen, die Servietten zu falten, und das war ganz schön schwierig. Klara zieht ihren Stuhl heraus und setzt sich. Aber Kai ruft: „Nein, du darfst dich noch nicht hinsetzen. Erst wenn alle da sind!“ Klara steht schnell wieder auf und schiebt den Stuhl unter den Tisch zurück. „Komm, erst Hände waschen“, sagt Kai. Sie gehen zusammen in die Küche. Es stehen vier Töpfe auf dem Herd und brutzeln vor sich hin. Klara schnüffelt: Diese Gerüche kennt sie nicht. „Kai, was gibt es zu essen?“, fragt sie wieder. Aber Kai gibt ihr keine Antwort. „Komm jetzt“, sagt er lachend.

Die Erwachsenen haben sich schon hingesetzt, und Klara und Kai dürfen nebeneinander sitzen. Dann geht die Tür auf und Kais Mama kommt mit einem großen Tablett mit Tellern herein. Sie gibt jedem einen Teller. Klara kneift die Augen zu. Aber

dann bemerkt sie plötzlich einen sehr bekannten Geruch. Sie macht die Augen auf und sieht oben auf ihrem schön schimmernden Teller einen kleinen Teller mit ... Wellenpommes! „Überraschung!“, ruft Kai. „Wir haben ein ganz besonderes Essen - ein Wellenpommes-Essen!“ Klara fallen fast die Augen aus dem Kopf. Kais Mama hat speziell für die Kinder ein Wellenpommes-Essen gemacht. Was für eine Überraschung! Erleichtert spießt Klara sofort ein paar Pommesstäbchen mit der Gabel auf und will sie in den Mund stopfen.

Aber da

ruft Kais Mama: „Einen Augenblick! Das sind keine gewöhnlichen

Wellenpommes, Klara. Das sind ganz schicke Pommes frites, und die müssen natürlich auch schick und nett gegessen werden.“ Klara wartet höflich, bis alle zu essen anfangen, und spießt dann ganz ordentlich ein Pommesstäbchen auf ihre Gabel auf. Mit gut geschlossenem Mund lässt sie sich ihr Lieblingsessen schmecken. „Mmm ... , lecker“, denkt sie, „und es ist nicht mal Wellenpommes-Tag!“



15 Herzlichen Glückwunsch...Essprinz oder Essprinzessin!

Was seh ich da? Du hast deinen ganzen Proberplan vollgeklebt? Hast dir alle Sticker verdient?

Ich bin wirklich stolz auf dich - und werde da nicht die Einzige sein. Du hast es wirklich verdient, die einzige echte Gute-Esser-Krone zu bekommen.

Schau dich im Spiegel an. Was siehst du da? Genau. Einen echten Essprinzen beziehungsweise eine echte Essprinzessin!

Ich bin stolz auf dich, das hast du prima gemacht. Von jetzt an wirst du immer mehr Dinge probieren. Und du wirst merken, dass dir mehr und mehr Dinge schmecken. Wart nur ab!



Die Gute-Esser-Krone.....



„Zum Geburtstag viel Glück, zum Geburtstag viel Glück!“ Langsam öffnet sich Klaras Schlafzimmertür und Mama und Papa kommen singend herein. Klara weiß genau, was als Nächstes passieren wird. Zuerst kriegt sie von beiden einen Kuss und ein Geschenk, und dann bekommt sie eine Geburtstagskrone, die sie den ganzen Tag lang tragen darf. Die Krone gefällt Klara am allerbesten. Die macht den Geburtstag zu einem wirklich besonderen Tag. „Herzlichen Glückwunsch, Klara“, sagt Papa. Er gibt ihr einen dicken Kuss und ein Geschenk. Klara reißt das Papier ab. Heraus kommt ein tolles Feuerwehrauto mit Lichtern und Sirene. „Juchhuu!“, ruft Klara. Sie umarmt ihren Papa. Jetzt ist Mama an der Reihe. Klara macht die Augen zu, damit ihre Mutter ihr die Geburtstagskrone aufsetzen kann. ... Aber ... was ist denn das? Mama gibt ihr ein Geschenk, aber keine Krone. „Und meine Krone?“ Mama lächelt geheimnisvoll und sagt: „Nein, dieses Jahr gibt es keine Geburtstagskrone. Wir machen diesmal etwas anderes.“ Klara ist den Tränen nahe. Sie ist enttäuscht, traut es sich aber nicht zu sagen, weil sie ja gerade ein tolles Geschenk bekommen hat. Da kann sie doch nicht

wegen einer Krone zu weinen anfangen, oder? Dann gehen sie nach unten. Jedes Jahr macht Mama ihr ein ganz besonderes Frühstück mit allen möglichen leckeren Sachen. „Mach die Augen zu“, sagt Mama. Sie hält Klara eine Hand vor die Augen und öffnet mit der anderen die Küchentür. Klara kribbelt es im Bauch. Alle tun so geheimnisvoll. Mama nimmt ihre Hand weg. „Jetzt darfst du gucken.“ Oh! Was für eine Überraschung! Am Tisch sitzt Kai. „Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, Klara“, ruft er und springt vom Stuhl, um Klara einen Kuss zu geben. Aber das ist noch nicht alles. Das Überraschungsfrühstück ist diesmal wirklich etwas ganz Besonderes. In der Mitte vom Tisch steht ein großer Kuchen mit Kerzen. Und mitten auf ihm drauf steht der Zauberpilz. Klara setzt sich auf ihren geschmückten Stuhl. Sie holt tief Luft und bläst alle Kerzen auf einmal aus. Dann isst sie ohne Zeit zu verschwenden schnell ihr Geburtstagskuchen-Frühstück auf. „Mach ihn auf!“, sagt Kai und stellt den Zauberpilz auf ihren Teller. Klara macht überrascht den geheimen Boden auf. Es liegen ein Sticker und ein Briefchen darin. Mama liest das Briefchen vor: „Du hast alle Sticker auf deinen Probiplan geklebt, und von

jetzt an bist du eine richtige Essprinzessin. Herzlichen Glückwunsch!“ Klara guckt zu ihren Probiplan hin. „Aber das stimmt gar nicht“, sagt sie beschämt. „Ich brauche noch Sticker für Leckereien.“ „Deshalb gib’s heute Kuchen zum Frühstück“, sagt Papa lächelnd. „Wenn ein Geburtstagskuchen keine Leckerei ist, dann weiß ich nicht, was eine sein soll.“ Da müssen alle über Klaras Gesicht lachen. Stolz geht Klara zu ihrem Probiplan hinüber und klebt den Sticker auf die letzte leere Stelle. Als sie sich umdreht, steht Mama mit einer prächtigen Krone vor ihr. Es ist die einzige echte Gute-Esser-Krone für die einzige echte Essprinzessin. Klara strahlt glücklich. Was für ein Fest! Kai holt eine große Schachtel hervor. Klara macht sie auf,

und was sieht sie ...? Ein wunderschönes kleines Küchen-Set mit Töpfen und einem Spielgeschirr. „Weil du jetzt eine Essprinzessin bist, kannst du mir in meinem Restaurant helfen kommen.“ Klara gibt Kai einen dicken Kuss. Was für ein schönes Geschenk! Denn eine ommes essende, Brand bekämpfende Hilfsköchin - das ist wirklich etwas Besonderes.



Dieser Teil des Ham-Schluck-Weg-Buchs ist für die Eltern der kleinen Esssprinzen und Prinzessinnen gedacht. Mit diesem Buch will Difrax Ihnen helfen, das Essverhalten Ihrer kleinen Kinder besser zu verstehen – egal ob es Kinder sind, die alles essen, oder ob es besonders heikle Esser sind. Die gegebenen Informationen sind als Ratschläge gedacht und enthalten also keine zwingenden Regeln. Wir raten Ihnen, immer Ihrer eigenen Intuition zu folgen. Eltern kennen ihre Kinder am besten, und jedes Kind ist anders. Entnehmen Sie dem Buch also einfach die Informationen, die Ihnen nützlich erscheinen. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind recht viel Spaß beim Lesen, Probieren und Essen!

ANMERKUNG

In diesem Buch wird er/sie/es, sein/ihr usw. nebeneinander verwendet, ebenso wie Papa/Mama/Partner. Wir wollen aber natürlich alle ansprechen, die an der Erziehung kleiner Kinder beteiligt sind, und hoffen, dass auch alleinerziehende Eltern Freude an diesem Buch haben werden.



Inhalt

EINFÜHRUNG	67
ES GIBT VIELERLEI SORTEN VON ESSERN	68
DIE ESSPHASEN	69
ESSEN UND TRINKEN VOR DEM ERSTEN GEBURTSTAG	70
ESSEN UND TRINKEN ZWISCHEN EIN UND ZWEI JAHREN	71
ESSEN UND TRINKEN ZWISCHEN ZWEI UND DREI JAHREN	74
WAS MAN TUN UND LASSEN SOLLTE	80
DIE HÄUFIGSTEN STOLPERSTEINE	83
VIELBESCHÄFTIGTE FAMILIEN	85
ESSEN MIT (MEHR) GESCHMACK	86
ZUM SCHLUSS	87

Einführung

DIE „MAG ICH NICHT“-MAUER

Die Essensfee MiMi hat einen Zauberstab, um Kindern Lust am Essen zu machen. Aber was können Sie zu Hause tun? Mit dem Kochlöffel herumzuwedeln, wird Ihnen nicht viel nützen. Dabei stoßen Sie jeden Tag – und an schwierigen Tagen womöglich gleich fünf Mal pro Tag – gegen die Mag-ich-nicht-Mauer. Glücklicherweise ist das kein Grund zur Verzweiflung.

AUF GRUNDLAGE NEUESTER ERKENNTNISSE

Dieses Buch über MiMi, die Essensfee, wurde speziell für die Eltern von mäkeligen Essern produziert. Es ist informativ, aber auch unterhaltsam zu lesen. Die Geschichte basiert auf den allerneuesten Erkenntnissen einer erfahrenen Ernährungsexpertin. Monique Thomas-Holtus ist eine Essstörungenberaterin, die am Universitätsklinikum Utrecht arbeitet und dort Kinder mit ernsten bis sehr ernsten Essstörungen behandelt.

MMM, LECKER

Monique Thomas-Holtus' Einsichten in diese Problematik und vor allem auch ihre praktischen Ratschläge lassen sich in der täglichen Praxis einfach umsetzen. „Mag ich nicht“ wird so zu „Mmm, lecker“. Aber das heißt nicht, dass jeder eingefleischte Brotesser plötzlich zum Nudelfan wird. Doch im Rahmen der Vorlieben und Abneigungen eines einzelnen Kindes ist vieles möglich.

ESEN SIE WEITER

Auf den folgenden Seiten finden Sie mehr dazu, wie Sie dafür sorgen können, dass jedes Kind auf seine eigene Weise Freude am Essen finden kann. Damit die Mahlzeiten zu einem angenehmeren Erlebnis für alle werden!

SO KANN ES AUCH GEHEN

MAG ICH NICHT



PROBIEREN LERNEN



MMM, LECKER



MONIQUE THOMAS-HOLTUS



Es gibt vielerlei Sorten von Essern

NICHT JEDES KIND ISST ALLES

Es gibt vielerlei Sorten von Essern. Es gibt langsame Esser, zögerliche Esser, Häppchen-Esser, ausgesprochen mäkelige Esser und Kinder, die alles essen ... Die meisten Eltern möchten, dass ihre Kinder in die letzte Kategorie fallen. Aber ist das realistisch?

VERGESSEN SIE ALLGEMEINE REGELN

Problematisches Essverhalten bei Kindern kann Sie als Eltern unsicher machen. Vor allem, wenn die Kinder Ihrer Freunde einfach alles essen – von Knoblauch-Oliven bis Sushi und von Heringen bis zum Rote-Beete-Salat. Was Sie sich vor Augen führen sollten, ist, dass jedes Kind anders ist, und dass Ihr Vorgehen auf Ihr eigenes Kind abgestimmt werden muss. Allgemeine Regeln gelten nicht, und nicht jedes Kind kann dasselbe essen wie der Rest der Familie.

