

Checkliste: Stressfreie Mahlzeiten – Tipps für Eltern

(Zum Ausdrucken und Aufhängen in der Küche)

Vor der Mahlzeit: Vorbereitung

- 🕒 **Planen Sie genug Zeit ein:**
Hektik sorgt für Stress – lieber ein paar Minuten früher anfangen.
 - 🍴 **Bereiten Sie eine sichere Option vor:**
Stellen Sie mindestens ein Lebensmittel bereit, das Ihr Kind kennt und mag.
 - 🙌 **Integrieren Sie Ihr Kind:**
Lassen Sie es den Tisch decken, Zutaten aussuchen oder kleine Aufgaben übernehmen.
-

Während der Mahlzeit: Stressfreie Atmosphäre

- 😌 **Bleiben Sie ruhig und entspannt:**
Ihr Verhalten wirkt sich auf Ihr Kind aus. Keine Diskussionen oder Druck.
 - 🎯 **Keine Erwartungen:**
Vermeiden Sie Sätze wie „Iss das jetzt!“ oder „Nur ein Bissen!“.
 - 🌟 **Loben Sie kleine Fortschritte:**
Zum Beispiel: „Ich finde es toll, dass du die Karotte probiert hast!“
 - 🎲 **Machen Sie das Essen spielerisch:**
Spielen Sie „Mut-Bissen“: Riechen, berühren oder probieren zählt als Erfolg.
-

Nach der Mahlzeit: Reflektion

- 📖 **Kein Fokus auf Rückschläge:**
Akzeptieren Sie, wenn es mal nicht klappt. Morgen ist ein neuer Tag.
 - 📝 **Notieren Sie Fortschritte:**
Halten Sie fest, was funktioniert hat (z. B. „heute neue Soße akzeptiert“).
 - 🎉 **Feiern Sie Erfolge:**
Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie stolz auf kleine Schritte sind.
-

Zusätzliche Tipps

- 🍽️ **Setzen Sie keine starren Regeln:**
Es muss nicht der Teller leer gegessen werden.
- 🔴 **Vermeiden Sie Ablenkungen:**
Schalten Sie Fernseher oder andere Bildschirme während der Mahlzeit aus.
- ❤️ **Denken Sie an sich selbst:**
Ihre Entspannung ist wichtig für eine gute Stimmung.