



BRINJA HOFFMANN

Essen & Emotionen

4 Wege, wie du deinem Kind helfen kannst, besser zu essen – ohne dabei den Verstand zu verlieren

Brinja Hoffmann
Pädagogische Ernährungspsychologie
www.brinja-hoffmann.de



EINFÜHRUNG

Hey, ich bin deine Partnerin für Essen & Emotionen.

Ich glaube fest daran, dass in jedem Menschen ein enormes Potenzial steckt – und es ist meine größte Freude, genau dieses zum Vorschein zu bringen. Es erfüllt mich, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten und zu sehen, wie sie über sich hinauswachsen.

Als Ernährungspsychologin habe ich gelernt: Essen ist viel mehr als nur Nährstoffe – es ist tief mit unseren Gefühlen verbunden. Wie wir essen, beeinflusst unser Verhalten, unsere Emotionen und unser Leben. Und genau hier setze ich an – sowohl bei Einzelpersonen als auch in Unternehmen.

Gerade die Arbeit mit Kindern liegt mir besonders am Herzen. Sie stehen am Anfang ihrer Essreise, und es ist unglaublich wichtig, dass sie positive und wertschätzende Erfahrungen mit dem Essen machen. Mit viel Einfühlungsvermögen, Geduld und kreativen, spielerischen Ansätzen schaffe ich gemeinsam mit ihnen einen gesunden Start, der sie ihr Leben lang begleiten wird.



Ernährungswissenschaftlerin
Fachkraft für Fütter- und Essstörungen
Pädagogisch-psychologische Beraterin
Systemischer Coach
Therapeutischer Boxcoach

- Brinja Hoffmann

Kinder zu ernähren ist schwierig! Das weiß ich nur zu gut.

Auch ich arbeite jeden Tag hart daran, meinem eigenen wählerischen Esser zu helfen. Ich kenne den alltäglichen Kampf. Vielleicht fühlst du dich erschöpft und gestresst. Vielleicht hast du schon geweint, weil die Mahlzeiten so herausfordernd sind. Vielleicht fühlst du dich allein und machst dir Sorgen:

- Bekommt mein Kind alles, was es braucht?
- Wird es ein gesundes Verhältnis zum Essen entwickeln?
- Verschwindet dieses wählerische Essverhalten irgendwann von selbst?
- Ist das überhaupt „normal“?



Ich bin hier, um dir zu helfen. Ich habe mich auf wählerisches Essverhalten spezialisiert. Wählerisches Essverhalten kann die Gesundheit deines Kindes beeinflussen, und vor allem muss die Beziehung deines Kindes zum Essen geschützt und gefördert werden.

Ich bin für dich da, um gemeinsam herauszufinden, ob das wählerische Essverhalten deines Kindes im normalen Bereich liegt oder ob spezielle Maßnahmen nötig sind. Ich helfe dir, einfache Strategien für den Alltag zu finden oder therapeutische Fütterungstechniken zu erlernen, damit dein Kind ein gesundes Verhältnis zum Essen entwickeln kann.

Und was mir besonders wichtig ist: Das, was dein Kind isst, definiert nicht deinen Erfolg als Elternteil. Du hast dein Kind nicht im Stich gelassen. Ich bin sicher, dass du in diesem Leitfaden wertvolle Werkzeuge findest.

Wenn du anfängst, die 4 Schritte mit deinem Kind umzusetzen, denk daran: Ich stehe hinter dir und feue dich an!

Folge mir gern auf [Instagram](#) und [TikTok](#)!

Die in diesem E-Book enthaltenen Informationen (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Text, Grafiken, Bilder, Videos und anderes Material) dienen nur zu Informationszwecken. Die bereitgestellten Informationen sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische oder psychologische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht und sollten nicht als Ersatz für professionelle medizinische oder psychologische Beratung, Diagnose oder Behandlung verwendet werden.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne die schriftliche Genehmigung von Brinja Hoffmann über den persönlichen Gebrauch hinaus in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen, E-Mails oder anderen Informationsspeicher- oder -abrufsystemen, reproduziert oder übertragen werden.



