

Psychologie am Esstisch: Tipps & Tricks

01. Juni 2020



Das Essverhalten von Kindern wird durch ganz unterschiedliche Faktoren beeinflusst. Dazu zählen an erster Stelle Lernprozesse und die Erziehung, denn in den ersten fünf Lebensjahren durchlaufen die Essgewohnheiten einen stetigen Wandel. Aber auch Innen- und Außenreize beeinflussen das Verhalten am Esstisch. Hat das Kind keinen Hunger oder fühlt sich unwohl, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es nichts isst. Andererseits können Aussagen wie „Ohne Essen darfst du nicht spielen“ das Kind unter Druck setzen. Ein weiterer Faktor sind genetische Präferenzen, denn Vorlieben und Abneigungen können genetisch bedingt sein. Darüber hinaus bestimmen auch kulturelle Einflüsse und familiäre Gewohnheiten die Vorliebe für gewisse Speisen.

Tipps und Tricks: Was Sie tun können

- Lehnt das Kind bestimmte Nahrungsmittel ab, lautet das Zauberwort „Mischen“. Ein leckerer Mix einer Lieblingsspeise kann einiges verändern.
- Ist das Kind vor dem Essen unruhig, lassen Sie es mit dem Essen sofort anfangen, sobald es auf dem Teller liegt.
- Ist das Kind während des Essens unruhig, lassen Sie es im Stehen weiter essen. Hat es keinen Hunger mehr, darf es den Tisch verlassen.
- Will das Kind noch mehr essen, lassen Sie es sich auf Grundlage einer gesunden Ernährung satt essen.
- Lehnt das Kind Obst und Gemüse ab, versuchen Sie, seine Fantasie anzuregen. Viele Obst- und Gemüsesorten machen Muckis.

Tipps & Tricks: Was Sie nicht tun sollten

- „Gute“ Argumente vorsetzen bringt oft nicht viel. Basteln Sie eine Urkunde für den Fall, dass das Kind eine Woche lang das Obst aus der Brotdose isst.
- Aufgeben ist keine Option. Immer wieder dasselbe anzubieten, hat sich als effektive Methode erwiesen.
- Belohnen Sie das Kind nicht mit Süßigkeiten. Es könnte glauben, Schokolade und Co. seien wichtiger als eine ausgewogene Mahlzeit.

Die Vorlieben von Kindern durchlaufen einen Wandel. Dieses Spielchen sollten Sie entspannt mitspielen und den Kleinen das Gefühl vermitteln, dass Essen Freude macht.

[Psychologie am Esstisch: Weitere Tipps für Eltern](#)

- [Mail](#)