

Datum: 28.07.2022

Patient:

Mustermann, Max

Wildparkstraße 7 09247 Röhrsdorf

geboren: 01.01.2000

### Allgemeine Essensregeln

- Essen am Tisch, möglichst gemeinsame Mahlzeiten
- Eltern bestimmen was gegessen wird (Auswahl, die auf den Tisch kommt) und wo; Kind bestimmt: wieviel
- Feste Mahlzeiten, nur geplante Zwischenmahlzeiten am Tag (4-6/Tag)
- Zwischen den Mahlzeiten: Wasser und Tee (ungesüßt), kein Nahrungsangebot zwischen den Mahlzeiten
- Dauer der Mahlzeiten maximal 30 Minuten
- Kein Essen unter Zwang
- Kein Spielen während der Mahlzeiten, keine Ablenkung (Fernsehen, iPad, Handy)
- Essen nicht als Belohnung, Geschenk
- Kleine Portionen
- Feste Nahrung zuerst, Flüssigkeiten später
- Unterstützen des aktiven Essens (Selberessen) der Kinder
- Altersentsprechende Nahrung, neue Nahrung regelmäßig einführen (anbieten)
- Den Mund nur nach Ende der Mahlzeit abwischen, Verschmieren tolerieren
- Beendigung der Mahlzeiten, wenn das Kind das Essen in Wut herunterwirft