

## Ernährungserziehung: „Der Suppen Kasper“

Wer kennt sie noch, die Geschichte vom Suppen-Kasper?



Die Geschichte vom Suppen Kasper ist furchteinflößend. Und eines ist klar: Heutzutage sollten wir in der (Ernährungs-)Erziehung einen positiven Ansatz wählen, frei von Angst und Furcht!

Hier einige Grundsätze der modernen Ernährungserziehung:

- **Belohnung mit Essen?** – Nein, lassen Sie die Finger davon! Denken Sie sich andere tolle Sachen aus, die Ihrem Kind Freude machen! Zum Beispiel ein gemeinsames Spiel oder ein Ausflug – Schenken Sie Ihrem Kind Zeit und volle Aufmerksamkeit!
- **Aufessen?** – Ist auch nicht mehr aktuell! Vertrauen Sie dem angeborenen Hunger-Sättigungs-Mechanismus Ihres Kindes. Wenn Ihr Kind zeigt, dass es satt ist, dann glauben Sie ihm. Hier ist jedoch auch gutes Beobachten wichtig: Denn einige Kinder essen kaum von der Hauptspeise, dafür umso mehr vom Dessert... Hier müssen natürlich entsprechende Abmachungen getroffen werden.
- **Neue Speisen probieren müssen?** – Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen! Ermutigen Sie es jedoch immer wieder beiläufig, etwas Neues zu probieren. Jedoch möglichst frei von Druck und Zwang.