Essen und Trinken die folgenden drei Grundprinzipien: Intuition, Entgegenkommen und Individualität.

VORLIEBE ODER ABSCHEU

Hören Sie auf das, was Ihr Kind Ihnen zu sagen versucht – sei es in Worten oder durch sein Verhalten. Sie werden feststellen, dass die Signale, die Sie als Starrsinn interpretiert haben, in Wirklichkeit eher mit Abscheu zu tun haben. Manche Kinder weigern sich beispielsweise, Tomatenstücke zu essen. Das kann daran liegen, dass sie Abscheu gegen die Konsistenz von Tomaten haben. Bei manchen Kindern verursachen Tomaten ein Kribbeln im Mund. Gewisse Obstsorten, so auch Melonen z.B., können ebenfalls zu einem solchen Kribbeln führen. Kinder haben genau wie Erwachsene Vorlieben für und Abneigungen gegen bestimmte Produkte. Das gilt insbesondere auch für Beerenobst oder Körner im Brot.

BEIM ESSEN GEHT ES UM:

INTUITION
ENTGEGENKOMMEN
INDIVIDUALITÄT

IM FAMILIENKREIS GESUND ESSEN

Was die drei Grundprinzipien in diesem Fall für Sie bedeuten, ist, dass Sie sich zunächst fragen sollten, warum Ihr Kind keine Tomaten essen will. Intuition: Lehnt es auch andere Gemüse ab, die Tomaten ähnlich sind? Ja, stimmt – es mag auch keine Paprikaschoten. In dem Fall können Sie etwas daran tun: Kommen Sie Ihrem Kind entgegen. Anstatt ihm Tomatenstücke vorzusetzen, können Sie die Tomaten zu einem glatten Brei pürieren oder durchsieben. So gehen Sie auf die individuellen Eigenheiten Ihres Kindes ein, und es kann doch im Familienkreis gesund mitessen.

LESEN SIE WEITER

An späterer Stelle im Ham-Schluck-Weg-Buch werden wir einige eventuelle Unsicherheiten, die Eltern über das Essverhalten ihrer Kinder haben, auszuräumen versuchen. Aber beginnen wir zunächst mit einem Blick auf die normalen Essphasen.

Die Essphasen

Jedes Kind durchläuft verschiedene Essphasen, meist ohne nennenswerte Probleme. Vor allem in seinem ersten Lebensjahr lernt ein Kind in relativ kurzer Zeit vielerlei Neues. So trinkt es zunächst von der Brust oder aus der Flasche und wird anschließend mit dem Löffel gefüttert. Das erste Essen, das ihm per Löffel begegnet, ist sehr glatt, wie z.B. Obst- und Gemüse- oder Getreidebrei. In der Phase danach verändert sich die Konsistenz des Breis dann zu dick und glatt, glatt mit Stückchen, grob zerstampft und schließlich zu festerem Essen.

STOLPERSTEINE ENTLANG DES WEGES

Was viele Eltern nicht wissen, ist, dass es Kinder gibt, die es nie lernen, Zwischenphasen wie glatten Brei mit Stückchen zu akzeptieren. Es ist wichtig, das als gegeben hinzunehmen, bevor Sie fortfahren. Es ist auch gut, sich vor Augen zu führen, dass es auch recht viele Erwachsene gibt, die eine Aversion gegen glatte Speisen mit Stückchen drin haben. Denen würde ebenso schlecht, wenn Sie ihnen einen klumpigen Brei vorsetzten.

„ICH BIN ZWEI UND HAB'S NEIN-SAGEN GELERNT“

Nach dem ersten Geburtstag, der in mehrfacher Hinsicht einen Meilenstein darstellt, atmen Eltern oft erleichtert auf. „So, jetzt kann mein Kind endlich mit der übrigen Familie mitessen.“ Aber das ist alles andere als selbstverständlich. Das liegt daran, dass ein Kind in seinen ersten drei Lebensjahren nicht nur in seinem Essverhalten große Fortschritte macht, sondern auch in anderen Bereichen. So entwickelt Ihr Kind ganz offensichtlich einen eigenen Willen. Das Trotzalter hat angefangen, das im englischen Sprachraum nicht ohne Grund als „Terrible Twos“ (das schreckliche zweite Jahr) bezeichnet wird.

LESEN SIE WEITER

Im nächsten Abschnitt des Ham-Schluck-Weg-Buchs werden die wichtigsten Informationen nach Altersgruppe zusammengefasst. Außerdem erhalten Sie Ratschläge dazu, was Sie tun können und was Sie lieber lassen sollten, sowie eine Beschrei-

WAS ESSEN KINDER?

ZUERST FLÜSSIGE NAHRUNG
(STILLEN UND/ODER FLASCHENFÜTTERUNG)

DANN DICKFLÜSSIGERE, GLATTE NAHRUNG
(Z.B. MILCH-GETREIDE-BREI)

DANN GLATTER BREI MIT STÜCKCHEN DRIN
(PÜRIERTES ESSEN MIT GRÖßEREN STÜCKEN)

DANACH GROB ZERSTAMPFTES ESSEN

UND ZULETZT FESTES ESSEN

bung der am häufigsten anzutreffenden Stolpersteine. Es geht darum, dass Sie sich aus dem Buch die Dinge aussuchen, die Ihnen am nützlichsten für Ihre spezielle Situation erscheinen.



Essen und Trinken vor dem ersten Geburtstag

BESONDERE REIZEMPFINDLICHKEIT

In seinem ersten Lebensjahr macht ein Kind in seiner Esentwicklung eine Reihe von verschiedenen Phasen durch. Diese sind gekennzeichnet durch das Erlernen von neuen Techniken und Geschmäckern: z.B. den Übergang von der Brust oder Flasche zum Löffel und von flüssiger zu fester Nahrung. Viele Kinder durchlaufen diese verschiedenen Phasen völlig problemlos. Manche Kinder sind jedoch besonders empfindlich für Mundreize, weshalb ein neuer Geschmack eine extremere Erfahrung für sie ist. Solche Kinder brauchen etwas mehr Zeit, um sich an neue Geschmäcke und Esstechniken zu gewöhnen. Jedes Kind reagiert auf seine eigene Weise auf Veränderungen.

IHR BABY UND EINE NEUE TECHNIK

Es gibt Babys, die größere Schwierigkeiten dabei haben, neue Techniken, wie beispielsweise den Wechsel von der Brust zur Flasche oder zum Löffel, zu akzeptieren. Lassen Sie Ihrem Baby immer viel Zeit, sich an etwas Neues zu gewöhnen. Wenn Sie stillen und in ein paar Wochen wieder zur Arbeit zurückkehren wollen, sollten Sie Ihren Mutterschaftsurlaub dazu benutzen, Ihr Baby allmählich an eine Mischung aus Stillen und Flaschenfütterung zu gewöhnen.

IHR BABY UND EIN NEUER GESCHMACK

Falls Ihr Baby anfangs Schwierigkeiten hat, einen neuen Geschmack zu akzeptieren, bieten sich die folgenden Schritte an.

SCHRITT 1: AUF DEN LIPPEN

Geben Sie neues Essen nicht gleich mit dem Löffel. Lassen Sie Ihr Baby neue Speisen zunächst probieren, indem Sie ihm mit dem Finger ein wenig Obst- oder Gemüsepüree auf die Lippen schmieren und dabei schmatzende Geräusche machen. Wenn dies ein paar Mal gut verlaufen ist, können Sie es mit dem Löffel versuchen.

SCHRITT 2: ABLENKEN

Manchmal ist es beim ersten Füttern mit dem Löffel ratsam, Ihr Kind mit einem bunten Spielzeug mit Licht- oder Geräuscheffekten abzulenken. So verlaufen seine ersten Erfahrungen mit einem neuen Geschmack eher unbewusst. Bleiben Sie ein oder zwei Wochen bei einem Geschmack, bevor Sie einen weiteren versuchen.

SCHRITT 3: GEDULD HABEN UND NICHT AUFGEBEN

Moderne Eltern berücksichtigen die individuellen Geschmacksvorlieben ihrer Kinder oft zu früh – manchmal schon, wenn ihr Kind erst sieben Monate alt ist. Nachdem sie es ein paar Mal versucht haben, sagen sie, dass ihr Kind diese oder jene Speise nicht mag. Sie geben den Versuch, es an den neuen Geschmack zu gewöhnen, zu früh auf, und das ist nicht ratsam. Wir wissen aus Erfahrung, dass Kinder vor ihrem ersten Geburtstag neue Geschmäcke am schnellsten akzeptieren lernen!

Sie sollten sie also allmählich an diese gewöhnen. Und haben Sie Geduld. Vertrauen Sie auf Ihren Instinkt. Wenn ein Baby sein Essen passiv aus dem Mund laufen lässt, folgern Eltern oft, es wolle es nicht essen. Aber Kinder entwickeln erst nach ihrem ersten Geburtstag einen eigenen Willen. Schwierigkeiten dabei zu haben, einen neuen Geschmack zu akzeptieren, mag wie „nicht mögen“ aussehen, ist aber etwas ganz anderes.

SCHRITT 4: IN ALLER RUHE VORGEHEN Wenn sich Ihr Baby Ihren ersten Versuchen zur Einführung eines neuen Geschmacks widersetzt, ist das kein Grund zur Panik. Fangen Sie einfach wieder von vorne an mit den Schritten. Zwingen nützt nichts. Und lassen Sie sich nicht zu stark vom Rat der Großeltern oder Ihrer Freunde beeinflussen. Sie selbst kennen Ihr Kind am besten.

SCHRITT FÜR SCHRITT PROBIEREN LERNEN

ESSEN MIT DEM FINGER AUF DIE LIPPEN SCHMIEREN

KIND MIT EINEM BUNTEN ODER GERÄUSCHVOLLEN SPIELZEUG VOM NEUEN GESCHMACK ABLENKEN

GEDULD HABEN UND NICHT AUFGEBEN, DAMIT SICH DAS KIND ALLMÄHLICH AN DEN GESCHMACK GEWÖHNT

Essen und Trinken zwischen ein und zwei Jahren

WAS IST GUT FÜR IHR KIND?

Denken Sie daran, dass die Verbreiterung der Geschmacksvorlieben und der Erwerb neuer Fähigkeiten ein sehr individueller Prozess ist. Kein Kind gleicht dem anderen – nicht einmal in derselben Familie. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo, seine eigenen Vorlieben und seine eigenen Abneigungen gegen bestimmte Geschmäcke und Esstechniken. Ein Kind hängt beispielsweise sehr an seiner Flasche, während ein anderes es kaum abwarten kann, Brei mit dem Löffel zu essen. Keine Essmethode ist besser oder schlechter als die andere. Es zählt allein, dass es Ihrem Kind bei der gewählten Methode gut geht.

EIGENER WILLE

Es ist eine gute Idee, so viele Geschmäcke wie möglich vor dem ersten Geburtstag einzuführen. Aus der wissenschaftlichen Literatur geht hervor, dass Kinder in ihrem ersten Lebensjahr weniger Probleme haben, unterschiedliche Geschmäcke zu akzeptieren. Danach kommen Verhaltensfaktoren mit ins Spiel. Der bekannteste davon ist der „eigene Wille“ des Kindes, der die eigentlich einfache Einführung eines neuen Geschmacks in ein wahres Problem

verwandeln kann. Auch wird Ihr Kind dann womöglich anfangen, Dinge zu verweigern, die es bisher anstandslos gegessen hat.

GEWÖHNEN SIE IHR BABY SO FRÜH WIE MÖGLICH AN NEUE GESCHMÄCKE, ES WIRD IHM SPÄTER ZUGUTEKOMMEN. WENN IHR BABY AN NAHRUNGSMITTELALLERGIEN LEIDET, SOLLTEN SIE DIE EINFÜHRUNG NEUER SPEISEN MIT IHREM KINDERARZT ABSPRECHEN.