1

Finde heraus, ob das wählerische Essen deines Kindes normal ist

Es gibt verschiedene Formen des wählerischen Essens. Mit einem einfachen Screening kannst du herausfinden, in welcher Kategorie dein Kind fällt und welche Strategien am besten helfen:



- **Typisches wählerisches Essen:** Das erleben viele Kinder und es lässt sich meist leicht verbessern.
- **Atypisches wählerisches Essen:** Hier besteht ein höheres Risiko für Nährstoffdefizite, aber mit den richtigen Strategien kannst du viel erreichen.
- **Problematisches wählerisches Essen:** Das erfordert oft intensivere Unterstützung, manchmal auch Therapie.

Nimm dir einen Moment Zeit und mache den Test, um zu sehen, wie es um das Essverhalten deines Kindes steht.

[Zum Test](#)

Eltern von Kindern mit stark ausgeprägtem wählerischen Essverhalten berichten oft, dass sie sich erschöpft, frustriert und allein fühlen. Die ständige Sorge um die Ernährung ihres Kindes führt bei vielen zu Stress und Überforderung.

Wie auch bei weniger ausgeprägten Fällen neigen Eltern dazu, viele verschiedene Dinge auszuprobieren – auch wenn das manchmal das Essverhalten verschlimmern kann. Und das ist völlig in Ordnung! Es zeigt nur, dass du aktiv daran arbeitest, deinem Kind zu helfen – und genau das ist der erste Schritt in die richtige Richtung.

Problematisches Essverhalten verschwindet in der Regel nicht von allein. Um wirkliche Veränderungen zu erreichen, braucht es oft gezielte Strategien und spezielle Techniken – manchmal ist auch eine 1:1-Fütterungstherapie nötig.

Finde jetzt heraus, welche Art von wählerischem Essverhalten dein Kind hat, und wie du es bestmöglich unterstützen kannst.



Fragst du dich manchmal, ob es deine Schuld ist?

Viele Eltern von Kindern mit atypischem oder problematischem Essverhalten haben die Sorge, dass sie etwas falsch gemacht haben. Sie denken oft: "Hätte ich mein Kind anders ernähren sollen, als es jünger war? Hätte ich mehr tun können?"

Lass dir gesagt sein: Du hast nichts falsch gemacht. Es ist nicht deine Schuld, dass dein Kind mit starkem wählerischen Essverhalten zu kämpfen hat. Das Thema ist komplex, und wählerische Esser haben oft innere Hürden, die andere Kinder nicht überwinden müssen.

Die Forschung zeigt, dass es viele mögliche Gründe für wählerisches Essverhalten gibt – von Angst und Unsicherheit über genetische Faktoren, Neurodivergenz und Allergien bis hin zu Nährstoffmängeln, medizinischen Erfahrungen oder psychischen Herausforderungen. Selbst wenn du alles "perfekt" gemacht hättest, könnte es gut sein, dass dein Kind trotzdem wählerisch wäre.

Bevor du mit der nächsten Strategie weitermachst, empfehle ich dir, den schnellen Picky-Eating-Test zu machen, um herauszufinden, welche Art von wählerischem Essverhalten dein Kind zeigt.

Finde jetzt heraus, welche Art von wählerischem Essverhalten dein Kind hat, und wie du es bestmöglich unterstützen kannst.



2

Esst gemeinsam

Gemeinsame Mahlzeiten sind eine kraftvolle Möglichkeit, um das Essverhalten deines Kindes zu verbessern.

Wenn du als Vorbild neue Lebensmittel isst, lernt dein Kind durch Nachahmung. Familienmahlzeiten müssen nicht kompliziert sein – ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen, es geht darum, regelmäßig gemeinsam zu essen.

