



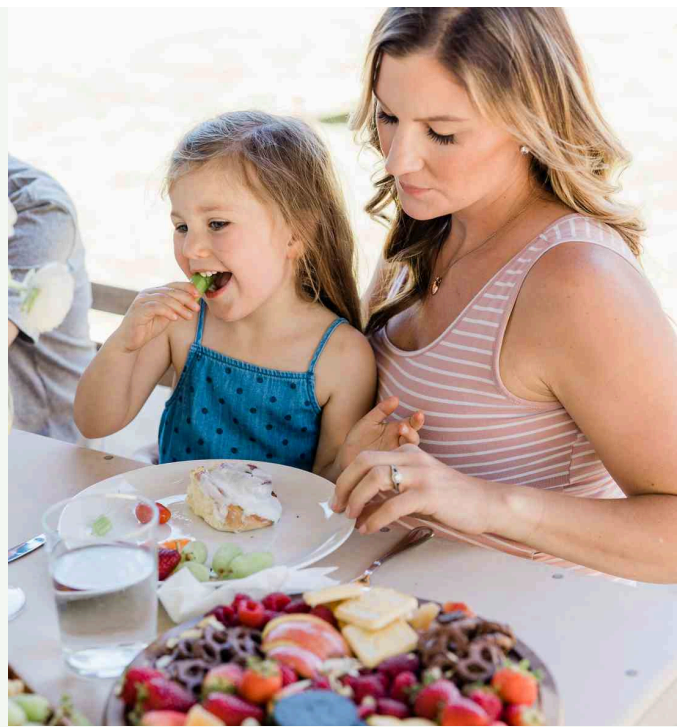
5 WEGE, WIE DEIN KIND NEUE MAHLZEITEN PROBIERT.

ANTI-MOTZ-PLAN

OHNE STREIT, DRUCK ODER DRAMA



VITAL AUFWACHSEN
Ernährungsberatung für starke Kinder



Gerichte spielerisch inszenieren – Storytelling statt Zwang



Kinder lieben Geschichten – das weiß jede Mama. Warum das nicht auch beim Essen nutzen?

Statt einem “grünen Brei” oder „selbstgemachtem Müsli“ servierst du ab sofort ein Abenteuer:

 **Bärenkraft-Brei:** Für Kinder, die heute stark sein müssen wie ein Bär im Wald.

 **Zauber-Start-Müsli:** Gibt Mut und Magie für den Kita- oder Schultag.

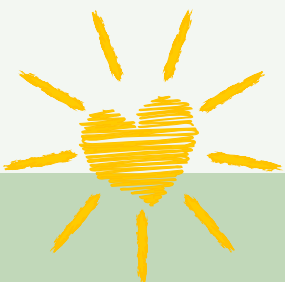
 **Feuerwehr-Energiebrot:** Für alle kleinen Helden, die schnell und wach sein wollen.

Warum das wirkt:

Kindern ist Geschmack wichtig – aber genauso wichtig ist das Gefühl, das mit dem Essen verbunden ist. Eine kleine Geschichte rund ums Essen macht aus „komisch aussehendem Brei“ ein echtes Abenteuer.

Was du tun kannst:

- Gib Mahlzeiten/Gerichten Namen.
- Erzähle kleine Geschichten (1–2 Sätze genügen).
- Beziehe dein Kind ein („Wie soll dein Superhelden-Brei heute heißen?“).



Mitentscheiden lassen – aber gelenkt



Viele Mamas denken, ihr Kind sei zu klein zum Entscheiden. Oder sie geben zu viel Auswahl – das stresst.

Die Lösung: Gelenkte Auswahl.

Statt zu fragen: „Was möchtest du heute zum Frühstück?“
frag lieber:

- ☞ „Magst du heute Apfelschnitze oder lieber Banane dazu?“
- ☞ „Willst du dein Müsli mit Joghurt oder Hafermilch?“

Warum das wirkt:

Kinder lieben es, mitzubestimmen. Wenn sie die Wahl zwischen zwei (!) liebevoll ausgesuchten Optionen haben, fühlen sie sich gesehen und gehört – ohne überfordert zu sein.

Was du tun kannst:

- Bereite zwei Varianten vor.
- Lobe die Wahl deines Kindes.
- Mache daraus ein tägliches Ritual: „Heute darfst du Frühstücks-Kapitän sein.“



Neues mit Vertrautem kombinieren – Brücken bauen



Du hast eine neue Mahlzeit ausprobiert – aber dein Kind lehnt sie ab?