KEIN STREIT BEI TISCH

Für ein Kind ändert sich viel zwischen seinem ersten und zweiten Geburtstag. Jetzt kann es im Hochstuhl mit am Tisch sitzen, und es entwickelt seinen eigenen Willen. Dieser Verhaltensfaktor kann zu deutlichen Störungen seines Essverhaltens führen. In anderen Worten: Es gibt Streit bei Tisch. Hinzu kommt, dass der Appetit zwischen ein und zwei Jahren abnimmt. Das ist völlig normal und nichts, worüber man sich Sorgen machen müsste.

HAUPT- UND ZWISCHENMAHLZEITEN

Wenn Ihr Kind über ein Jahr alt ist, können Sie es an Ihrer täglichen Routine von regelmäßigen Zeiten zum Essen und Trinken beteiligen. Einfach gesagt, gibt es drei Hauptmahlzeiten: Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Den Rest bilden Zwischenmahlzeiten bzw. Snacks: Vormittagskaffee, Nachmittagskaffee und Drinks vor dem Abendessen. Die Hauptmahlzeiten sollten gut vorhersehbar sein. Dadurch wird einem von Natur aus mäkeligen Kind ein Gefühl von Sicherheit gegeben. Tischen Sie Gerichte, die Ihr Kind besonders gern mag, häufig auf. Hierdurch lässt sich Streit ums Essen zu vermeiden. Natürlich können Sie für sich selbst etwas anderes machen. Bei den Zwischenmahlzeiten können Sie Ihr Kind dann nach Herzenslust probieren und experimentieren lassen.

MAHLZEITEN

FRÜHSTÜCK
VORMITTAGSKAFFEE*
MITTAGESSEN
NACHMITTAGSKAFFEE*
DRINKS VOR DEM ABENDESSEN*
ABENDESSEN

*Natürlich geben Sie Ihrem Kind keinen

Kaffee (geschweige denn einen alkoholischen

Drink), aber Sie können es an die Zeiten gewöh-

nen, zu denen Sie selbst etwas zu sich nehmen. So verhindern Sie, dass Ihr Kind den ganzen Tag lang snackt, was sowieso nicht empfehlenswert und auf jeden Fall schlecht für seine Zähne ist. Zähne brauchen Zeit, um sich zwischen den Mahlzeiten zu erholen!





KINDER ZUM PROBIEREN VERLEITEN (ZWISCHEN EIN UND ZWEI JAHREN)

Sie können hierzu bei einer Zwischenmahlzeit den Probierteller der Essensfee MiMi benutzen; doch stellen Sie zunächst ein paar Schüsselchen mit gesunden Snacks auf einen niedrigen Tisch. Lassen Sie sich die Snacks geräuschvoll schmecken, aber tun Sie so, als sei Ihr Kind gar nicht da. Es ist sehr wahrscheinlich, dass es bald ankommt auch etwas haben will. Schauen Sie Ihr Kind nicht an, aber legen Sie wie beiläufig ein winziges Stückchen auf den Probierteller. Schieben Sie ihm den Teller zu, ohne Augenkontakt zu machen, und lassen Sie es sich weiter schmecken.

PROBIEREN GEHÖRT DAZU

Auf diese Weise wird Ihr Kind zum Nachahmen angeregt. Der Imitationsdrang ist in der Kleinkindphase besonders ausgeprägt. Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, was es probieren möchte. Unterhalten Sie sich, ohne Ihr Kind einzubeziehen, laut mit Ihrem Partner darüber, wie lecker alles ist. Indem Sie es nicht direkt ansehen und es nicht unter Druck setzen, bringen Sie Ihrem Kind bei, dass Probieren zum Leben dazugehört und etwas ganz Normales ist. Wenn Sie die Sache zu sehr betonen, geht diese Wirkung verloren. Falls Ihr Kind nach mehr fragt, sollten Sie mit einem Kompliment reagieren: „Wie schlau von dir! Natürlich kannst du mehr haben, aber erst, wenn du das da aufgegessen hast.“

ERST EIN BISSCHEN, DANN EIN BISSCHEN MEHR

Nutzen Sie die Zwischenmahlzeiten (Vormittagskaffee, Nachmittagskaffee, Drinks am Abend) für Probierlektionen. Geben Sie Ihrem Kind zunächst nur ein klein bisschen. Wenn es mehr haben will, können Sie die Portionen systematisch vergrößern. Es ist wichtig, dass Ihr Kind erst alles aufisst, bevor Sie ihm mehr geben. Außerdem muss Ihnen Ihr Kind selbst sagen, dass es etwas probieren möchte – entweder, indem es darauf zeigt oder Sie darum bittet.

UNBERECHENBARES ESSVERHALTEN

Es ist kein Wunder, dass Eltern oft nicht mehr weiterwissen, wenn

ihr Kleinkind sich zu essen weigert. Gestern hat Ihr Kind noch mit viel Appetit gegessen, und heute hat es nicht einmal mehr Lust auf seine Lieblingsspeise. Das Butterbrot, von dem es sonst nicht genug kriegen konnte, wird plötzlich mit verzogenem Gesicht abgeschlagen. Warum weigert sich Ihr Kind scheinbar willkürlich, etwas zu essen? Und wie sollten Sie darauf reagieren?

ES LIEGT AM ALTER ...

Sie wissen inzwischen, welche Art von Speisen Ihr Kind am liebsten mag – Geherztes, Süßes oder Saures. Oder vielleicht ist Ihr Kind sogar ein Allesesser. Die oben beschriebene willkürliche Essensverweigerung lässt sich am ehesten als temporäre „Verrücktheit“ erklären. Ihr Kind weiß selbst nicht, was es will, und verweigert Essen und Trinken ohne triftigen Grund. Wenn Sie seinen Teller wegnehmen, sagt es womöglich: „Ich will das essen!“. Eigentlich gibt es nur eine Antwort hierauf: Es liegt am Alter. „Will ich nicht!“ gibt es bei Mahlzeiten jetzt oft zu hören. Das Essverhalten ist in diesem Alter von Natur aus unberechenbar.

FERTIG IST FERTIG

Gegen diese Willkür ist nicht viel zu machen. Aber Sie können bei den Mahlzeiten die individuellen Vorlieben Ihres Kindes berücksichtigen. Führen Sie sich vor Augen, dass auch Sie als Erwachsener manche Speisen lieber mögen als andere. Wenn sich Ihr Kind zu essen weigert, sollten Sie ihm zehn Minuten Zeit geben, seine Meinung zu ändern. Weigert es sich weiterhin, fragen Sie einfach: „Bist du fertig?“ Falls es „ja“ sagt, nehmen Sie seinen Teller weg, geben ihm aber nichts anderes dafür.

BIS ZUR NÄCHSTEN MAHLZEIT WARTEN

Es ist wichtig, dass Sie unmittelbar anschließend konsequent bleiben. Geben Sie Ihrem Kind bis zur nächsten Mahlzeit nichts anderes. Das heißt: keine Snacks zwischen den Mahlzeiten, auch dann nicht, wenn es behauptet, hungrig zu sein. Lassen Sie Ihr Kind zwischen den Hauptmahlzeiten Hunger bekommen, und geben Sie ihm erst nach drei Stunden wieder etwas zu essen.

PROBLEME, AUF DIE SIE STOSSEN KÖNNTEN

PROBIEREN LERNEN
WILLKÜR
MÄKELIGKEIT

MÄKELIGKEIT

Es ist die Aufgabe der Eltern, Ihren Kindern Freude am Essen beizubringen. Das heißt aber, dass Sie nicht versuchen sollten, Ihrem Kind Ihre eigenen Geschmacksvorlieben aufzuerlegen oder durch Zwang zu Resultaten zu gelangen. Wenn es eine goldene Regel für die Freude am Essen gibt, dann ist es zu akzeptieren, dass man ein Kind nie zwingen kann, etwas zu mögen.

DENKEN SIE AN IHRE EIGENEN ABNEIGUNGEN

Ihnen als Eltern stellt sich eine kreative Aufgabe. Leider gibt es kein universales Gesetz, das dafür sorgen würde, dass Ihre Kinder denselben Geschmack haben wie Sie. Aber auch Sie, die Eltern, haben bestimmte Speisen, die Sie nicht mögen. Versetzen Sie sich in die Lage Ihres Kindes, stellen Sie sich ein Gericht vor, das Sie widerlich finden ... Jetzt wissen Sie, was wir meinen. Allein bei dem Gedanken wird Ihnen schon schlecht.

EXTREME MÄKELIGKEIT

Bei extremer Mäkeligkeit kommen genetische und individuelle Faktoren mit ins Spiel. Welche genaue Rolle sie spielen, ist noch nicht geklärt. Die Kenntnisse darüber sind über verschiedene Fachgebiete verteilt – u.a. Physiologie, Biologie und Verhaltenswissenschaften. In diesem komplexen Feld sind noch weitere Forschungen nötig. Eine gemäßigte Form von Mäkeligkeit, auch Neophobie (Angst vor Neuem) genannt, ist bei kleinen Kindern relativ normal. Wissenschaftlichen Studien zufolge akzeptieren Kinder einen neuen Geschmack erst, wenn sie ihn zehn bis fünfzehn (!) Mal probiert haben.

GEMEINSAM ZU ESSEN BEDEUTET BEISAMMEN SEIN

Mahlzeiten sind gesellige Augenblicke des Tages. Legen Sie Nachdruck auf diesen Geselligkeitsaspekt, indem Sie eine gute Atmosphäre bei Tisch fördern. Je früher kleine Kinder dies erleben, desto besser. Es wird nicht lange dauern, bis sie wegen der Schule, Verabredungen mit Spielkameraden oder sportlichen Verpflichtungen

PROBIEREN KANN MAN LERNEN!

WUSSTEN SIE, DASS EIN KIND EINEN
NEUEN GESCHMACK ZEHN BIS
FÜNFZEHN MAL PROBIEREN MUSS,
BEVOR ES IHN AKZEPTIERT?

getrennt vom Rest der Familie essen müssen. Auch in der Kinderkrippe werden Kinder Erfahrung im Essen mit anderen machen. Es ist wichtig, eine klare Struktur in die Mahlzeiten zu bringen, wobei die Bedeutung des gemeinsamen Essens gar nicht genug betont werden kann. Der soziale Faktor ist von großer Bedeutung: Wenn man gemeinsam isst, kann man sich beim Essen mit anderen über seine Gefühle, Emotionen und die während des Tages gemachten Erfahrungen unterhalten.

LESEN SIE WEITER

Im nächsten Abschnitt werfen wir einen genaueren Blick auf einen schrittweisen Plan, um Kinder zwischen zwei und drei Jahren zum Probieren neuer Speisen zu bewegen. Die Essensfee MiMi wird Ihnen und Ihrem Kind helfen, den schrittweisen Plan in die Praxis umzusetzen.



Essen und Trinken zwischen zwei und drei Jahren

KEIN STREIT BEI TISCH

Zwischen dem zweiten und dritten Geburtstag eines Kindes kommen plötzlich neue Faktoren mit ins Spiel. Ihr Kind wird größer, selbständiger und ausdrucksfähiger. Bei Tisch werden Diskussionen darüber, was gegessen oder nicht gegessen werden muss, immer häufiger. Sehen Sie diese Diskussionen vorher, und stellen Sie ein paar Grundregeln für Ihre Familie auf. Nach einer Weile sind diese Regeln allen vertraut, und können Sie knapp und klar auf sie verweisen. Nochmals: Lassen Sie keinen Streit bei Tisch zu.

BEISPIELE FÜR EINFACHE REGELN

ES MUSS PROBIERT WERDEN
ES WIRD ZWANZIG MINUTEN AM TISCH SITZENGEBLIEBEN
ESSEN IST NICHT ZUM SPIELEN DA

KOMPROMISSBEREIT SEIN

Manche Kinder durchlaufen alle Essphasen relativ unproblematisch. Aber es gibt zwei- und dreijährige Kinder, die extrem mäkelig bleiben und – oft zur Verzweiflung ihrer Eltern – sehr selektive Esser werden. Hier ist Kompromissbereitschaft gefragt. Seien Sie flexibel und zu Kompromissen bereit – so lassen sich Konflikte vermeiden. Manche Kinder sind nun einmal extrem mäkelige Esser.

