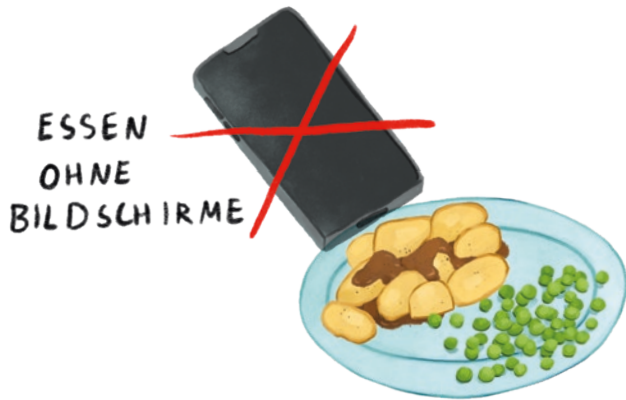


# MIT KINDERN ESSEN



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.



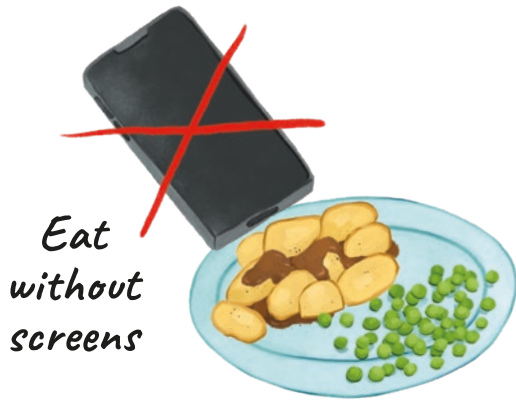
Das Poster zum Download

[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)

Illustrationen: Sarah Wiener Stiftung | Lea Melcher



# 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.



Download the poster

[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)

Illustrations: Sarah Wiener Stiftung | Lea Melcher



# Çocuklarla birlikte yemek



Onlara örnek ol



Yemek aynı zamanda keyif ve beraberliktir



Hiçbir çocuğun tadına bakması veya tabağı silip süpürmesi gerekmez



Ekranlar olmadan yemek



Çocuklar tüm duyularıyla yemek yerler



Rutin şeyler güvenlik sağlar



Tanıdık şeyler de sunun



Çocukların yapmasına izin verin



Yeme davranışlarını yorumlamayın



Büyükanne için bir kaşık

Hile yok



Birden fazla seçenek sunun



Yemeği teselli veya ödül olarak kullanmayın

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.



İndirilebilir poster

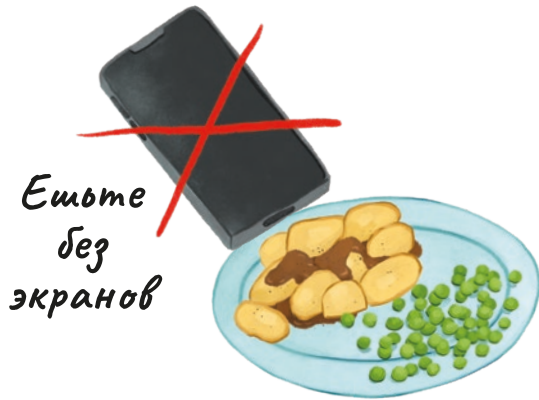
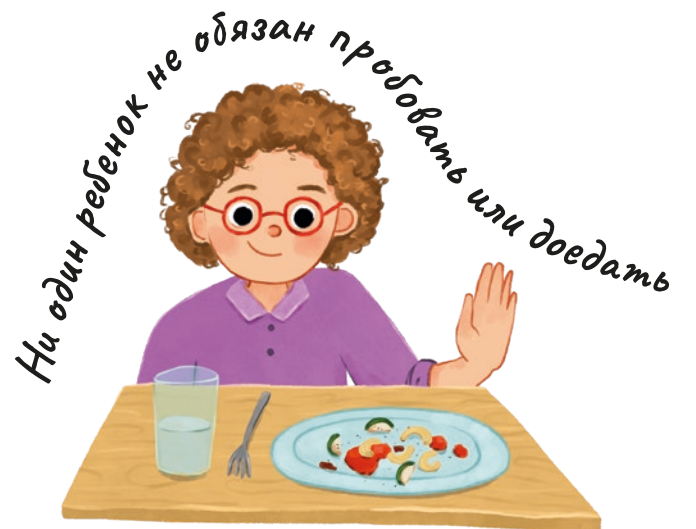
[www.sarah-wiener-stiftung.de](http://www.sarah-wiener-stiftung.de) · [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de) · [www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de)

İllüstrasyonlar: Sarah Wiener Stiftung | Lea Melcher

SARAH WIENER  
STIFTUNG



# 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.



Плакат для скачивания

[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)

Иллюстрации: Sarah Wiener Stiftung | Lea Melcher



# تناول الطعام مع الأطفال



أنت القدوة



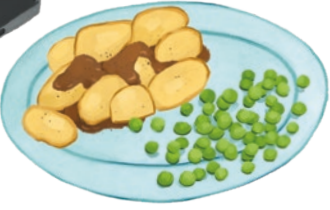
الطعام مُنعة ومشاركة



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



اجعل المائدة خالية  
من الشاشات.



الأطفال يأكلون بكل  
حواسهم



قدّم الطعام الجديد مع  
المألوف للطفل



دع الطفل  
يعتمد على  
نفسه

أعد تقديم  
الطعام أكثر  
من مرة



معكرونة  
فقط؟

تجنّب التعليق على سلوكيات الأكل



مجرد ملعقة  
واحدة من  
أجل جدّتك.

تجنّب  
الحيل



الطعام ليس وسيلة  
للمواساة أو المكافأة

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.



لتحميل الملصق

[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)

الرسوم التوضيحية | Sarah Wiener Stiftung | Lea Melcher



SARAH WIENER  
STIFTUNG