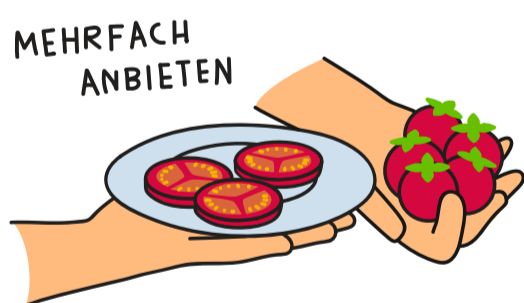
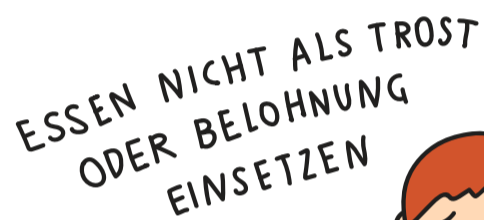


# Mit Kindern essen



Kinder entdecken Lebensmittel und deren Geschmäcker nach und nach. Wenn sie Lebensmittel sehen, anfassen, probieren und mitkochen dürfen, lernen Kinder: „Das schmeckt mir!“ Dafür brauchen sie Zeit und Geduld sowie Menschen, die sie dabei unterstützen. So werden Kinder sicherer und selbstständiger beim Essen. Und entdecken Schritt für Schritt, wie sie gut, bunt und gesund essen können.

[www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de)



Das Poster zum Download

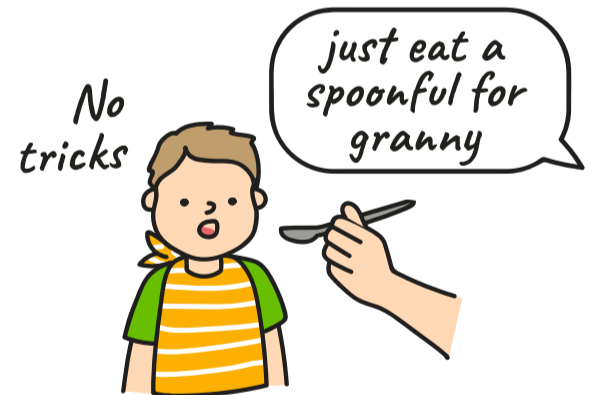
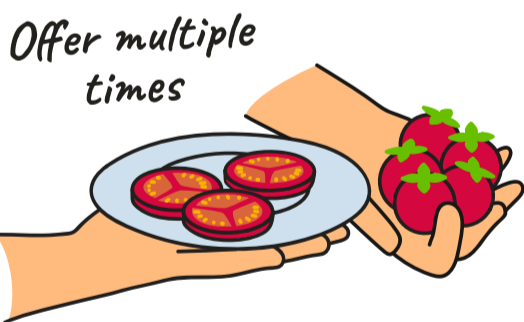
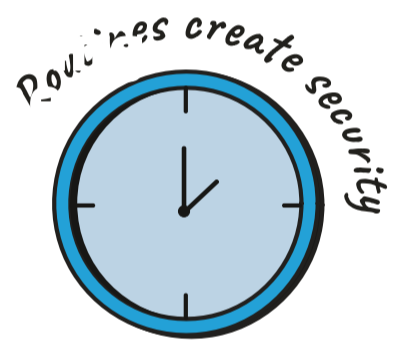
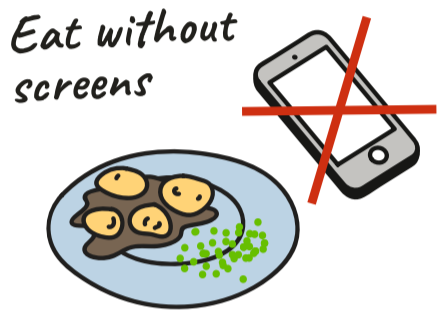


Die Ernährungsinitiative von:

**S**  
SARAH WIENER  
STIFTUNG

**BARMER**

# Eating with children



Children discover foods and their tastes gradually. When they are allowed to see, touch, taste and cook food, children learn: "I like the taste of that!" For that, they need time and patience, as well as people who support them. This helps children become more confident and independent when eating. And step by step, they discover how to eat well, with variety, and in a healthy way.

[www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de)



Download the poster



Die Ernährungsinitiative von:

**S**  
SARAH WIENER  
STIFTUNG

**BARMER**

# تناول الطعام مع الأطفال



أنت القدوة



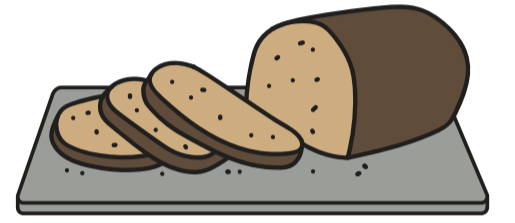
الطعام مُنعة ومشاركة



لا ينبغي لأي  
طفل أن يُجبر  
على التذوق  
أو على إنهاء  
طبقه



اجعل المائدة  
خالية من  
الشاشات.