WIE VIEL GEHÖRT AUF DEN TELLER?

Setzen Sie Kindern in diesem Alter keine gehäuften Teller vor, sondern geben Sie ihnen bei jeder Mahlzeit kleine Portionen, vorzugsweise auf einem kleinen Teller. Ihr Kind wird sich freuen, wenn es manchmal als Erster fertig ist. Es ist auch schön, um mehr bitten zu können, anstatt immer hören zu müssen: „Iss erst deinen Teller leer.“ Wenn Ihr Kind um mehr bittet, sollten Sie ihm wieder nur eine kleine Portion geben.

„NICHT MÖGEN“ KANN VORKOMMEN ...

Ihr Kind muss zunächst probieren lernen, bevor es mögen lernen kann. Es ist wichtig, dass es dies tut, denn in diesem Alter wird es immer öfter andere Kinder oder seine Großeltern besuchen. Dann ist es schön, wenn es schon zu Hause gelernt hat, unbekannte Speisen zu probieren und zu mögen.

... ABER „MÖGEN LERNEN“ AUCH!

Mögen lernen geht folgendermaßen vor sich: Sprechen Sie mit Ihrem Kind zunächst darüber, was es essen lernen will. Erklären Sie ihm, dass mögen lernen mit probieren lernen beginnt. Sagen Sie ihm, dass es genauso ist, wie wenn man Rad fahren, rennen, springen oder schaukeln lernt. Und dass man alles lernen kann, was man lernen will. Erklären Sie ihm, dass MiMi, die Essensfee, Klara und Kai auch erst probieren lernen mussten.

WAS BRAUCHT MAN FÜR DAS SCHRITT-FÜR-SCHRITT-PROBIERSPIEL?

PROBIERPLAN MIT STICKERN

(DEM BUCH BEILIEGEND)

PROBIERTELLER

ZAUBERBESTECK

ZAUBERPILZ MIT BELOHNUNGSSTERNEN

PLATZSET

KURZBESCHREIBUNG DES SCHRITT-FÜR-SCHRITT-PROBIERSPIELS

Auf dem Probiierplan tragen Sie zusammen mit Ihrem Kind ein, was es probieren lernen möchte. Suchen Sie nicht zu viele neue Produkte aus, aber wählen Sie eins aus jeder Kategorie – Fleisch/Fisch, Gemüse, Brot, Obst und Leckereien – aus. Wenn Ihr Kind gelernt hat, diese Speisen zu essen, wird es ein Essprinz bzw. eine Essprinzessin. Sie können den Probiierplan für kleine Kinder kostenlos aus dem Internet downloaden. Die Essensfee MiMi hat auch einen ganz besonderen Probierteller, zu dem ein fröhliches Zauberbesteck gehört. Diese sind in Babyfachgeschäften oder über www.difraxshop.com erhältlich. Der Teller und das Zauberbesteck wurden zu dem Zweck entwickelt, Ihr Kind mit Licht- und Geräuscheffekten abzulenken. Sie können auch verschiedene Bilder in den Boden des Tellers geben und Ihr Kind damit überraschen. Unter den Teller gehört das Platz-



set, das mit dem Teller zusammen geliefert wird. Auf dieses Platzset legen Sie dann die speziellen Belohnungssterne, die sich Ihr Kind beim Probieren verdient. Und abschließend ist da noch der Zauberpilz

für den Nachtisch. Der Pilz hat ein Geheimfach im Boden, in dem Sie eine Belohnung für Ihr Kind (einen Sticker und, wenn Sie wollen, eine Überraschungsbotschaft) verstecken können. Ihr Kind verdient sich Belohnungen, indem es lernt, wie man richtig probiert. Der Schritt-für-Schritt-Probiierplan funktioniert für jede Sorte von Essen, die Ihr Kind probieren lernen will. Es gibt drei Probiierlektionen, die Sie beispielsweise über eine Woche verteilen können.

WAS IST DAS ENDZIEL DES SCHRITT-FÜR-SCHRITT-PROBIERSPIELS?

Das Endziel besteht darin, dass Ihr Kind Speisen aus allen drei Kategorien probieren lernt. Nachdem es gelernt hat, alle Kategorien zu probieren – und daher zu mögen – wird Ihr Kind zum Esssprinzen oder zur Essprinzessin gekrönt!

Wählen Sie zusammen mit Ihrem Kind immer zuerst etwas aus, das Sie in einer Hauptmahlzeit verwenden wollen. Berücksichtigen Sie dabei, was Ihr Kind sich zum Probierenlernen ausgesucht hat. Nachdem es gelernt hat, eine Hauptmahlzeit zu essen, können Sie neue Produkte für Hauptmahlzeiten hinzufügen, die es probieren lernen soll.

KATEGORIE 1

Fleisch: Y z.B. Gehacktes, Quorn (vegetarisch, unter verschiedenen Markennamen erhältlich), Huhn (vorzugsweise Hähnchenschlegel, die zarter und für ein Kind leichter zu essen sind als Hähnchenfilet), Schnitzel, Eier oder vegetarische Hamburger
Fisch: z.B. weißer Fisch, Lachs, Fischstäbchen, frittiertes Fisch oder Garnelen
Grundnahrungsmittel: Ofenkartoffeln, gekochte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Reis oder Nudeln

Fisch, Fleisch, vegetarischer Fleischersatz oder Eier sind austauschbar. Aber

bieten Sie anfangs zur Sicherheit immer eine Auswahl an. Wenn Ihr Kind gelernt hat, eine Art von Essen zu mögen, können Sie dann versuchen, ihm neue Varianten schmackhaft zu machen. Dasselbe gilt für Grundnahrungsmittel.

KATEGORIE 2

Gekochtes Gemüse: z.B. Möhren, Brokkoli, Spinat, Blumenkohl, grüne Bohnen oder rote Beete
Salat und rohes Gemüse: Möhren, Salat, Gurken, Tomaten, Radieschen, Oliven und Paprika

Manche Kinder mögen lieber gekochte als rohe Möhren und umgekehrt. Machen Sie kein Problem daraus. Diese Variationen sind anfangs in allen Kategorien gestattet. Das gibt Ihrem Kind ein stärkeres Sicherheitsgefühl. Im Laufe der Zeit und mit Ihrer Hilfe wird es immer mehr Varianten essen.

KATEGORIE 3

Brot: Weißbrot, Graubrot, Brot mit Körnern, Toast, Cracker und Rosinenbrötchen

Zum Frühstück essen viele Kinder anstatt Brot lieber Müsli oder Frühstücksflocken mit Milch.

KATEGORIE 4

Obst: Birne, Pfirsich, Apfel, Banane, Erdbeeren, andere Beeren, Kiwi, Melone, Trauben, Mandarine, Apfelsine

KATEGORIE 5

Leckereien: z.B. Pfannkuchen, Pommes frites, Pizza oder Waffeln

LASSEN SIE UNS ANFANGEN:

Das Schritt-für-Schritt-Probierspiel
Probieren lernen mit Klara und Kai

In diesem Beispiel wollen wir lernen, einen Apfel zu probieren. Aber Sie können natürlich auch mit etwas anderem anfangen. Die Anleitungen sind so geschrieben, dass Sie Ihrem Kind erklären können,



was es tun muss. Wenn es darum geht, eine Mahlzeit zu probieren, die aus Fleisch, Kartoffeln und Gemüse besteht, müssen Sie Ihr Kind pro Schritt jedes Produkt einzeln probieren lassen. Geben Sie ihm also beispielsweise zunächst ein winziges Stückchen Gemüse. Wenn es daran gelect hat, kommt ein kleines Stückchen Kartoffel und dann ein kleines Stückchen Fleisch dran. Erst dann bekommt Ihr Kind einen Belohnungsstern. Sprechen Sie mit Ihrem Kind ab, was probiert werden soll. Es darf gemeinsam mit Ihnen bestimmen, was es probieren und mögen lernen will. Falls Ihr Kind extrem mäkelig ist, sollten Sie auch vorher festlegen, wie das Essen zubereitet wird. Also zum Beispiel, ob es gekochte Kartoffeln oder Ofenkartoffel gibt, und ob das Gemüse gekocht oder im Wok gebraten werden soll. Manche Kinder mögen Fleisch, Fisch und vegetarische Produkte lieber, wenn sie außen knusprig sind. Dem sollten Sie Rechnung tragen.

Legen Sie eine Überraschungsbotschaft und einen Sticker in das Geheimfach des Zauberpilzes und die Belohnungssterne oben auf den Pilz. Legen Sie dann auf einen der fünf Kreise des Probiertellers ein winziges Apfelschnitzelchen.

DIE ERSTE PROBIERLEKTION

SCHRITT 1

„Halt den Apfelschnitzel gegen deine Lippen und zähl bis drei. Wisch dir mit einer Serviette den Mund ab.
Gut gemacht. Du hast dir den ersten Belohnungsstern verdient. Den legen wir auf dein Platzset.“

SCHRITT 2

„Berühr den Apfelschnitzel mit deiner Zunge. Nimm ihn wieder weg und wisch dir mit der Serviette den Mund ab.
Gut gemacht. Du hast dir den zweiten Belohnungsstern verdient. Den legen wir auf dein Platzset.“

SCHRITT 3

„Leg den Apfelschnitzel auf deine Zunge und zähl mit geschlossenem Mund bis drei.

Nimm ihn wieder aus dem Mund und wisch dir mit der Serviette den Mund ab.

Gut gemacht. Du hast dir den dritten Belohnungsstern verdient. Den legen wir auf dein Platzset.“

SCHRITT 4

Leg den Apfelschnitzel auf deine Zunge und zähl mit geschlossenem Mund bis zehn. Nimm den Apfelschnitzel heraus und wisch dir mit der Serviette den Mund ab. Gut gemacht. Du hast dir den vierten Belohnungsstern verdient. Den legen wir auf dein Platzset.“

SCHRITT 5

„steck den apfelschnitzel in den mund und zähl bis fünf. kau drei mal und spül ihn mit einem schluck wasser runter. fantastisch! du hast dir den fünften und letzten stern für dein platzset verdient.schau jetzt im boden vom zauberpilz nach, welche überraschungsbotschaft du von mama und papa bekommen hast. die essensfee mimi findet, dass du das wirklich toll gemacht hat, und mama und papa sind auch sehr beeindruckt. im zauberpilz ist auch ein sticker versteckt, den du auf deinen probierplan kleben kannst! du hast jetzt eine der drei lektionen abgeschlossen und dir also einen der drei sticker für deinen probierplan verdient!

DAS WAR DIE ERSTE PROBIERLEKTION

Insgesamt wird dies etwa zehn Minuten in Anspruch nehmen. Wählen Sie eine Zeit des Tages, zu der Ihr Kind gut ausgeruht und für Neues bereit ist, also nicht, wenn es gerade müde von der Kinderkrippe nach Hause kommt. Wenn sich Ihr Kind schon traut, ein fremdes Stückchen Essen im Mund zu halten, können Sie direkt mit der zweiten Probiierlektion beginnen. Wiederholen Sie in einem solchen Fall die dritte Lektion, damit Ihr Kind das Essen insgesamt 15 Mal probiert und sich drei Sticker verdienen kann. Legen Sie abschließend – in Vorbereitung auf die nächste Probiierlektion – die Belohnungssterne wieder auf den Zauberpilz zurück.

UND WEITER ZUR NÄCHSTEN PROBIERLEKTION

VOR DER NÄCHSTEN PROBIERLEKTION

Nehmen Sie jetzt statt einem Apfelschnitzel ein Apfelstückchen. Überlegen Sie gut, wie viel Ihr Kind bewältigen kann. Für das eine Kind wird ein Apfelstück von Erbsengröße genug sein, während ein anderes womöglich für ein Stück bereit ist, das so groß wie ein Rosenkohl ist. Machen Sie es nur nicht zu groß. Indem Sie die Größe genau auf das abstimmen, was Ihr Kind bewältigen kann, sorgen Sie dafür, dass der Lernprozess Spaß macht. Legen Sie Ihre Überraschungsbotschaft und den Sticker in den Boden des Zauberpilzes und die Belohnungssterne oben auf den Pilz. Legen Sie das Apfelstück, das Ihr Kind probieren soll, immer zunächst auf den Probierteller. Und wiederholen Sie den letzten Schritt der vorangegangenen Probiierlektion, bevor Sie mit der neuen Lektion beginnen.

