

# Mit Kindern essen

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



ESSEN NICHT ALS TROST  
ODER BELOHNUNG  
EINSETZEN





## 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:

S  
SARAH WIENER  
STIFTUNG

BARMER