



Factsheet zur Podcast-Folge Nr.6

Essverhalten von Kindern - verstehen und begleiten



Zusammenfassung



- Nicola Schmidt gibt einen Einblick in das Thema Essverhalten von Kindern.
- Essverhalten von Kindern entwickelt sich durch die Art und Weise, wie sie die Nahrung auswählen, verzehren und daraus Ernährungsgewohnheiten entwickeln.
- Kinder durchlaufen verschiedene Phasen der Geschmacksentwicklung und Nahrungsakzeptanz (z.B. Neophobie).
- In den ersten Lebensjahren verändern sich die Geschmacksvorlieben und die Bereitschaft, neue Lebensmittel auszuprobieren.
- Kinder regulieren ihren Mahlzeitenhaushalt über den Tag.
- Die Personen die eine Esssituation begleiten, haben einen großen Einfluss auf das Essverhalten von Kindern.
- Dabei sollte die Lebensmittelauswahl vielfältig und gesundheitsfördernd gestaltet werden.
- Positive Essenssituationen fördern gesunde Essgewohnheiten und eine positive Einstellung zum Essen.

Ideen für die praktische Umsetzung



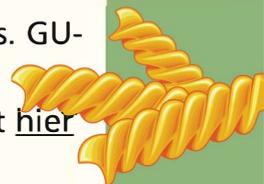
- Die Kinder selbst entscheiden lassen, ob und wie viel sie essen wollen.
- Kindern Zeit geben, wenn sie diese zum Essen brauchen.
- Kinder nicht beim Essen bewerten oder unter Druck setzen.
- Auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen und ihnen zuhören (z.B. die Erbsen nicht in der Soße anbieten, sondern separat).

Genannte und interessante Seiten



- www.artgerecht-projekt.de
- Schmidt, N.: Artgerecht - Das andere Kleinkinderbuch: Gefühle liebevoll begleiten - Entwicklungsschritte verstehen - Mit Kindern wachsen. Von 2 bis 6 Jahren. Kösel 2018.
- Schmidt, N.: Der Elternkompass. GU-Verlag 2020.
- Alle Bücher von Nicola Schmidt [hier](#)

 [artgerechtprojekt](https://www.instagram.com/artgerechtprojekt)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vernetzungsstelle
Kita-Verpflegung
THÜRINGEN

