# Essen mit HI-Kindern

Eine Herausforderung…

# Grundproblem:

- Gesunde Kinder müssen essen, was sie angeboten bekommen oder kriegen dann eben nichts anderes
- HI-Kindern werden immer wieder Alternativen angeboten, um noch was Kohlenhydrate reinzukriegen

=> „Anbiete-Schleife“

# Typische Zwickmühlen:

Konsequenz:

- Erziehung
- sich nicht auf der Nase rumtanzen lassen
- „kleiner Finger => ganze Hand“ vermeiden
- …

gewähren lassen:

- Stress rausnehmen
- nicht ablehnen können (lieber so als gar nicht)
- …

# Hindernisse, die besser werden (vor allen nach den ersten 3-5 Lebensjahren):

- noch nicht alle Zähne
- noch nicht alle Lebensmittel (zunächst nur Milch, dann auch Gläschen, irgendwann normale Mahlzeiten)
- nicht (richtig) sprechen können
- labiler emotionaler Zustand (himmelhoch jauchzend/zu Tode betrübt)
- Trotzphase („Autonomiephase"; Allmachtsvorstellung)
- …

# Tipps (im Säugling-/Kleinkindalter)

- Rhythmus
- Wenn das Kind nicht mehr will: Aufhören! Gebärden für „fertig“ und „noch mehr?“
- Keine übermäßige Bespaßung bei den Mahlzeiten.

# Tipps für Kleinkinder:

- Gemeinsame Mahlzeit (alle essen dasselbe) - Grillparties laufen oft gut :-)
- Kleine Schritte als „Regel“ aufstellen (noch drei Stücke davon, dann kannst Du auch … bekommen)
- Zuständigkeit festlegen (eine Person)

# Wichtigster Tipp:

- Maxime: Die Mahlzeit sollte entspannt sein.
- Nicht: So viel wie möglich essen.

# Gratwanderungen:

„Bloß nicht füttern“
(Mahlzeit in Kinderhand)

manchmal eben doch füttern

# Gratwanderungen:

Natürliche Ernährung

Nahrungsergänzung (Maltocal, Glykosade, …) zum Absichern

# Gratwanderungen:

Vielfältige, ausgewogene, gesunde Ernährung

manchmal eben doch Pommes und Eis

# Gratwanderungen:

Ruhige Ess-Situation

Ablenkung (z. B. „Essen vorm Fernseher“)

# Gratwanderungen:

Essen ist manchmal alternativlos

BZ messen und warten

# Gratwanderungen:

Verkrampfter Murks

Social Event

# Gratwanderungen:

Sich Sorgen ums Gewicht der Kinder machen

Versuchen, diese zu ignorieren

# KiTa:

Regeleinrichtung

Integrative KiTa

# Eltern („Oma und Opa“) als Babysitter:

Kleinschrittige Anleitung und Kontrolle

Kontrolle aus der Hand geben

# Eltern („Oma und Opa“) als Babysitter:

Gesundheit des Kindes an erster Stelle

Eltern-Großeltern-Beziehung schonen

# Pubertät:

wie soll er/sie das je allein richtig machen?

großwerden und loslassen können

Grüße aus Köln :-)
Katja und Olaf mit
Luzie und Milan