DIE ZWEITE PROBIERLEKTION

SCHRITT 1

„Steck das Apfelstückchen in den Mund.
Kau drei Mal darauf.
Schlucken, ein Schlückchen Wasser trinken, und weg ist es!
Gut gemacht. Du hast dir den ersten Belohnungsstern verdient. Den legen wir auf dein Platzset.“

SCHRITT 2

„Steck das Apfelstückchen in den Mund.
Kau drei Mal darauf.
Schlucken, weg.
Dann trink ein Schlückchen Wasser.
Gut gemacht. Du hast dir den zweiten Belohnungsstern verdient. Den legen wir auf dein Platzset.“

SCHRITT 3

„Steck das Apfelstückchen in den Mund.
Bist du bereit? Los geht's!
Kau so schnell darauf, dass du es auf einmal runterschlucken kannst. Trink anschließend ein Schlückchen Wasser.



Gut gemacht. Du hast dir den dritten Belohnungsstern verdient. Den legen wir auf dein Platzset.“

SCHRITT 4

„Jetzt machen wir weiter mit drei Apfelstückchen auf dem Teller. Steck eins der drei Apfelstückchen in den Mund.
Bist du bereit? Los geht's!
Ich geb dir fünf Minuten, um alle drei aufzuessen.
Schau auf den Küchenwecker.
Du kannst nach jedem Stück ein Schlückchen Wasser trinken.
Gut gemacht. Du hast dir den vierten Belohnungsstern verdient. Den legen wir auf dein Platzset.“

SCHRITT 5

„Jetzt wirst du drei Mal ein etwas größeres Stück Apfel essen. bist du bereit? los geht's! ich geb dir fünf minuten, um alle drei aufzuessen.schau auf den küchenwecker.
Kau so schnell darauf, dass du es auf einmal runterschlucken kannst.
Trink anschließend ein Schlückchen Wasser.
Gut gemacht. Du hast dir den fünften Belohnungsstern verdient. Den legen wir auf dein Platzset.
Im Zauberpilz wartet ein weiterer Sticker auf dich, weil du diese Probiierlektion so gut geschafft hast.
Herzlichen Glückwunsch, du hast die zweite Probiierlektion abgeschlossen! Kleb den Sticker auf deinen Probiierplan und schau schnell nach, was deine Überraschungsbotschaft ist.“

BEOBSACHTEN SIE IHR KIND

Beobachten Sie genau, ob Ihr Kind jeden einzelnen Schritt gut bewältigen kann. Falls es ängstlich wird, können Sie einfach einen Schritt zurückgehen oder es mit einem bunten Spielzeug ablenken. Das ist die beste Methode, um eventuell entstehendem Widerwillen vorzubeugen und Ihr Kind zu motivieren und zu ermutigen. Manchmal ist es nötig, länger Wasser zuzulassen, um Ihrem Kind beim Hinunterschlucken des Essens zu helfen. Machen Sie kein Problem

daraus. Geduld ist in diesem Stadium sehr wichtig.

STICKER

Jetzt haben Sie schon einen guten Anfang gemacht. Bei Kindern, die diese Probiervorlesungen schnell und einfach bewältigen, können Sie zur nächsten Vorlesung übergehen. Bei langsameren Fortschritten üben Sie einfach weiter die Vorlesungen 1 und 2 ein. Ihr Kind sollte selbst bestimmen, mit welcher Probiervorlesung es anfangen will. Am Ende einer jeden Probiervorlesung legen Sie die von Ihrem Kind verdienten Belohnungsterne wieder auf den Zauberpilz zurück. Nach jeder Vorlesung gibt es zur Belohnung einen Sticker, den Ihr Kind auf seinen Prüfplan kleben darf. Das Buch enthält insgesamt drei Sticker pro Kategorie pro Probiervorlesung. Sie bestimmen, wann Ihr Kind einen Sticker verdient hat, und was es jeweils dafür tun muss. Jetzt ist die Zeit für die dritte und letzte Probiervorlesung gekommen. Diese besteht aus verschiedenen Schritten, die alle eine Art Spielelement in sich tragen. Sie können sie in einen Wettstreit verwandeln, indem Sie gemeinsam mit Ihrem Kind probieren. Oder Sie können Zeitlimits setzen – wie z.B. fünf Stückchen in fünf Minuten.

DIE DRITTE PROBIERLEKTION

SCHRITT 1

„Wir machen jetzt ein Spiel, um zu sehen, wer das Apfelstück (in derselben Größe wie in der zweiten Vorlesung) am schnellsten probieren, kauen und runterschlucken kann.“

Achtung, fertig, los!

Das hast du prima gemacht! Du hast dir den ersten Belohnungsterne verdient.

Den legen wir auf dein Platzset.“

SCHRITT 2

„Jetzt nehmen wir den Küchenwecker dazu.“

Wir legen jeder fünf Stückchen auf unseren Teller, und die essen wir in fünf Minuten auf.

Die Zeit läuft – jetzt!

Das hast du prima gemacht! Du hast dir den zweiten Belohnungsterne verdient.

Den legen wir auf dein Platzset.“

SCHRITT 3

„Jetzt stellen wir den Küchenwecker wieder ein. Wir legen jeder acht Stückchen auf unseren Teller, und die essen wir in acht Minuten auf.“

Die Zeit läuft – jetzt!

Das hast du prima gemacht! Du hast dir den dritten Belohnungsterne verdient.

Den legen wir auf dein Platzset.“

SCHRITT 4

„Jetzt schneiden wir den Apfel in richtige Teile und beißen davon Stücke ab.“

Schau, ich zeig dir mit diesen beiden Teilen, wie's gemacht wird.

Die Zeit läuft jetzt!

Das hast du prima gemacht! Du hast dir den vierten Belohnungsterne verdient.

Den legen wir auf dein Platzset.“

SCHRITT 5

„Der letzte Teil der Vorlesung besteht darin, einen Bissen aus einem ganzen Apfel zu nehmen.“

Schau, ich mach's dir vor.

Jetzt bist du dran.

Fantastisch! Du hast dir den fünften und letzten Sterne für dein Platzset verdient.

Jetzt schau im Zauberpilz nach, was auf der Überraschungsbotschaft steht.

Die Essensfee MiMi findet, dass du das wirklich toll gemacht hat, und Mama und Papa sind auch sehr beeindruckt ...

Nimm den letzten Sticker der Essensfee MiMi aus dem Zauberpilz



BELOHNEN SIE IHR KIND MIT:

EINEM BELOHNUNGSTERNE FÜR JEDEN SCHRITT DER PROBIERLEKTION
EINEM STICKER AM ENDE EINER JEDEN PROBIERLEKTION
EINER BELOHNUNG IN FORM EINES GESCHENKS ODER BRIEFCHENS IM
ZAUBERPILZ
DER ESSPRINZ-/PRINZESSINNEKRONEN AUS DEM BUCH

und kleb ihn auf deinen Probiervorlesung!

Jetzt hast du alle drei Probiervorlesungen gemacht und dir drei Sticker für deinen Probiervorlesung verdient!

Jetzt magst du ... Äpfel!

Du bist auf dem besten Wege, ein Essprinz oder eine Essprinzessin zu werden!“

WAS SOLLTE MAN NACH DER LETZTEN PROBIERLEKTION TUN?

Ihr Kind hat jetzt gelernt Apfel zu essen. Geben Sie ihm von jetzt an dreimal pro Woche Apfel zu essen und erhöhen Sie dabei allmählich die Menge. Berücksichtigen Sie das persönliche Tempo Ihres Kindes.

Es ist manchmal eine gute Idee, bei der Vergrößerung der Menge recht langsam vorzugehen. Ist Ihr Kind dann zu etwas Neuem

bereit, können Sie sich auf dem Probiervorlesung aussuchen, was es als Nächstes probieren soll. Wenn sich Ihr Kind durch den ganzen Plan hindurchgearbeitet hat, wird es offiziell zum Essprinzen oder zur Essprinzessin gekrönt. Hierfür enthält das Buch eine echte Krone! Natürlich sollte es auch ein kleines Geschenk dazu geben. Verstecken Sie es im Zauberpilz. Oder schreiben Sie einen kleinen Geschenkgutschein (einmal schwimmen gehen, ein Ausflug) und legen Sie den in den Zauberpilz.

DIE PROBIERLEKTIONEN

1. WINZIGE SCHNITZELCHEN ESSEN LERNEN
2. STÜCKCHEN ESSEN LERNEN
3. ESS-WETTSTREIT

ESSER-TYPEN BEI DIESEM SPIEL

- LANGSAME ESSER
- MÄKELIGE ESSER
- MANIPULATIVE ESSER

WIE SOLLTE MAN BEI EINEM LANGSAMEN ESSER VORGEHEN?
Wenn Ihr Kind Butterbrote sehr langsam isst, sollten Sie das Brot in kleinere Portionen schneiden. Verwenden Sie einen Küchenwecker und stellen Sie ihn auf

eine Minute pro Happen ein. Ermuntern Sie Ihr Kind dazu, den Happen zu zerkauen und runterzuschlucken, bevor der Wecker klingelt: „Gut gemacht, du hast es rechtzeitig aufgegessen. Jetzt das nächste Stück“, usw. Nach fünf Happen wird jeweils ein Belohnungsterne auf das Platzset gelegt. Sie haben das Butterbrot ganz unter Kontrolle und legen Ihrem Kind jeweils ein kleines Stückchen auf den Teller. So wird Ihrem Kind das Essen leichter zu bewältigen scheinen.

WIE KANN MAN SEIN KIND ANSPORNEN?

Halten Sie bei den ersten paar Bissen den Küchenwecker in der Hand, damit Ihr Kind auf jeden Fall fertig wird, bevor die Klingel ertönt. Das ist ein guter Ansporn und gibt Ihrem Kind Selbstvertrauen. Überzeugen Sie sich, dass sein Mund ganz leer ist, bevor Sie ihm das nächste Stück geben. Erhöhen Sie anschließend die Zahl der Brotstückchen (von zwei auf vier auf sechs usw.), die Sie auf den Teller Ihres Kindes legen und die es in der festgelegten Zeit aufessen muss.

WIE BELOHNT MAN LANGSAME ESSER?

Ihr Kind erhält einen Sterne, wenn es die abgesprochene Menge innerhalb der festgesetzten Zeit aufisst. Wenn Ihr Kind gelernt hat, sein Butterbrot in einer angemessenen Zeit (maximal einer halben Stunde) zu essen, bekommt es seinen Zauberpilz mit der Überraschungsbotschaft. Diese Methode kann natürlich auch für andere Mahlzeiten, nicht nur für Butterbrote, benutzt werden.

WIE SOLLTE MAN BEI EINEM MÄKELIGEN ESSER VORGEHEN?

Ein mäkeliger Esser wird alles auf seinem Teller genau untersuchen und sich dann aussuchen, was er am leckersten findet. Bringen Sie Ihrem Kind bei, Fleisch, Kartoffeln und Gemüse

REGEL: ABWECHSELND ESSEN

1. HÄPPCHEN, SCHLÜCKCHEN, HÄPPCHEN, SCHLÜCKCHEN
2. HÄPPCHEN FLEISCH, HÄPPCHEN KARTOFFELN, HÄPPCHEN GEMÜSE, DANN WIEDER EIN HÄPPCHEN FLEISCH USW.

was man tun und was man lassen sollte

(oder andere Dinge auf seinem Teller) abwechselnd zu essen. So wird vermieden, dass ein Produkt Vorrang erhält und alles andere liegen bleibt. Sie können einen mäkeligen Esser auch anleiten, indem Sie ihm vorgeben, wie viele Happen er von einem bestimmten Gericht noch essen muss. Denken Sie immer daran, Ihrem Kind keine Erwachsenenportionen vorzusetzen.

