

# Mit Kindern essen

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

KINDER  
MACHEN  
LASSEN



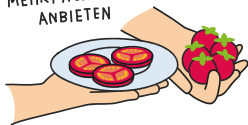
ESSEN IST AUCH GENUSS UND GEMEINSCHAFT



KINDER  
ESSEN  
MIT ALLEN  
SINNEN



MEHRFACH  
ANBIETEN



KEIN KIND  
MUSS PROBIEREN  
ODER AUFESSEN



VERTRAUTES  
ANBIETEN



DU LEBST VOR



ESSEN NICHT ALS TROST  
ODER BELOHNUNG  
EINSETZEN



ESSEN OHNE  
BILDSCHIRME



KEINE  
TRICKS



EIN LÖFFEL  
FÜR OMA

## 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.



### Du hast Fragen zum Essen mit Kindern?

In der Familienküche findest du Antworten! Von der Abneigung gegenüber Brokkoli über die Liebe zu Pommes bis hin zum guten Umgang mit Süßigkeiten. Außerdem erwarten dich: Rezepte für den Familienalltag, kostenfreie Webinare, Bastelideen rund um den Esstisch und vieles mehr.

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



Die Ernährungsinitiative von:



SARAH WIENER  
STIFTUNG

**BARMER**

# Eating with children

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

Let children do as they will



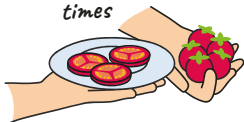
Children eat with all their senses



Sharing food is also about enjoyment and eating together



Offer multiple times



No child has to try a particular food or finish everything



Offer familiar things too



Lead by example



Don't use food as a consolation or reward



Eat without screens



No tricks



Just eat a spoonful for granny

## 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.



### Do you have questions about eating with children?

You'll find answers in the family kitchen! From a dislike of broccoli, to a love of chips, and even a healthy approach to sweets. You can also expect: recipes for everyday family life, free webinars, craft ideas for the dining table and much more.

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



Die Ernährungsinitiative von:



SARAH WIENER  
STIFTUNG

**BARMER**



دع الطفل  
يعتمد على  
نفسه

# تناول الطعام مع الأطفال

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

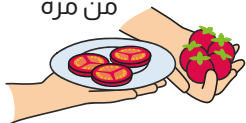


الأطفال  
يأكلون بكل  
حواسهم

الطعام مُتعة ومشاركة



أعد تقديم  
الطعام أكثر  
من مرة



مجرد ملعقة  
واحدة من  
أجل جدّتك.

تجنّب  
الحيل



قدّم الطعام الجديد مع  
المألوف للطفل

اجعل المائدة خالية  
من الشاشات.



الطعام ليس وسيلة  
للمواساة أو المكافأة



أنت القدوة



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

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، يصبُح الأطفال أكثر ثقة واستقلالية عند تناول الطعام. كما أنهم يكتشفون خطوة بخطوة متعة الغذاء الجيد، والمتنوع، والصحي.

### هل لديك أسئلة حول طعام أطفالك؟

في مطبخ العائلة ستجد الإجابات! من مشكلة رفض البروكلي، مروراً بحب البطاطس المقلية، وصولاً إلى كيفية التعامل الصحي مع الحلويات. كما ستجد أيضاً: وصفات يومية مناسبة للعائلة، ندوات مجانية عبر الإنترنت، أفكاراً ممتعة للأعمال اليدوية على مائدة الطعام، وغير ذلك الكثير.

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



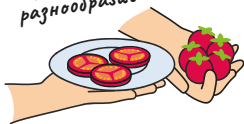
# Едим вместе с детьми

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

Пусть дети  
готовят  
сами



Предлагайте  
разнообразие



Еда — это также удовольствие и общение



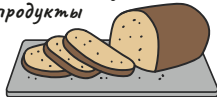
Дети едят всеми  
органами чувств



Ешьте  
без экранов



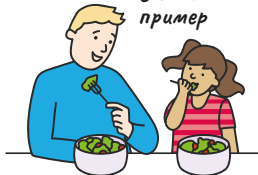
Предлагайте знакомые  
продукты



Ни один  
ребенок  
не обязан  
пробовать  
или доедать



Вы подаете  
пример



Не используйте  
еду в качестве  
утешения или  
награды



Никаких  
уловок



ложка для  
бабушки

## Едим вместе с детьми

Дети открывают для себя еду и ее вкусы постепенно. Когда детям разрешают видеть, трогать, пробовать и готовить еду, они учатся говорить: «Мне это нравится!» Для этого им нужны время и терпение, а также люди, которые их в этом поддерживают. Это делает детей более уверенными и независимыми в еде. И шаг за шагом они узнают, как можно питаться вкусно, разнообразно и полезно.



### Есть вопросы о питании детей?

В разделе «Семейная кухня» вы найдете ответы! От неприязни к брокколи до любви к картофелю фри и равнодушному отношению к сладостям. Вас также ждут рецепты для повседневной семейной жизни, бесплатные вебинары, идеи по организации обеденного стола и многое другое.

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



Die Ernährungsinitiative von:

  
SARAH WIENER  
STIFTUNG

**BARMER**

# Çocuklarla birlikte yemek

Çocukların yapmasına izin verin



Yemek aynı zamanda keyif ve beraberliktir.



Büyükanne için bir kaşık



Hile yok

Çocuklar tüm duyularıyla yemek yerler



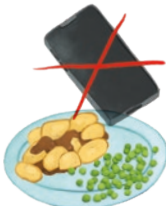
Birden fazla seçenek sunun



Tanıdık şeyler de sunun



Onlara örnek ol



Ekranlar olmadan yemek

Hiçbir çocuğun tadına bakması veya tabağı silip süpürmesi gerekmez



Yemeği teselli veya ödül olarak kullanmayın



## ÇOCUKLARLA BIRLIKTE YEMEK

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.

Bizi Instagram'da takip et



SARAH WIENER  
STIFTUNG

[www.sarah-wiener-stiftung.de](http://www.sarah-wiener-stiftung.de) · [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de) · [www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de)



İllüstrasyonlar: Sarah Wiener Stiftung | Lea Melcher