

Anmeldung:
Sekretariat
02391/9540-25

Bahnhofstraße 25
58840 Plettenberg

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9 - 12 Uhr
Mo - Do 13 - 16 Uhr
und nach Vereinbarung

Offene Sprechstunde:
Mi 9.00 - 10.30 Uhr



Ev. Kirchenkreis
Lüdenscheid-Plettenberg

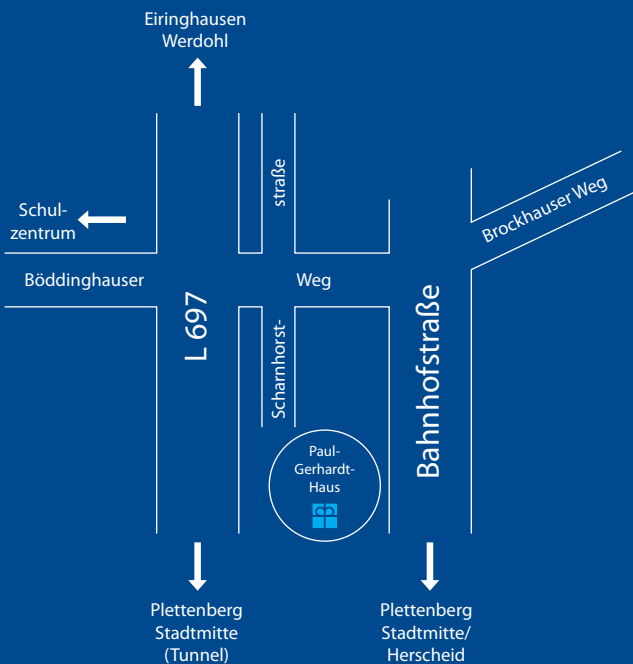


Diakonie



Psychologische
Beratungsstelle
Plettenberg

„Bah, das ess ich
nicht“





„Bah, das ess’ ich nicht“

.... das oder Ähnliches haben Sie möglicherweise auch schon von Ihrem Kind gehört – Sie bemühen sich, Ihr Kind gesund zu ernähren und es will einfach nicht ...

Essen ist ein Grundbedürfnis des Lebens – was und wie essen wir, und was brauchen unsere Kinder?

Kinder lernen von unseren Gewohnheiten und Botschaften. Sowohl die Lust am Ausprobieren von Neuem, als auch Rituale und feste Zeiten sind hilfreich für ein gesundes Essverhalten. Das natürliche Gespür von Hunger und Sätttheit wahrzunehmen, beugt Essstörungen vor.

In unserer Gesellschaft ist das Essen zum Glück nicht knapp und wir haben reichlich Auswahl an gesunden und leckeren Nahrungsmitteln.

Da Fertigprodukte oft unnötige Zusatzstoffe und zu viele Gewürze enthalten, macht es Sinn, so viel wie möglich selbst und frisch zuzubereiten. Auch Kindern macht es im entsprechenden Alter Spaß, daran mitzuwirken und dann das selbst hergestellte Mahl genussvoll zu verspeisen.

Wir essen mit allen Sinnen, schmecken, riechen, fühlen, sehen und hören (manchmal ☺) und die Mahlzeiten können eine heitere und genussvolle gemeinsame Zeit in der Familie sein. Aber was, wenn das nicht so ist – das Essen zum nervigen Machtkampf zwischen Eltern und Kind wird?

Probieren Sie mal Folgendes aus:

- Überlegen Sie, was Sie demnächst ändern möchten, z. B. zu welchen Zeiten Sie gemeinsam essen werden, was Sie Ihrem Kind anbieten möchten (auf Vorlieben achten), und wie Sie es in die Zubereitung einbeziehen können.
- Besprechen Sie diese Änderungen dann gemeinsam mit Ihrem Kind und sagen Sie ihm, dass es eine festgelegte Zeit am Tisch sitzen bleiben und wenigstens das angebotene Essen probieren soll, es sollte dann nichts anderes (vor allem nichts Süßes) geben.
- Es ist natürlich sinnvoll, sich selbst auch daran zu halten, weil Sie in Ihrem Essverhalten ein wichtiges Vorbild für Ihr Kind sind.

Nach einiger Zeit werden Sie merken, dass sich die Atmosphäre beim Essen entspannt.

Wenn nicht, können wir in einem Beratungsgespräch gemeinsam weitere Ansätze überlegen.