Das hilft nicht nur dabei, dass dein Kind länger am Tisch bleibt, sondern schafft auch positive Essgewohnheiten.



Bei wählerischen Essern ist es oft eine Herausforderung, sie zum Sitzen am Tisch zu bringen. Mit diesen Schritten kannst du deinem Kind helfen, das Sitzen bei den Mahlzeiten zu lernen:

1. Starte mit einer Minute pro Lebensjahr deines Kindes.
2. Nutze einen Timer mit einem angenehmen Ton, um die Zeit festzulegen.
3. Lass dein Kind sitzen, bis der Timer klingelt, und dann darf es aufstehen.
4. Erhöhe die Sitzzeit täglich um 1–2 Minuten.
5. Steigere die Zeit schrittweise, bis du die Aufmerksamkeitsspanne deines Kindes erreicht hast. Das kann von Kind zu Kind stark variieren und anfangs nur ein paar Minuten sein.
6. Sobald du die passende Dauer gefunden hast, wechsle zu einer **Sanduhr**. So kann dein Kind visuell nachvollziehen, wie lange es noch sitzen soll.



Mit Geduld und einer klaren Struktur kann das gemeinsame Essen bald entspannter werden.

Manche wählerische Esser profitieren während der Mahlzeiten von zusätzlicher Sitzunterstützung.

Die richtige Sitzhöhe und eine Fußstütze können dafür sorgen, dass sich dein Kind stabil fühlt und sich besser auf das Essen konzentrieren kann. Eine Fußstütze bietet oft die nötige Balance.

Optimalerweise sollten Ellbogen und Knie im 90-Grad-Winkel stehen. Schon eine einfache Lösung, wie eine Windelbox als Fußstütze, kann helfen – oder du wählst einen Stuhl mit verstellbarer Fußstütze, wie das **Modell links im Bild**.



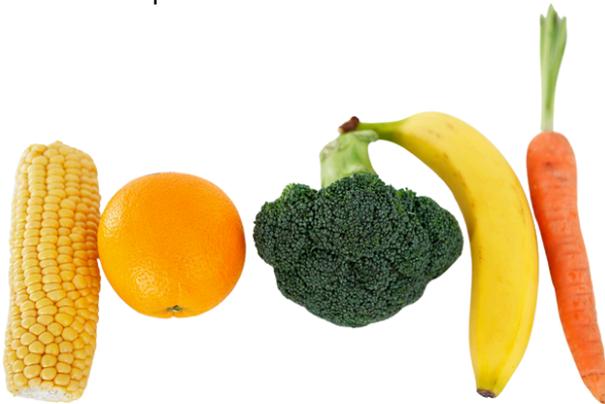
3

Serviere die Lebensmittel, die dein Kind essen soll

Wenn du deinem Kind ein Lebensmittel nie anbietest, wird es es auch nie essen. Ein häufiger Grund, warum Kinder mit der Zeit wählerischer statt aufgeschlossener werden, ist, dass Eltern nach ein oder zwei Versuchen aufgeben. Das ist absolut verständlich – niemand möchte Lebensmittel verschwenden oder ständig Gerichte zubereiten, die das Kind immer wieder ablehnt.

Selbst bei typischen wählerischen Essern braucht es oft viele "Begegnungen" mit einem Lebensmittel, bevor sie es tatsächlich probieren. Atypische und problematische wählerische Esser können sogar Hunderte solcher Begegnungen benötigen! Eine "Begegnung" kann so einfach sein wie das Betrachten eines neuen Lebensmittels, das Riechen, oder auch das Kauen und Schlucken.

Wenn du den **Picky Eating Test** gemacht hast und weißt, welche Art von wählerischem Essverhalten dein Kind hat, kannst du besser einschätzen, wie viele Begegnungen dein Kind wahrscheinlich braucht, um ein Lebensmittel zu akzeptieren.