WIE FÄNGT MAN DEN TAG OHNE STRESS AN?

Für manche mäkeligen Kinder ist das Frühstück, als die erste Mahlzeit des Tages, am problematischsten, und es fällt ihnen schwer, Brot oder Toast zu schlucken. In einem solchen Fall sollten Sie Ihrem Kind Müsli oder Cornflakes mit Milch oder Joghurt oder einen Brei vorsetzen.

WAS WENN IHR KIND ESSEN BENUTZT, UM SIE ZU MANIPULIEREN?

Greifen Sie in einem solchen Fall zur 20-Minuten-Methode. Das bedeutet, dass Sie nicht zulassen, dass eine Mahlzeit zu einem endlosen Drama wird. Stattdessen schaffen Sie ein positives, geordnetes Ritual mit klar definierten Grenzen. Sie setzen sich miteinander an den Tisch, beginnen zu essen, und nach zwanzig Minuten ist die Mahlzeit vorüber. Natürlich geben Sie das vorher deutlich zu verstehen. Dann räumen Sie ohne große Umstände den Tisch ab. Sie geben Ihrem Kind einen Nachtsch, aber nicht mehr als eine Portion. Wenn Ihr Kind bereit, das Essen verweigert zu haben, oder wenn es seinen Teller wiederhaben möchte, sollten Sie ihm entschieden erklären, dass es jetzt bis zur nächsten Mahlzeit warten muss. Indem Sie fest und klar hierbei sind, wirken Sie der Willkür entgegen, die Kinder in diesem Alter oft dem Essen (und vor allem warmen Speisen) entgegenbringen.

Was sollten Sie bei Tisch tun, und was lieber lassen? Wir haben eine Liste von praktischen Tipps für gesunde Ess- und Trinkgewohnheiten für Sie zusammengestellt.

TUN

Ihr Kind entscheiden lassen, wie viel es essen möchte

LASSEN

Ihr Kind drängen, mehr zu essen

WARUM?

Sie entscheiden, was auf den Tisch kommt, aber Ihr Kind sollte Ihnen zeigen dürfen, wie viel Essen es braucht. Ein Kind zu drängen, seine ganze Flasche leerzutrinken oder ein ganzes Gläschen aufzuessen, ist ein Fehler. Sie selbst essen und trinken ja auch nicht immer gleich viel. Akzeptieren Sie die Tatsache, dass ein Kind jeden Tag unterschiedlich viel isst. Wenn Sie es drängen, mehr zu essen, erhöhen Sie das Risiko, dass es das Essen verweigern wird. Ein kleines Kind kann Ihnen nicht sagen, wenn es genug hat. Für mit der Flasche gefütterte Säuglinge wird oft eine standardmäßige Milchmenge abgemessen, aber es wäre besser, wenn Sie sich Ihr Kind genau ansehen würden. Gedeiht es gut? Ist es munter und lebendig? Wenn ja, brauchen Sie kein Problem daraus zu machen, wenn es etwas Milch übrig lässt. Wenn Eltern sich Sorgen um die tägliche Kalorienaufnahme ihrer Kinder machen, drängen sie diese unbewusst dazu, mehr zu essen – was die entgegengesetzte Wirkung hat: Das Kind entwickelt eine Abneigung gegen Essen und Trinken.

TUN

Wenn das Kind für festes Essen bereit ist, es regelmäßig mit einem Babykeks oder einer Brotkruste experimentieren lassen

LASSEN

Sich einmischen, wenn Ihr Kind mit neuem Essen experimentiert

WARUM?

Kinder bekommen durchschnittlich fünf Mal am Tag etwas zu essen. Lassen Sie Ihr Kind selbst entdecken, was es mit einer Brotkruste tun kann: darauf beißen, daran nuckeln oder knabbern. Akzeptieren Sie, dass

seine ersten Versuche mit festem Essen (Brotstäbchen, Brotkrusten) oft in Würfen enden. Das ist normal und gut für die motorische Entwicklung des Mundes. Bleiben Sie aus Sicherheitsgründen aber stets in der Nähe. Zwischen dem ersten und zweiten Lebensjahr imitieren Kinder besonders gern. Nehmen Sie sich also selbst ein Brötchen und beißen Sie Stücke ab. Tun Sie das ganz wie nebenbei vor Ihrem Kind. Sagen Sie dann laut, wie lecker das Brötchen ist. Wenn Sie mit Ihrem Kind im Buggy spazieren gehen, sollten Sie ihm etwas zu essen ins Händchen geben. Wenn Sie selbst auch etwas nehmen, wird Ihr Kind Sie imitieren. Es wird genau die Dinge haben wollen, auf die Sie keinen besonderen Nachdruck legen. Sie müssen Ihr Kind ganz subtil zur Imitation verleiten.

TUN

Bei Tisch kleine, gut zu bewältigende Portionen anbieten

LASSEN

Ihrem Kind erlauben, bei Tisch mit dem Essen zu spielen

WARUM?

Wenn Sie sehen, dass Ihr Kind sein Essen nicht isst, sondern mit ihm spielt oder es herumwirft, sollten Sie es ihm wegnehmen. So geben Sie ein klares Signal, dass Essen nicht zum Spielen da ist. Wenn Sie Essen in kleinen Portionen ausgeben, sehen Sie genau, ob Ihr Kind es isst oder nicht. Kinder spielen nun einmal gern mit Essen. Egal wie klein sie sind, zeigen sie doch gern auf etwas im Kühlschrank, das sie haben wollen, weigern sich aber anschließend, es zu essen.

Geben Sie ein winziges Häppchen Essen auf den Teller Ihres Kindes, wenn Sie mit ihm am Tisch sitzen. Das regt seinen Appetit an. Wenn das Häppchen weg ist, können Sie Ihrem Kind ein bisschen mehr vom selben Essen geben. Auf diese Weise wird es sich allmählich an den Geschmack gewöhnen. Denken Sie nicht in Erwachsenenportionen. Es geht hier nicht allein um Ernährung, sondern vor allem auch um die Lernerfahrung. Wenn ein Baby von acht Monaten sein Gemüse ausspuckt, ist das durchaus in Ordnung. Es muss sich nur an den Geschmack gewöhnen. Versuchen Sie es also immer weiter.

TUN

Die Vor- und Abneigungen von Kindern über drei Jahren berücksichtigen

LASSEN

An so genannten „allgemeinen Regeln“ festhalten

WARUM?

Manche Kinder bleiben recht lange bei püriertem Essen. Vielleicht hat Ihr Kind eine unangenehme Erfahrung mit unpürierten Speisen gemacht. Vielleicht hat es besonders stark würgen müssen, als es einmal glattes Essen mit Stückchen drin (wie z.B. Joghurt mit Fruchtstückchen) gegessen hat. Ihr Kind hat womöglich eine starke negative Assoziation mit Speisen dieser Art entwickelt. Schließlich gibt es auch Erwachsene, die eine starke Abneigung gegen Essen einer solchen Konsistenz haben, und das kann genetisch bedingt sein. Haben Sie Verständnis hierfür. Erkennen Sie den Widerstand Ihres Kindes gegen eine bestimmte Art von Speisen an und sagen Sie nicht: „Mein Kind muss einfach lernen, das zu essen“, weil Sie denken, es sei eine der „allgemeinen Regeln“. Ganz im Gegenteil: Sie können ganz einfach von glattem Essen zu dickerem glatten Essen und dann zu ganz festem Essen übergehen. Um feste Speisen essen zu lernen, ist es nicht nötig, dass Ihr Baby zunächst stückigen Brei isst, und Sie sollten nicht versuchen, es dazu zu zwingen. Manche Kinder gehen direkt von püriertem zu festem Essen über – von Getreidebrei zu Brot, von glattem Kartoffelpüree zu festen Kartoffeln und von glatt püriertem Essen zu separat servierten Einzelspeisen wie Fleisch mit Kartoffeln und Gemüse. In einem solchen Fall können Sie die Phase von stückigem Brei ganz überspringen. Nehmen Sie Joghurt mit Fruchtstückchen als das, was es ist, und geben Sie Ihrem Kind glatten Joghurt mit separaten Apfelstückchen dazu.

TUN

Immer weiter versuchen.

LASSEN

Ihrem Kind (von acht Monaten) seinen Willen lassen, wenn es nicht sofort positiv auf neue Geschmäcke reagiert



WARUM?

Zur Gewöhnung an einen neuen Geschmack ist Wiederholung sehr wichtig. Um etwas Neues mögen zu lernen, muss ein Kind es durchschnittlich zehn bis fünfzehn Mal probieren. Selbst wenn Ihr Kind Abneigung zeigt oder sich sogar heftig widersetzt, sollten Sie es bei späterer Gelegenheit wieder und immer wieder versuchen. Hierbei dürfen Sie Ihrem Kind nicht zu schnell nachgeben. Bei der Einführung eines neuen Geschmacks kann es helfen, wenn Sie Ihr Baby mit einem bunten Spielzeug mit Licht- und Toneffekten ablenken. Durch ein solches Ablenkungsmanöver erfolgen die neuen Geschmackserfahrungen für Ihr Baby nahezu unbewusst. Ein Kind von drei Jahren oder älter kann das Schritt-für-Schritt-Probierspiel machen. Bei solchen Kindern sind keine Ablenkungstechniken mehr nötig.

TUN

Bei jedem Kind schrittweise vorgehen

LASSEN

Alle Kinder gleich behandeln

WARUM?

Manche Kinder sind von Natur aus esslustiger als andere. Und manche Kinder reagieren empfindlicher auf neue Geschmäcke. Das sind oft besonders aufgeweckte Kinder. Sie nehmen neue Geschmäcke extremer wahr. Nachdem sie sich an eine Vielzahl von Geschmächen gewöhnt haben, berichten ihre Eltern dann, dass sie besonders gern stark gewürztes Essen mögen. Sie bevorzugen intensive Geschmäcke wie Oliven, Garnelen und chinesisches und indisches Essen. An milden Speisen wie Blumenkohl oder Möhren sind solche Kinder meist weniger interessiert. Eltern denken oft, dass Kinder nur mildes Essen mögen, aber das stimmt nicht. Probieren Sie einmal, Blumenkohl mit Gewürzen im Wok zu kochen, und sehen Sie, wie Ihr Kind darauf reagiert.

**TUN**

Sich auf einige grundlegende Regeln für die Mahlzeiten einigen

LASSEN

Die Regeln täglich neu diskutieren

WARUM?

Wenn Sie schon gut mit Ihrem Kind kommunizieren können, können Sie Tischregeln einführen. Eigentlich sollte man sie besser Ess- und Trinkregeln nennen, denn sie gelten nicht nur, wenn man bei Tisch sitzt, sondern auch für alle Snacks zwischendurch. Wählen Sie aus den folgenden Beispielen das aus, was Ihnen geeignet erscheint:

- Wir schöpfen zunächst nur eine kleine Portion auf unseren Teller auf oder nehmen jeweils nur ein kleines Stück.
- Wir nehmen erst dann mehr, wenn die erste Portion aufgegessen ist.
- Wir bleiben am Tisch sitzen, bis das Essen vorbei ist (nicht länger als zwanzig Minuten).
- Wir bringen nichts zum Lesen oder Spielen mit an den Tisch.
- Wir wechseln Häppchen und Schlückchen miteinander ab, eins nach dem anderen.
- Wir essen abwechselnd einen Happen Kartoffeln (oder Nudeln oder Reis), einen Happen Gemüse und einen Happen Fleisch (oder Fisch oder Huhn), immer eins nach dem anderen.
- Wir trinken zu warmen Mahlzeiten Wasser und zu kalten Mahlzeiten Milch oder Saft. Das Zurückgreifen auf diese Regeln lässt bei Kindern keinen Zweifel daran aufkommen, was von ihnen erwartet wird, sodass unnötige Diskussionen vermieden werden. Die Atmosphäre bei Tisch ist sehr wichtig. Benutzen Sie die Regeln dazu, die Atmosphäre angenehm und entspannt zu halten.

