

DIE FREUDE AM ESSEN *teilen*

Einige Tipps, wie Sie Ihrem Kind die Freude am Essen vermitteln können



Vorbeugen

- Geniessen Sie den Moment des Essens in vollen Zügen und hinterfragen Sie, die Rolle der Bildschirme während diesem Moment
- Teilen Sie gemeinsame Aktivitäten rund um das Essen
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Essgefühle zu verstehen und zu respektieren.
- Achten Sie auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.
- Zeigen Sie Ihrem Kind alle Lebensmittel, auch solche, die es beim ersten Mal nicht mag.
- Beteiligen Sie das Kind an der Auswahl der Mahlzeiten



Richtig reagieren

- Planen Sie ausreichend Zeit zum Essen ein und machen Sie sich mithilfe Ihrer fünf Sinne bewusst, was Sie essen.
- Diskutieren Sie in der Familie über den Inhalt des Tellers
- Sprechen Sie über das Wohlbefinden, das durch eine ausgewogene, abwechslungsreiche und schmackhafte Ernährung entsteht.
- Bereiten Sie unbehandelte, möglichst saisonale und lokale Lebensmittel zu.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht, ein wenig bekanntes oder unbekanntes Nahrungsmittel zu essen. Fragen Sie es, was ihm nicht schmeckt
- Kochen Sie einen Teil der Mahlzeit gemeinsam mit Ihrem Kind. Spielen Sie mit Farben, Gerüchen, Texturen und Geschmäckern.
- Stellen Sie eine Obstschale in Reichweite Ihres Kindes auf.



Einen Spezialisten konsultieren

- Wenn Sie sich schon einmal in einer verunsichernden Situation befunden haben, zögern Sie nicht, mit Ihrem Arzt darüber zu sprechen.
- Wenn Ihr Kind neue Lebensmittel systematisch abzulehnen scheint, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.



Teilen Sie die Freude am Essen mit Ihrem Kind und begleiten Sie es bei der Entdeckung von Geschmäckern und Lebensmitteln.

Dienststelle für Gesundheitswesen in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Wallis, der Walliser Ärztesgesellschaft und Pharmavalais



www.vs.ch/gesunder-lebensstil
#gesunderLebensstil