Das liegt oft daran, dass Kinder Veränderungen als Risiko empfinden. **Unser Job:** Sicherheit schaffen.

Das gelingt, indem du Neues und Bekanntes kombinierst.

Beispiel:

- Ein Porridge mit den bekannten Lieblings-Kakaonibs.
- Ein neues Brot mit dem geliebten Aufstrich.
- Ein Smoothie – aber im Lieblingsbecher mit dem Einhorn drauf.

Warum das wirkt:

Bekanntes gibt Sicherheit. Kinder denken: „Ah, das kenn ich ja doch irgendwie“ – und sind eher bereit zu probieren.

Was du tun kannst:

- Baue eine „Vertrauenszutat“ ein.
- Verwende bekannte Formen/Becher/Teller.
- Nimm kleine Mengen (siehe nächste Seite).



VITAL AUFWACHSEN
Ernährungsberatung für starke Kinder

Kleine Portionen – weniger Druck, mehr Neugier



Viele Kinder sind überfordert, wenn ein voller Teller mit etwas Neuem vor ihnen steht. Das führt zu Ablehnung – auch wenn sie neugierig wären!

Der Trick: Mini-Portionen anbieten.

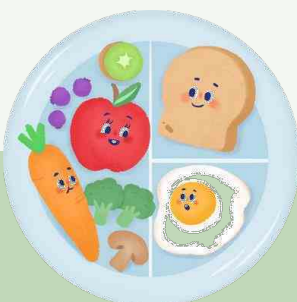
- 🎯 Ein Probierlöffel statt einer ganzen Schüssel.
- 🎯 Ein Stück Apfel statt eines ganzen.
- 🎯 Ein Klecks vom neuen Brotaufstrich auf einem kleinen Stück Brot.

Warum das wirkt:

- Dein Kind kann sich „rantasten“
- Es fühlt sich nicht überfordert
- Ein kleiner Löffel lädt eher zum Probieren ein als ein ganzer Teller

Was du tun kannst:

- Nutze Mini-Schälchen oder Silikonförmchen
- Nenne es „Probierhappen“ oder „Entdeckerportion“
- Lobe, wenn probiert wird – egal wie viel



Kein Drama, kein Zwang – die Atmosphäre entscheidet



Es ist vielleicht der wichtigste Punkt von allen:
Wenn dein Kind etwas nicht probieren will – bleib ruhig.

Kein: „Jetzt probier doch mal!“

Kein: „Das ist gesund – du MUSST das essen!“

Kein: „Immer bist du so schwierig!“

Sondern:

„Okay, kein Problem. Vielleicht morgen. Ich ess’ es erstmal.“

„Ich weiß, Neues ist manchmal komisch – du entscheidest, wann
du bereit bist.“

Warum das wirkt:

Kinder sind feinfühlig. Wenn sie merken, dass sie die
Entscheidung haben, sind sie entspannter – und dann auch
neugieriger.

Was du tun kannst:

- Halte dich zurück mit Kommentaren
- Beobachte, ob dein Kind still neugierig schaut – manchmal greift es dann von selbst zu.
- Hab Geduld: Es braucht oft mehrere Versuche, bis ein Kind eine neues Gericht wirklich annimmt.



♥ Fazit für dich als Mama

Diese 5 kleinen Strategien sorgen dafür, **dass dein Kind sich gesehen, gehört und ernst genommen fühlt** – und viel eher offen ist für neue, gesunde Gerichte.

**Nicht weil du es durchsetzt.
Sondern weil du die Bedingungen dafür schaffst.**

- ☞ Du musst nicht noch mehr erklären,
- ☞ du musst nicht strenger sein,
- ☞ und du musst dein Kind nicht überreden oder austricksen.

Was du brauchst, sind Rahmenbedingungen, die deinem Kind ermöglichen, von sich aus neugierig zu werden.

Denn letztlich geht es beim Essen nicht nur um Vitamine, Energie und Ballaststoffe – sondern auch um Bindung, Vertrauen und einen gelungenen Tag.

- ✨ Dein Kind möchte dir gefallen.
- ✨ Dein Kind möchte dazugehören.
- ✨ Dein Kind möchte kooperieren – wenn es darf, nicht muss.

Und genau dafür ist dieser Plan gemacht.♥

