



## Factsheet zur Podcastfolge Nr. 2, Staffel 2

# Jedes Kind is(s)t anders!

### Zusammenfassung



- Die Ablehnung von Lebensmitteln durch Kinder ist, v.a. im Alter von 3 bis 10 Jahren, völlig normal und kann phasenweise auftreten.
- Die Ursachen sind vielfältig und können sowohl mit der Sensorik (Geschmack, Konsistenz, Geruch) eines Lebensmittels zusammenhängen, mit deren Anordnung auf dem Teller als auch mit der sozialen Essumgebung. Auch organische Ursachen des Kau- und Schluckapparates sind möglich. Professionelle Hilfe kann für Eltern und Kind sinnvoll sein.
- Kinder benötigen beim Essen eine sichere Umgebung und orientieren sich dafür unmittelbar an den Eltern, Erziehern oder anderen Kindern.

### Ideen für die praktische Umsetzung



- Am Familiensstisch: möglichst entspannte Umgebung ohne Zwang und Druck schaffen, Lebensmittel wiederholt anbieten, die kindliche Neugier nutzen und von Ablenkung durch Medien, Spielzeug oder Bücher absehen
- In der Kita: Einigkeit innerhalb des Teams schaffen, gemeinsame Einkaufs- und Kochaktionen durchführen, kulturelle Vielfalt der Kinder miteinbeziehen und eigene Ansprüche reflektieren
- Bei unbekanntem Lebensmitteln: Neues in bekannte Speisen integrieren, positive Bestärkung durch Vorbildfunktion der Erwachsenen, Sicherheitsspielräume schaffen (z.B. Ausspucken dürfen)
- Expert\*innenhilfe bieten: Kinderärzt\*innen, Ernährungsberater\*innen oder Logopäd\*innen

### Genannte Seiten & weiterführende Infos



- Gesund ins Leben (BZfE)
- Netzwerk Junge Familien (BMLEH)
- kindergesundheit-info.de (BIÖG)
- Buchtipp: Tatje Bartig-Prang: Picky Eater (GU Verlag)

