

Checkliste für Picky Eater Kinder – zur Hilfe für Eltern mit wählerischen Essern

Description

Was sind Picky Eater?

„Ich mag das nicht!“ – ein Satz, den viele Eltern fast täglich am Esstisch hören. Doch hinter dem sogenannten Picky Eater steckt mehr als bloße Sturheit. Kinder äußern mit ihrem Essverhalten oft Bedürfnisse, die gehört werden wollen: das Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Sicherheit, Bekannten Essensangeboten oder sensorischer Monotonität.

Diese Checkliste über Picky Eater bei Kindern soll dir nicht nur praktische Tipps an die Hand geben, sondern auch dabei helfen, die Perspektive deines Kindes besser zu verstehen. Denn wenn wir die Bedürfnisse hinter dem Verhalten sehen, wird der Esstisch wieder ein Ort der Verbindung, statt des täglichen Kampfes.

Checkliste für den liebevollen Umgang mit Picky Eatern:

1. Bedürfnis erkennen und nicht das Verhalten bewerten

- Ich frage mich: *Was braucht mein Kind gerade?* Sicherheit, Kontrolle, Ruhe?
- Ich sehe das Essverhalten nicht als „Problem“, sondern als Kommunikation.
- Ich erinnere mich: Picky Eating ist eine normale Entwicklungsphase.

2. Selbstbestimmung respektieren

- Ich biete Auswahl an („Möchtest du Gurke oder Paprika?“).
- Ich zwinge mein Kind nicht, etwas zu probieren – Neugier entsteht durch Freiheit.
- Ich akzeptiere ein „Nein“ ohne Diskussion oder Druck.

3. Sicherheit und Vertrautheit schaffen

- Ich serviere neben Neuem immer auch etwas Vertrautes.
- Ich achte auf Routinen beim Essen (gleicher Platz, ruhige Atmosphäre).
- Ich respektiere sensorische Abneigungen (z.B. gegen matschige Konsistenz).

4. Vorleben statt belehren

- Ich esse selbst mit Freude und Offenheit – ohne großes Thema daraus zu machen.
- Ich spreche positiv über Lebensmittel, statt zu bewerten („Spinat ist gesund“ – „Ich mag, wie weich er ist“).
- Ich lasse mein Kind zusehen oder mithelfen beim Kochen.

5. Kreativ und spielerisch bleiben

- Ich richte das Essen bunt und einladend an â?? z.â? B. als Gesichter oder Tiere.
- Ich nutze Geschichten oder kleine Rollenspiele rund ums Essen.
- Ich ermutige, Neues *kennenzulernen*, nicht gleich zu essen (z.â? B. anfassen, riechen, benennen).

6. Gelassen bleiben

- Ich erinnere mich: Ein Kind muss nicht *jede* Mahlzeit â??ausgewogenâ?? essen.
- Ich beobachte Fortschritte in Wochen â?? nicht in Tagen.
- Ich feiere kleine Erfolge (â??Heute hat er an der Tomate gerochen!â??).

Das darfst du nie vergessen!

Essen ist so viel mehr als NÃhrstoffaufnahme â?? es ist Beziehung, Geborgenheit und ein Ausdruck von PersÃnlichkeit. Gerade bei Picky Eater Kindern lohnt sich der liebevolle Blick hinter das Verhalten: â??Was will mein Kind mir sagen?â??

Mit Empathie, kleinen VerÃnderungen im Alltag und dem Vertrauen, dass Entwicklung Zeit braucht, wird aus dem Picky Eater nach und nach ein neugieriger Entdecker â?? in seinem ganz eigenen Tempo.

Was dich noch interessieren kÃnnte: [Checkliste ErnÃhrungsplan â?? gesunde ErnÃhrung fÃ¼r jeden Tag](#)