Die häufigsten Stolpersteine

Ganz egal, wie sehr Sie sich als Eltern auch bemühen, früher oder später laufen Sie doch mit offenen Augen gegen einen Stolperstein an. Mit „Stolperstein“ gemeint ist hier ein Problem, für das Sie sich genau die falsche Lösung aussuchen. Deshalb haben wir die häufigsten Stolpersteine für Sie zusammengestellt.

WIE MEIN KIND ISST, IST NICHT NORMAL ...

Ein Kind, das Butterbrote liebt, aber weniger gern warme Mahlzeiten isst, befindet sich durchaus noch im Normalbereich. Problematisch wird die Sache erst, wenn das Kind wirklich nur Brot essen will. Wenn es so weit gekommen ist, und es „wirklich nur ... isst“, müssen Sie sich des Problems annehmen. Benutzen Sie die Probierlektionen in diesem Buch. Geben Sie Ihrem Kind andere Speisen, machen Sie ihm Mut und loben Sie es, wenn es etwas Neues probieren will.

MEIN KIND WILL NUR SACHEN AUS MINI-PACKUNGEN ESSEN ...

In unserer Gesellschaft wird Individualismus großgeschrieben. Die Lebensmittelindustrie hat sich das zunutze gemacht und bietet zahlreiche Produkte in Minipackungen an: Mini-Dessertbecher, kleine Päckchen von Fruchtsnacks und einzeln verpackte Käsesnacks – um nur ein paar zu nennen. All diese kleinen Snacks und essfertigen Töpfchen verschiedenster Marken können Kinder dazu verleiten, nur noch Snacks und Leckereien essen zu wollen. Je normaler (nicht markengebunden) eine Mahlzeit aufgebaut ist, desto besser für Ihr Kind. Das gilt vor allem auch, wenn es manchmal bei Oma und Opa isst, wo es solche neomodischen Produkte natürlich nicht gibt ...

MEIN KIND MACHT AUS JEDER MAHLZEIT EIN DRAMA ...

Was kann man tun, wenn ein Kind eine starke Abneigung gegen ganz alltägliche Speisen hat? Keine Mutter und kein Vater wird ungerührt bleiben, wenn ihr Baby oder Kleinkind zu schreien anfängt, sobald es sein Lätzchen oder seinen Löffel erblickt. Sie wollen, dass Ihr Kind isst, aber Ihr Kind will offensichtlich nicht essen. Fangen Sie keinen Streit hierüber an, sondern benutzen Sie Ihre Finger anstelle des Löffels, begleitet von Ablenkungstechniken (s. Kapitel

„Essen und Trinken zwischen ein und zwei Jahren“). Manchmal kann eine Grippe die Ursache einer plötzlichen Abneigung gegen warme Speisen sein – falls das Kind während oder direkt nach einer warmen Mahlzeit starkes Erbrechen hatte. Es verknüpft dann die unangenehme Reaktion mit dem warmen Essen. Versuchen Sie, Ihr Kind allmählich wieder zur Annahme des Essens zu bewegen. Wenn es nicht gelingt, sollten Sie fachmännische Hilfe suchen.

MEIN KIND HAT RICHTIGGEHENDE ESSMANIEN (ZWISCHEN EIN UND DREI JAHREN): ERST WOLLTE ES NICHTS ALS ERDNUSSBUTTER ESSEN, UND JETZT MAG ES SIE NICHT MEHR ...

Zeiten der Veränderung von Vorlieben und Abneigungen sind bei Kindern ganz normal. Es ist wie eine Wellenbewegung: Die Vorlieben kommen und gehen. Wenn Ihr Kind eine Weile lang ganz wild auf Erdnussbutter ist und sich später standhaft weigert sie zu essen, dann ist das durchaus in Ordnung. Bleiben Sie flexibel und machen Sie kein Problem daraus.

MEIN KIND MAG NUR VIER SORTEN VON GEMÜSE

„Na und?“, sind wir da versucht zu sagen. Eine Vielzahl von Geschmächen und Konsistenzen gibt manchen Kindern ein Gefühl von Unsicherheit. Sie wissen nicht, woran sie sind. Jeden Tag fragen sie sich, welche kulinarischen Wunder Ihre Eltern sich heute ausgedacht haben. Dasselbe wie der Rest der Familie zu essen, bedeutet für sie, jeden Tag etwas anderes zu essen. Das mag schön für die Eltern sein, aber dem Kind macht es Angst. Kinder mögen nun einmal das, was sie kennen. Wenn Sie ihnen jeden Tag etwas anderes vorsetzen, haben sie nicht genug Zeit, sich an einen bestimmten Geschmack zu gewöhnen. Drei oder vier Sorten ist gar nicht schlecht. Was hätten Sie lieber? Ein Kind, das die Sachen, die es kennt, aufisst und gern mag? Oder ein Kind, das Sie nur unter Streit an den Tisch bekommen und das mit Tränen in den Augen eine ihm fremde Mahlzeit anstarrt?

MEIN KIND WILL DEN GANZEN TAG LANG NASCHEN ...

Als Sie klein waren, wurde die Naschdose wahrscheinlich nur am



Wochenende hervorgeholt. Wenn Sie das heute in Ihrer eigenen Familie so machen wollten, würde Ihnen das nicht viel bringen, weil Ihre Kinder zu Freunden gehen, wo es ganz normal ist, den ganzen Tag hindurch zu naschen und snacken. Sie können aber natürlich zu Hause ein gutes Beispiel setzen. Machen Sie einen Unterschied zwischen normalem Essen und Leckereien. Geben Sie nur zu bestimmten Zeiten Süßigkeiten aus, also zum Beispiel, wenn Ihre Kinder von der Schule nach Hause kommen. Sie werden von Ihrem Zahnarzt gehört haben, dass es besser ist, Süßigkeiten auf einmal aufzuessen, als sie über den ganzen Nachmittag zu verteilen. Heben Sie bestimmte Sachen für besondere Gelegenheiten auf. Erlauben Sie Coca-Cola beispielsweise nur bei Kinderfesten. Wenn es kein Fest ist, wird also nur Tee, Saftschorle oder Wasser getrunken. Denken Sie auch darüber nach, was Ihrer Meinung nach in die Kategorie Leckereien fällt – ganz egal, was andere dazu meinen.

MEIN KIND MÖCHTE IMMER KEKSE ODER ETWAS TRINKEN. ABER WARMES ESSEN? BLOSS NICHT ...

Wenn Ihr Kind ein schlechter Esser ist, können Zwischenmahlzeiten eine negative Wirkung auf seinen Hungerreflex haben. Dasselbe gilt für zu viele Süßigkeiten oder Getränke. Sie geben einem Kind ein Völlegefühl, und so hat es weniger Appetit auf seine warme Hauptmahlzeit. Wenn Sie Ihrem Kind um 4 Uhr nachmittags zwei große Kekse geben, damit es „wenigstens etwas gegessen hat“, dann wird es sich satt fühlen – was am Abendtisch zum „nein danke“ führt. Wenn Sie also ein Kind haben, das langsam isst und mit seinem Essen spielt, sollten Sie ihm vor dem Essen keine Snacks geben.

MEIN KIND MAG KEIN OBST ...

Manche Kinder finden es schwierig, Obst zu essen. Dabei geht es weniger um die jeweilige Frucht selbst, als um ihre Konsistenz. Manche Kinder mögen zum Beispiel keine Bananen in der Hand halten, sind aber gern bereit, Bananenstückchen mit der Gabel aufzuspießen. Bei Kindern, die nicht gern Obst essen, ist es eine gute Idee, sich auf die ein oder zwei Obstsorten zu beschränken, die sie mögen. Wenn Ihr Kind die weiße Haut an Apfelsinen oder Mandarinen unangenehm findet, können Sie das Problem lösen, indem Sie ihm frisch gepressten Orangensaft geben. Das eine Kind ist nun mal

ZEHN TOP-TIPPS

DAMIT ALLE ESSPHASEN SO GLATT WIE MÖGLICH ABLAUFEN

TIPP 1 *Jedes Kind durchläuft die Essphasen auf ganz individuelle Weise.*

TIPP 2 *Halten Sie sich an die drei Grundprinzipien (Intuition, Entgegenkommen und Individualität).*

TIPP 3 *Lernen Sie die speziellen Ess- und Trinkvorlieben Ihres Kindes kennen und berücksichtigen Sie sie bei der Zubereitung von Mahlzeiten.*

TIPP 4 *Setzen Sie bei sehr kleinen Kindern Ablenkungstechniken ein.*

TIPP 5 *Üben Sie sich in Geduld (kurzfristig beharrlich bleiben macht sich langfristig bezahlt).*

TIPP 6 *Versuchen Sie es immer weiter, Geschmack kann trainiert werden.*

TIPP 7 *Bieten Sie Saft oder Milchgetränke nur zu festen Zeiten an. (Lassen Sie Ihr Kind nicht den ganzen Tag lang mit einem Becher oder einer Flasche herumlaufen.) Getränke sind ebenfalls Nahrung und können ein Kind so satt machen, dass es bei den Mahlzeiten keinen Appetit hat.*

TIPP 8 *Machen Sie, falls nötig, Pausen bei der Einführung von neuen Geschmácken und Essmethoden.*

TIPP 9 *Gehen Sie in kleinen Schritten voran. Beginnen Sie bei einem neuen Geschmack mit einem winzigen Tüpfelchen oder Schnitzelchen. Streben Sie nicht nach zu viel Abwechslung – die kann kleine Kinder unsicher machen.*

TIPP 10 *Vermeiden Sie Streit bei Tisch und denken Sie sich kreative Wege aus, um ihn zu umgehen.*

eine Bananenesser und das andere ein Apfelesser. Machen Sie kein Problem daraus.

MEIN KIND WILL PLÖTZLICH ZUM FRÜHSTÜCK KEINEN BREI MEHR ESSEN ...

Der Geschmackssinn von Kindern verändert sich ständig. Unsere eigenen Vorlieben für bestimmte Speisen verändern sich ebenfalls. Es kann auch der Geruch eines Essens sein, den ein Kind plötzlich nicht mehr lecker findet. Versuchen Sie, eine gleichwertige Alternative zu finden, die Ihr Kind mag. Geben Sie ihm statt Brei beispielsweise Joghurt mit Müsli oder Vollkornbrot mit Honig. Früher, in den fünfziger und sechziger Jahren, aßen Kinder, was sie vorgesetzt bekamen. Es gab keine Alternative, ganz zu schweigen von einer größeren Auswahl. Das lag daran, dass Familien einfach nicht genug Geld hatten, um ihnen etwas anderes anzubieten. Heute ist das anders. Es gibt Kinder, die keine gekochten Kartoffeln und keinen Kartoffelpüree mögen, aber gern gebackene Kartoffeln essen. Machen Sie kein Problem daraus. Sie haben knusprige Kartoffeln nun einmal lieber als weiche, gekochte Kartoffeln.

Vielbeschäftigte Familien



WAS TISCHEN SIE AUF?

WÄHLEN SIE FÜR WARMER MAHLZEITEN ETWAS AUS JEDER SPALTE UND VARIIEREN SIE NACH HERZENSLUST

Nudeln	Huhn	Brokkoli
Reis	Fisch	Möhren
Kartoffeln	Fleisch	Bohnen
Brot	Vegetarische Produkte	
Hülsenfrüchte	Eier oder Käse	Tomaten

18 UHR: ESSENSZEIT

Wenn beide Eltern berufstätig sind, kann es vorkommen, dass sie nach dem Abholen der Kinder noch überlegen müssen, was sie essen wollen und wer einkaufen gehen soll. Das ist unzweckmäßig. Abgesehen davon, dass ein Kind von ein oder zwei Jahren sein Abendessen idealerweise um 17 Uhr essen sollte, ist spätes Essen meist von Stress und Hast begleitet. Um rund fünf Uhr kann ein kleines Kind der Mahlzeit noch genügend Aufmerksamkeit entgegenbringen und wird daher besser essen. Außerdem braucht es dann nicht mit vollem Magen ins Bett zu gehen.

