

Picky Eater – Was tun, wenn das Kind nicht essen will

28. April 2020



Picky Eater sind als sehr wählerische Esser bekannt. Neue Lebensmittel sind für sie ein Fremdwort.

Fast jedes Kind macht diese Zeit mal durch. Da kann es auch vorkommen, dass der Brokkoli durch die Küche fliegt oder Tränen fließen, wenn es heißt, dass noch Sauce auf die Nudeln kommt. Aber kein Grund zur Sorge: in den meisten Fällen geht diese Phase wieder vorbei. Das Wichtigste ist, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Ihrer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Das so genannte „Regenbogen“-Essen kann Kindern helfen, sich in Sachen Ernährung (noch) mehr zu trauen und Neues zu wagen.

So bringen Sie Farbe auf den Teller:

Zum Thema Obst und Gemüse haben Kinder sehr oft eine ziemlich selbstbewusste Meinung. Gerade dann, wenn das Gemüse über einen hohen Bitterstoffanteil verfügt, wie bei Brokkoli, Oliven, Rosenkohl oder manchen Salatsorten, ist es eine besonders große Herausforderung, die Lebensmittel in den Kindermagen zu bekommen. Da hilft nur eins: Geschmacksprägung. Und natürlich viel Ausdauer. Bieten Sie dem Picky Eater die neue Kost ruhig immer mal wieder an, ohne dabei Druck zu machen. Möglicherweise helfen auch neue Zubereitungsformen, manchmal geht das Essen gekocht oder gebraten ganz leicht runter, während es im rohen Zustand schnell zu Diskussionen führt. Konsistenz und Geruch sind wichtige Faktoren, die nicht zu unterschätzen sind. Vielleicht wird der Brokkoli irgendwann ja doch ganz interessant.



Kleine Obst- und Gemüseverweigerer lassen sich gerne herausfordern.

Wie wäre es mit einem Wettbewerb, um den Picky Eater aus der Reserve zu locken? Hier eignet sich das [Regenbogenspiel](#), bei dem das Kind eine [Regenbogenvorlage](#) erhält und die Speisen genau unter die Lupe nehmen darf. Entdeckt es auf dem Teller eine Farbe aus dem Regenbogen und isst das farbige Lebensmittel auf, darf der Regenbogen nach dem Essen in der Farbe ausgemalt werden. Wenn der Regenbogen am Ende der Woche komplett ist, gibt es eine Belohnung. So macht das gemeinsame Essen wieder Spaß!

[Hier erfahren Sie mehr über den Umgang mit ihrem kleinen Picky Eater](#)

- [Mail](#)
- [Anleitungen](#)
- [Arbeitsblätter](#)
- [Begleitmaterial](#)
- [Bildungsmaterial](#)
- [Broschüre](#)
- [Download](#)
- [Ernährung](#)
- [Ernährungsbildung](#)
- [gesunde Ernährung](#)
- [gesundes Essen](#)
- [Lebensmittel](#)
- [Nestlé Ernährungsstudio](#)
- [Nestlé for Healthier Kids](#)