

## Ernährungsprotokoll für Eltern

Bitte notieren Sie für 3 Tage den Ablauf der Mahlzeiten Ihres Kindes.

Beobachtung	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Anzahl der Mahlzeiten /24 h			
Anzahl der Milchmahlzeiten			
Durchschnittliche Dauer/Mahlzeit (in Minuten)			
Kindliches Verhalten während dem Füttern/der Mahlzeiten			
Auslöser für kindliche Probleme beim Füttern/bei der Mahlzeit			
Uhrzeit, Art und Menge der Nahrung			

## Individuelle Essensregeln für

---

1. Die Eltern bestimmen was, wann und wie oft dem Kind zur Ernährung angeboten wird.  

---
2. Das Kind bestimmt, wie viel es essen mag.  

---
3. Die Selbststeuerung des Kindes wird durch das Beachten von Hunger- und Sättigungssignalen des Kindes unterstützt.  

---
4. Die Mahlzeiten finden regelmäßig statt mit dazwischenliegenden Pausen.  

---
5. Mahlzeiten und Spielzeiten sind klar getrennt.  

---
6. Die Nahrungsaufnahme wird nicht durch Druck, Ablenkung oder Zwang forciert.  

---
7. Die Eltern unterstützen und ermutigen das altersgemäß selbständige Essen des Kindes.  

---
8. Die Eltern reagieren auf unangemessenes Essverhalten des Kindes mit Ignorieren oder Setzen von klaren Grenzen.  

---

### Literatur:

Papoušek, M., Schieche, M., Wurmser, V., (2004): Regulationsstörungen der frühen Kindheit, 1. Nachdruck, Verlag Hans Huber, Bern.