Ganz egal, wie wählerisch dein Kind ist – wir dürfen nicht aufgeben. Es geht darum, ihm immer wieder Lebensmittel anzubieten, auch wenn es scheinbar ewig dauert. Beständigkeit ist der Schlüssel!

„Mikroportionen“

Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, denke daran: Du musst deinem Kind keine volle Portion eines Lebensmittels servieren, von dem du weißt, dass es es nicht essen wird. Eine „Mikroportion“ reicht völlig – das kann so klein sein wie eine Erbse oder ein winziges Stück Gemüse.

Mikroportionen haben zwei Vorteile: Erstens minimieren sie die Lebensmittelverschwendung. Eine Erbse wegzuerwerfen ist kein Drama. Zweitens wirken sie auf dein Kind weniger überwältigend. Wenn du Erbsen wirklich nicht magst, kann ein großer Haufen auf dem Teller schon mal Frust auslösen. Eine einzelne Erbse hingegen ist oft leichter zu verkraften und schreckt weniger ab.

Natürlich gibt es auch Kinder, die schon bei einer einzigen Erbse das Handtuch werfen! In diesem Fall kannst du das Lebensmittel einfach neben den Teller legen – das zählt immer noch als Begegnung.



4

Mach das Essen zu einem Erlebnis!

Viele Kinder zeigen wenig Interesse am Essen, einfach weil es für sie keinen Reiz hat. Doch mit ein paar kreativen Ideen kannst du das ändern und die Mahlzeiten interessanter gestalten.

Farben und Formen

Für manche Kinder kann es ein echter Gamechanger sein, wenn du ihnen ein neues Gericht in einer Schüssel ihrer Lieblingsfarbe servierst! Auch das Schneiden von Lebensmitteln in lustige Formen kann das Essen aufregender machen.

Farben und Formen sind natürlich kein Muss, um dein Kind gut zu ernähren. Aber sie können in vielen Familien für Freude und mehr Interesse am Essen sorgen.

Hier sind einige der beliebtesten Ausstechformen und Silikon-Muffinförmchen, die bei meinen Klienten besonders gut ankommen:



Neues Besteck – kleiner Trick, große Wirkung!

Ich habe erlebt, wie Kinder plötzlich Lebensmittel gegessen haben, die sie vorher nie angerührt hätten – und das nur wegen neuen Bestecks!

Viele Kinder lieben es, neue Gabeln und Löffel auszuprobieren.

Sogar die wählerischsten Esser entdecken manchmal die Freude daran. Für manche Kinder kann dieser frische Wind am Tisch das Interesse am Essen neu entfachen.

Es ist schwer, widerstehen zu können, wenn man die coole neue Gabel benutzen möchte, oder?

Wenn du deinem Kind mehrere Besteckoptionen gibst, gibst du ihm nicht nur die Möglichkeit zur Wahl, sondern auch das Gefühl von Kontrolle.

Diese kleine Freiheit macht die Mahlzeiten oft entspannter und hilft manchmal sogar dabei, neue Lebensmittel mutiger auszuprobieren.



Jetzt durchstarten!

Wählerisches Essverhalten kann in vielen Familien ein langes Thema sein.

Egal, ob du dir nicht sicher bist, ob dein Kind einfach nur phasenweise wählerisch isst oder ob es schon mehr als das ist – jetzt ist der perfekte Moment, um genauer hinzuschauen.

Es ist nie zu spät, das Essverhalten deines Kindes zu unterstützen, egal ob es 2, 5 oder 10 Jahre alt ist. Je früher du startest, desto besser – aber es sollte immer im Tempo deiner Familie geschehen. So könnt ihr Stress reduzieren und verhindern, dass sich das wählerische Essverhalten verfestigt.

Wenn ihr frühzeitig ansetzt, kann das außerdem dazu führen, dass dein Kind offener für neue Lebensmittel wird.

Ich bin bei dir – du schaffst das!

*- Herzlichst,
Brinja*



