

Kleine Übung
für dich
zum Thema
Essen und Ernährung mit Kindern

Achtung: Diese Übung ist für Erwachsene, nicht für Kinder oder Jugendliche!!!

Schreibe innerhalb von drei Minuten fünf alte Glaubenssätze zum Thema Essen auf.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Suche dir einen davon aus.

War dieser Satz positiv oder negativ?

Gibst du den Satz an jemanden weiter?

Erkläre deinem Kind nun den Satz so, dass es ihn versteht und frage nach was es davon hält (das geht nur wenn dein Kind schon vier Jahre alt ist ;-)) und sprecht darüber.

Falls kein Kind vorhanden ist, sprich mit einer Person deiner Wahl darüber.

Alleine das bewusstwerden und darüber nachzudenken
kann schon etwas ändern.