

Ernährungsprotokoll für Eltern

Bitte notieren Sie für 3 Tage den Ablauf der Mahlzeiten Ihres Kindes.

Beobachtung	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Anzahl der Mahlzeiten /24 h			
Anzahl der Milchmahlzeiten			
Durchschnittliche Dauer/Mahlzeit (in Minuten)			
Kindliches Verhalten während dem Füttern/der Mahlzeiten			
Auslöser für kindliche Probleme beim Füttern/bei der Mahlzeit			
Uhrzeit, Art und Menge der Nahrung			

Individuelle Essensregeln für

1. Die Eltern bestimmen was, wann und wie oft dem Kind zur Ernährung angeboten wird.

2. Das Kind bestimmt, wie viel es essen mag.

3. Die Selbststeuerung des Kindes wird durch das Beachten von Hunger- und Sättigungssignalen des Kindes unterstützt.

4. Die Mahlzeiten finden regelmäßig statt mit dazwischenliegenden Pausen.

5. Mahlzeiten und Spielzeiten sind klar getrennt.

6. Die Nahrungsaufnahme wird nicht durch Druck, Ablenkung oder Zwang forciert.

7. Die Eltern unterstützen und ermutigen das altersgemäß selbständige Essen des Kindes.

8. Die Eltern reagieren auf unangemessenes Essverhalten des Kindes mit Ignorieren oder Setzen von klaren Grenzen.

Literatur:

Papoušek, M., Schieche, M., Wurmser, V., (2004): Regulationsstörungen der frühen Kindheit, 1. Nachdruck, Verlag Hans Huber, Bern.