قدّم الطعام الجديد مع  
المألوف للطفل



الطعام ليس  
وسيلة للمواساة  
أو المكافأة



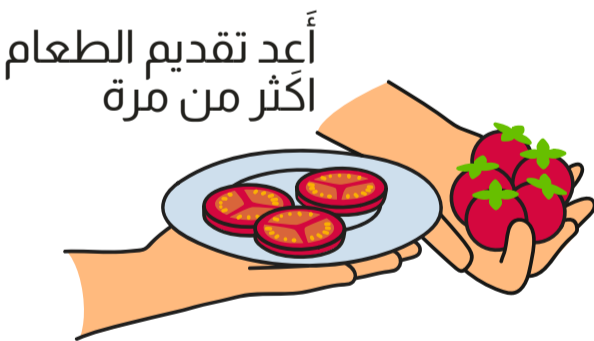
الأطفال يأكلون  
بكل حواسهم



الروتين يمنح الأمان



دع الطفل  
يعتمد على  
نفسه



أعد تقديم الطعام  
أكثر من مرة

تجنّب  
التعليق على  
سلوكيات  
الأكل



معكرونة  
فقط؟



مجرد ملعقة  
واحدة من  
جدتك. أجل جدتك.

تجنّب  
الجيل

يكتشف الأطفال عالم الأطعمة والمذاقات شيئاً فشيئاً. وحين يُسمح لهم برؤية الطعام، ولمسه، وتذوّقه، والمشاركة في طهيه، يُدركون بأنفسهم ما يحبونه قائلين: «هذا يعجبني!». للوصول إلى هذه النتيجة، يحتاج الأطفال إلى الوقت والصبر، وإلى أشخاص داعمين لهم في هذه الرحلة وبهذه الطريقة، يصبح الأطفال أكثر ثقة واستقلالية عند تناول الطعام. كما أنهم يكتشفون خطوة بخطوة متعة الغذاء الجيد، والمتنوع، والصحي.

[www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de)



لتحميل الملصق



Die Ernährungsinitiative von:

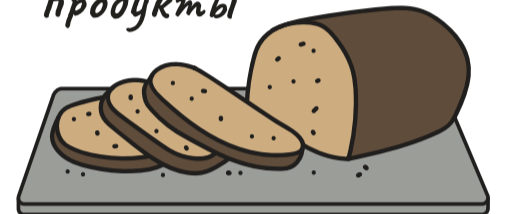
**S**  
SARAH WIENER  
STIFTUNG

**BARMER**

# Едим вместе с детьми



Предлагайте знакомые продукты



Дети едят всеми органами чувств



Не используйте еду в качестве утешения или награды



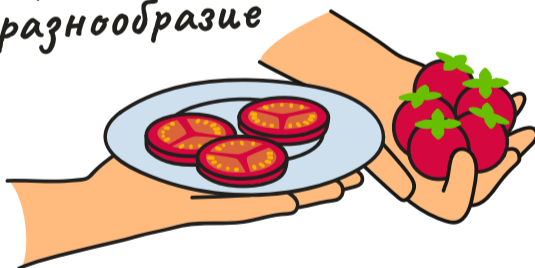
Пусть дети готовят сами



Не комментируйте пищевое поведение

Только макароны?

Предлагайте разнообразие



Никаких уловок

ложка для бабушки



[www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de)



Плакат для скачивания



Die Ernährungsinitiative von:

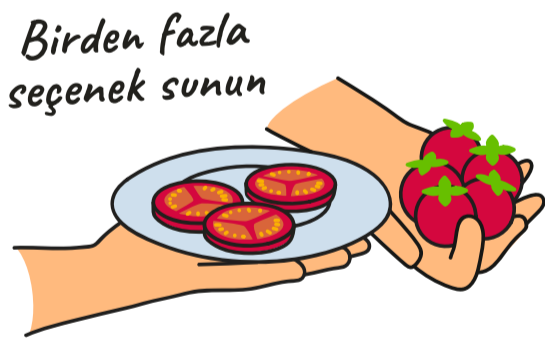
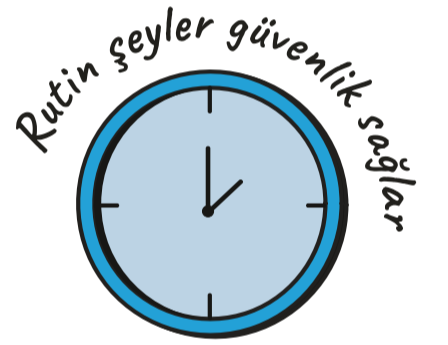
**S**  
SARAH WIENER  
STIFTUNG

**BARMER**

# Çocuklarla birlikte yemek



Yemeği teselli veya ödül olarak kullanmayın



Yeme davranışlarını yorumlamayın

Sadece makarna mı?



Hile yok

Büyükanne için bir kaşık



Çocuklar yiyecekleri ve onların tatlarını zaman içinde keşfederler. Çocuklar yiyecekleri gördüklerinde, dokunduklarında, tattıklarında ve birlikte yemek pişirebildiklerinde „Bunun tadını seviyorum!“ demeyi öğrenirler. Bunun için zamanın ve sabrın yanında onları destekleyecek insanlara ihtiyaçları vardır. Böylece çocuklar yemek yerken daha güvenli ve bağımsız olurlar. Sonra da adım adım nasıl iyi, renkli ve sağlıklı yiyebileceklerini keşfederler.

[www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de)



İndirilebilir poster



Die Ernährungsinitiative von:

**S**  
SARAH WIENER  
STIFTUNG

**BARMER**