

4 Tipps, damit das Essen problemlos klappt

Aus eigener Erfahrung wissen Sie: Das **Essen ist** bei Krippenkindern manchmal ein **problembeladenes Thema**. Vor allem in Bezug auf das Mittagessen treten Schwierigkeiten auf, wenn jedes der Kinder eine eigene Mahlzeit mitbringt, die gekühlt ist und zum Essen aufgewärmt werden muss. Auch unterschiedliche Essgewohnheiten jedes Kindes tragen nicht zur Entspannung der Essenssituation bei.

Tipp 1: Sorgen Sie für gute Laune

Eine **entspannte Atmosphäre** beim Essen **ist ganz wichtig**. Runde Tischformationen, an denen Sie mit mehreren Kindern zur gleichen Zeit sitzen können, bieten den Vorteil, dass Kinder, die von Ihnen gefüttert werden, und solche, die bereits allein essen können und nur noch gelegentliche Hilfestellung brauchen, von Ihnen gleichzeitig betreut und versorgt werden können.

Loben Sie diejenigen **Kinder, die** dabei sind, das **selbstständige Essen** zu lernen. Dies stärkt sie und animiert den Willen der anderen Kinder, das Essen auch allein auszuprobieren.

Tipp für Ihre Praxis: Wählen Sie für den Essplatz eine **Fläche** aus, **die gut** zu kehren und **zu wischen ist**, z. B. PVC-Belag, Linoleum oder Fliesen. So bleibt die Essenssituation in Ihrer Krippe auch dann noch stressfrei, wenn beispielsweise eine Tasse umfällt oder eine Portion Karottenmus auf dem Boden landet.

Tipp 2: Tauschen Sie die Trinkflasche durch eine Tasse aus

Auch wenn es zunächst aufwändiger für Sie erscheint – **versuchen Sie** bei allen Krippenkindern im Laufe des 2. Lebensjahres **die Trinkflasche durch eine Tasse zu ersetzen**. Sobald das Kind schon allein sicher sitzen kann, sollten Sie es dabei unterstützen, selbstständig aus einer Tasse zu trinken. Das schont die Zähne und die Zahnstellung des Kindes. Sicherlich schießt dabei zunächst mancher Versuch des Kindes, allein zu trinken, über das Ziel hinaus. **Mit** einem **abwaschbaren Lätzchen** sorgen Sie dafür, dass das **Kind trocken bleibt** und nicht nach jedem Trinkversuch umgezogen werden muss.

Tipp 3: Wählen Sie das passende Material aus

Bitten Sie die Eltern, **Lätzchen** für ihre Kinder zu besorgen, die **die Arme bedecken** und etwas länger sind, sodass sie bis auf die Oberschenkel der Kinder aufliegen.

Für Kinder, die bereits allein essen, sind **Teller und Tassen aus Plastik** ganz ideal. Die Teller sollten **mit** einem **erhöhten Rand** ausgestattet sein, damit ist es für das Kind leichter möglich, die Nahrung auf den Löffel zu transportieren.

Schaffen Sie für Kinder **gebogene Löffel** an. Durch die 90-Grad-Biegung des Löffelstiels **kann das Kind leichter** seinen **Mund finden** und damit zufriedener essen. Ein gerader Löffel ist für Kinder, die mit dem Essen beginnen, oft noch zu schwierig.

Tipp 4: Füttern Sie das Kind richtig

Sorgen Sie dafür, dass das Kind vor der Essenssituation die Möglichkeit hat, etwas zu trinken. Gerade, wenn Sie in der Krippe damit beginnen, das Kind an feste Nahrung zu gewöhnen, ist es **von Vorteil, wenn** das **Kind** bereits **beim Trinken** seinen 1. **Hunger**

stillen konnte. Ein hungriges Kind wird schnell ungeduldig und lehnt dann feste Nahrung und den Löffel zornig oder weinend ab.

Beginnen Sie das **Füttern** fester Nahrung **in kleinen Schritten**. Wenn das Kind die ungewohnte feste Nahrung zunächst ablehnt, versuchen Sie es mit einigen Löffeln ungesüßten Apfel- oder Traubensaftes. Probieren Sie nicht, dem Kind immer neue Breivarianten anzubieten, denn zu große Vielfalt belastet den Darm und das Immunsystem des Kindes.

Bieten Sie dem Kind bei Zwischenmahlzeiten immer wieder „**Finger- Food**“ an, das das Kind in die Hand bekommt und unbeschwert daran kauen beziehungsweise lutschen kann. Das Kind entwickelt dabei ein Gespür für feste Nahrung und für das Kauen und Abbeißen. Apfel- oder Birnenstücke eignen sich dazu genauso gut wie ein Stück Schwarzbrot. Lassen Sie das Kind beim Verzehren von „Finger-Food“ niemals unbeaufsichtigt, die **Gefahr des Verschluckens ist** bei diesem Nahrungsangebot **relativ hoch**.

Tipp für Ihre Praxis: Verwenden Sie beim Füttern zunächst einen **Plastiklöffel**. Das Kind empfindet ihn als angenehmer als einen harten und kalten Löffel aus Metall. Wählen Sie eine schmale und flache Löffelvariante aus, die gut in den Mund des Kleinkindes passt.