



Checkliste:

So wird gesundes Essen für Kinder zum Lieblingsmoment



Vorleben statt Vorbeten

- Ich esse selbst mit Freude gesunde, bunte Lebensmittel
 - Ich mache Essen zu etwas Positivem – kein „Muss“, sondern ein Genuss
 - Ich bleibe entspannt, auch wenn's mal nur ein Stück Apfel ist
-



Mitmachen & Mitgestalten

- Mein Kind darf beim Vorbereiten helfen (rühren, schneiden, dekorieren)
 - Wir gestalten Teller bunt & kreativ – mit Ausstechformen, Spießen & Fantasie
 - Das Essen bekommt lustige Namen: z. B. „Superhelden-Müsli“ oder „Feen-Salat“
-



Wissen in Geschichten verpackt

- Ich erzähle kleine Geschichten über Obst, Gemüse, Bauernhof & Natur
 - Ich beantworte neugierige Fragen kindgerecht (Was ist in der Karotte?)
 - Größere Kinder erfahren auch *warum* gewisse Lebensmittel gut für sie sind
-



Gemeinsam genießen

- Wir essen möglichst oft gemeinsam am Tisch
 - Der Essplatz ist liebevoll gestaltet (Blumen, Kerze, Naturdeko)
 - TV, Handy & Co. bleiben beim Essen ausgeschaltet
 - Wir nehmen uns Zeit – für Genuss, Gespräche und Verbindung
-



Nach dem Essen ist Familienzeit

- Nach dem Essen folgt ein schönes Erlebnis (Spielplatz, Vorlesen, Tanzen)
 - Wir essen nicht „nur“, wir **leben** das gemeinsame Miteinander
 - Auch gesunde Snacks sind erlaubt – zum Filmabend, beim Spielen oder einfach so
-

✨ **Erinnere dich:** Gesundes Essen beginnt nicht auf dem Teller – sondern mit der Haltung, mit der wir es begleiten. Mit Freude, Liebe und Vertrauen entsteht alles ganz natürlich.