PLANUNG UND ORGANISATION

Vorausdenken ist das Schlüsselwort. Planen Sie Ihre Mahlzeiten eine (Arbeits-)Woche im Voraus und machen Sie einmal pro Woche Großeinkauf. Frisches Gemüse können Sie zwischendurch im Laden an der Ecke kaufen. Aber es ist nicht empfehlenswert, mit Kindern jeden Tag zum Supermarkt zu gehen.

WAS TISCHEN SIE AUF?

Finden Sie es mühsam, jeden Tag etwas Leckeres und Originelles auf den Tisch zu bringen? Aber das ist doch überhaupt nicht nötig! Sie könnten jeden zweiten Tag genug für zwei Tage kochen. Ein durchschnittliches Kind isst etwa drei oder vier Arten von warmen Mahlzeiten, und damit können Eltern zufrieden sein. Das heißt zum Beispiel: ein Nudelgericht, drei Gemüsegerichte mit Fleisch oder Fisch und eine „Leckerei-Mahlzeit“ (wie Pizza oder Pfannkuchen). Die Gemüsegerichte können Sie variieren, indem Sie sie entweder mit Reis, Nudeln oder Kartoffeln servieren. Seien Sie kreativ und flexibel – erfinden Sie gesunde, schmackhafte Variationen. Mag Ihr Kind gern Möhren? Dann denken Sie sich ein leckeres Gericht mit Möhren aus, das Sie – vielleicht mit kleinen Veränderungen – alle drei bis vier Tage wiederholen können. Das Kind sieht die Möhren, mag sie und isst daher mit großem Vergnügen.

Wenn wir von Leckereien sprechen, meinen wir gewöhnlich die drei Ps: Pizza, Pfannkuchen und Pommes frites. Macht Ihnen diese Art

von Essen ein schlechtes Gewissen? Das braucht sie nicht – so lange Sie sich nicht auf fertig gekaufte Produkte beschränken. Wenn Sie Pizza und Pfannkuchen selber machen, können Sie sich gesunde Kombinationen mit frischem Gemüse, Fleisch, Fisch, vegetarischen Produkten oder Eiern ausdenken.

EIN GUTES VORBILD ZIEHT GUTE ESSGEWOHNHEITEN NACH SICH

Immer wenn Sie zu müde zum Kochen sind oder es Ihnen an Lust dazu fehlt, sollten Sie daran denken, dass es in den jungen Jahren Ihrer Kinder extrem wichtig ist, wie Sie mit dem Essen umgehen. Kinder imitieren nun einmal gern. Daher ist es wichtig, dass Essen mit einer angenehmen Atmosphäre und belohnendem Sozialverhalten assoziiert wird. Verhindern Sie, dass Ihre Kinder in die Gewohnheit verfallen, ständig kleine Snacks zu essen. Wenn Sie ihnen erlauben, ohne feste Essenszeiten den ganzen Tag hindurch zu essen und trinken, werden sie wahrscheinlich auch keine geregelten Mahlzeiten essen, wenn sie das Elternhaus verlassen und allein zurechtkommen müssen. Sie werden dann eher selten kochen und mit größerer Wahrscheinlichkeit auf der Straße Fast-Food verschlingen oder zu Hause Fertiggerichte auf dem Schoß essen. Lassen Sie Ihre Kinder von klein an bei der Essenszubereitung mithelfen. Nehmen

Essen mit (mehr) geschmack

Sie sich Zeit für die Mahlzeiten. So geben Sie Ihren Kindern Achtung vor dem Essen mit auf den Weg. Mahlzeiten sind gesellige Zeiten des Tages, die Sie gemeinsam in einer entspannten Atmosphäre am Tisch genießen sollten – nicht auf dem Sofa vor dem Fernseher.

MORGENS AUFSTEHEN

Es ist wichtig, dass Kinder rechtzeitig aufstehen, damit Zeit für ein vernünftiges Frühstück bleibt. Eine Methode, um dies zu erreichen, könnte eine frühere Abendmahlzeit sein. Die Kinder könnten beispielsweise mit einem Elternteil früher essen, damit sie zu einer guten Zeit zu Bett gehen können. Sie und Ihr Partner könnten sich dabei abwechseln – soweit es Ihr Arbeitsplan zulässt.

ENERGIE FÜR DEN GANZEN TAG

Frühstück ist die erste Mahlzeit des Tages. Das Frühstück wird oft ausgelassen, weil alle so beschäftigt sind und es eilig haben, rechtzeitig zur Schule oder Arbeit zu kommen. Das ist schade, denn ein gutes Frühstück gibt einem Energie für den Rest des Tages. Findet Ihr Kind es schwierig, morgens ein herzhaftes Frühstück zu verspeisen? Nehmen Sie Rücksicht auf die individuellen Eigenheiten Ihres Kindes, nicht alle Kinder essen gleich viel. Eine mögliche Lösung wäre, Ihrem Kind ein leichtes Frühstück und dann einen deftigen Vormittagssnack anzubieten. Wenn es morgens kein Brot essen will, könnten Sie ihm stattdessen dicken Joghurt mit Müsli oder Frühstücksflocken geben. Wenn es Brot mag, aber immer über den Belag meckert, sollten Sie sich vorher auf einige Belagsorten einigen, von denen es sich eine aussuchen darf.

SUPPENTAG

Suppe kann man äußerst gut dazu benutzen, Kinder an einen neuen Geschmack zu gewöhnen. Gemüse kann püriert und der Suppe beigegeben werden. Lassen Sie Ihr Kind sein Brot in die Suppe tunken,

damit es sich an den Geschmack gewöhnt. Im vergangenen Jahrhundert war es in den Niederlanden üblich, alles mit Apfelmus zu übergießen. Dadurch hofften Eltern, ihre Kinder an grüne Bohnen, Erbsen, Möhren und Blumenkohl zu gewöhnen. Apfelmus war das Schmiermittel, durch das alle Speisen besser „runterrutschen“. Heutzutage haben wir viel mehr Möglichkeiten, um Speisen mehr Geschmack zu geben – z.B. Kräuter, Ketchup oder Soße. Es gibt immer Kinder, die es einfacher finden, Gemüse zu akzeptieren, wenn ihm ein anderer Geschmack beigegeben wurde. Eine Möglichkeit dazu ist, das Gemüse mit Gewürzen im Wok zu braten.

ALLES DÜRFEN, NICHTS MÜSSEN

Wenn Sie und Ihr Partner sich am Wochenende am frühen Abend bei einem Drink entspannen, ist ein ausgezeichnetes Moment gekommen, Ihre Kinder an neue Geschmäcke und neue Speisen zu gewöhnen (siehe Kapitel 3). Da gibt es bei Ihnen vielleicht kleine Häppchen, die für Kinder relativ risikolos sind. Tipp: Stellen Sie auch kleine Schüsselchen mit Gemüsetückchen hinzu! Da solche Häppchen sehr klein sind, ist die Versuchung, sie zu probieren, groß. Außerdem müssen Kinder nichts probieren – dürfen es aber. Bei den Hauptmahlzeiten sollten Sie sich dagegen lieber an vertraute Speisen halten.

VON GLATT ZU ...

Empfehlenswert ist es auch, moderne Zubereitungstechniken wie Braten im Wok, Grillen und Mixen zu verwenden. Wenn Ihr Kind zunächst keine Obststücke essen will, aber bereit ist, stattdessen einen Obstshake oder Smoothie zu trinken, dann ist das prima. Nach einer Weile können Sie ihm dann auch beibringen, ganzes Obst zu essen. Sie haben einen guten Anfang gemacht, wenn Sie das Problem Ihres Kindes erkennen und respektieren. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es lernen kann, Obst zu mögen, indem es zunächst lernt, das Obst zu probieren.

ANDERS ALS GEDACHT

Anders als viele Eltern denken, wird Ihr Kind nicht verwöhnt, wenn Sie Ihre Kochmethoden seinen Vorlieben anpassen. Wenn Sie wollen, dass es Brokkoli isst, schadet es nichts, wenn Sie den Brokkoli im Wok braten anstatt ihn zu kochen – vor allem, falls Ihr Kind eine Abneigung gegen die weiche, fade Konsistenz von durchgekochtem Brokkoli hat ... Ähnliches gilt für Brot (Toast anstatt frischem Brot) und Kartoffeln (gebacken anstatt gekocht oder zerstampft). Tun Sie es einfach.

Zum schluss

Vor dem Öffnen dieses Buchs hatten Sie vielleicht so manche Sorgen und Zweifel über die Essgewohnheiten Ihres Kindes. Wir hoffen, dass Ihnen unsere Informationen eine neue, positivere Sicht auf Ihren „schlechten Esser“ aufgetan haben. Eigentlich gibt es unter gesunden Kleinkindern gar keine schlechten Esser – nur selektive Esser.

Es liegt bei den Eltern, die Essvorlieben, Essempfindlichkeiten und „Wellenbewegungen“ ihrer Kinder zu erkennen und angemessen auf sie einzugehen. Schließlich ist es für ein Kind nicht unbedingt ungesund, ein selektiver Esser zu sein. Als Eltern wollen Sie Ihrem Kind natürlich helfen, sein Geschmacks- und Essensrepertoire zu erweitern. Dazu sind Sie ausgezeichnet in der Lage. Beobachten Sie Ihr Kind, erkennen Sie seine Eigenheiten an, und versuchen Sie dann, die beste Methode zu finden, um ihm die Mahlzeiten so angenehm und schmackhaft wie möglich zu machen. Bedenken Sie dabei bitte, dass jedes Kind einzigartig ist, und dass die in diesem Buch angebotenen Informationen nur als Richtlinien und nicht als zwingende Vorschriften gedacht sind. Sie selbst kennen Ihr Kind am besten!

MONIQUE THOMAS-HOLTUS

Essberaterin

NB

EBENFALLS IN DER DIFRAX-RATGEBERREIHE
ERSCHIENEN IST DAS „TSCHÜSS-
SCHNULLER-BUCH“ MIT SCHNU-SCHNU, DER
SCHNULLERZAUBERIN, DAS IHNEN HELFEN WILL,
KINDERN AB DREI JAHREN DEN SCHNULLER
ABZUGEWÖHNEN.

ZUM KOSTENLOSEN DOWNLOAD BESUCHEN SIE
BITTE
WWW.DIFRAX.COM





In seinen ersten Lebensjahren muss ein Kind viel lernen. Es lernt zu sitzen, zu stehen und zu laufen - aber auch zu essen und zu trinken. Bei manchen Kindern geht das wie von selbst, bei anderen verläuft es weniger selbstverständlich. Dieses Buch bietet Ihnen Unterstützung an, damit das Essenlernen und das Essen-Mögenlernen eine angenehme Erfahrung und aufregende Entdeckungsreise für Ihr Kind wird!

Das Ham-Schluck-Weg-Buch enthält lustige Vorlesegeschichten, Aktivitäten, einen Proberplan, Belohnungsticker und andere schöne Überraschungen! Das Essenlernen und Essen-Mögenlernen wird zu einer fröhlichen Sache - mit Hilfe der Abenteuer von Klara und Kai und den Tipps der Essensfee MiMi!

Monique Thomas-Holtus lässt Sie in dem von ihr geschriebenen Teil an ihren Erfahrungen und Sachkenntnissen als Essberaterin teilhaben. Die Kinder- und Feenteile des Buchs fügen sich nahtlos in die Ratschläge von Monique ein. Vervollständigt wird der Plan durch ein spezielles Zauber-Essensset (erhältlich von www.difraxshop.com und Babyfachgeschäften), damit das Essen so einfach wird wie:

Ham-schluck-weg!

Idee und Text: Vivienne van Eijkelenborg

Text: Monique Thomas-Holtus

Illustrationen & Text: Inge Nouws

Geeignet für Kinder ab 3 Jahren mit etwas Hilfe ihrer Eltern

difrax
Different. Difrax.

Früher in dieser Serie erschienen:

Das Tschüss-Schnullen-Buch

ISBN: 97890 8715 0105

