

Liebe Familien,

fast jede*r von Ihnen kennt die Situation: Sie haben das Essen vorbereitet, der Tisch ist gedeckt, es duftet lecker. Und dann sitzt Ihr Kind am Tisch und verweigert das Essen. Egal in welchem Alter, die wenigsten Kinder essen alles gerne. In dieser Woche möchten wir uns vor allem den kleineren Kindern widmen, die jetzt von Flasche und Brei zu fester Nahrung umsteigen:



Familienkost - aber mein Kind möchte nicht essen

Mit Vergnügen haben Sie zugeschaut, wie Ihr Kind ein Fläschchen nach dem anderen geleert oder den Brei gelöffelt hat. Die ersten Zähnen sind da und dem Übergang zu fester Nahrung steht nichts mehr im Weg. Die Umstellung ist meistens mit viel Geduld verbunden. Einige Kinder löffeln sauber jede einzelne Erbse vom Teller, andere Kinder greifen mit beiden Händen beherzt in den Spinat und verzieren damit den Essplatz. Einige essen nur ganz weiche Dinge ohne Schale, wieder andere knabbern schon die erste Gurke. Wie auch bei Erwachsenen, ist das Mundgefühl von Bedeutung. Denken Sie an Lebensmittel wie Pilze, Litschis oder Kaviar. Jedes Kind hat seinen eigenen Geschmack und Rhythmus. Probieren Sie verschiedene Lebensmittel in verschiedenen Konsistenzen aus. Weitere Ideen finden Sie im Artikel.

Link zum Artikel: [Hilfe, mein Kind will nicht essen! Tipps und Tricks für schlechte Esser](#)

Roh oder gekocht, mit oder ohne Schale. Viele Dinge verändern Geschmack und Mundgefühl, wenn man die Zubereitungsart ändert. Machen Sie doch diese neuen Erfahrungen mit Ihrem Kind zusammen! Vielleicht entdecken Sie ja auch neue Lieblingsgerichte. Falls Sie jedoch schon sehr viel ausprobiert haben und langsam mit Ihrem Latein am Ende sind, kann Ihnen der Podcast ja vielleicht weiterhelfen. In seltenen Fällen steckt doch mehr hinter der Essensverweigerung. Im Podcast wird eine Geschichte näher beleuchtet.

Link zum Podcast: [Hilfe - mein Kind isst zu wenig](#)

Wichtig ist, dass Essen nie zum Zwang werden sollte! Erfahrungsgemäß bekommen die Kinder alle Nährstoffe auch mit wenig Auswahl. Und auch hier gilt: das ist alles nur eine Phase! Egal ob gute oder schlechte Esser, das kann sich alles von alleine noch ändern. Also falls Ihr Kind gesund und munter ist und keine Mangelerscheinungen zeigt, dann bleiben Sie entspannt. Denn gerade, wenn es ums Essen geht, spielt Genuss eine große Rolle. Und da das Auge ja bekanntlich mit isst und irgendwann die guten Ideen ausgehen, gibt es hier noch ein paar Inspirationen für eine tolle Zubereitung von Obst und Gemüse.

Link zum Video: [Endlich Spaß an gesundem Essen](#) 🍏🥕

Das hat mir gut geschmeckt

In Suppen kann man viel gesundes Gemüse verstecken. Als Tipp: Einen Pürierstab sollte jede Familie zu Hause haben. Und die Gemüsedeko muss man ja nicht offensichtlich oben schwimmen lassen. Versuchen Sie doch mal zum nächsten Abendessen diese Möhrencremesuppe mit Brokkoli oder Hühnerfrikassee.

Link zum Rezept: [Möhrencremesuppe mit Broccoli](#)

Link zum Rezept: [Hühnerfrikassee leicht bekömmlich für Groß und Klein](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Mit Essen spielt man nicht? Na, warum denn nicht? Für mutige Kinder (und auch Eltern) kann man zum Beispiel ein Geschmacks-Quiz vorbereiten. Süß, sauer, salzig, alles ist erlaubt. Augen verbinden und los geht es. Weitere Spiele, die Essen und Probieren zu einem Erlebnis machen, finden Sie hier!

Link zum Artikel: [5 witzige Essensspiele für Kinder](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Erstes Kind isst Dreck - Eltern rennen zum Arzt.
Zweites Kind isst Dreck - Eltern waschen den Mund aus.
Drittes Kind isst Dreck - Eltern fragen sich, ob es noch Abendessen braucht.*

Vielleicht was gesundes hinterher ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
Das Team Zukunft