

MIT KINDERN ESSEN

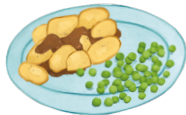


ESSEN
OHNE
BILDSCHIRME



EIN
LÖFFEL FÜR
OMA

KEINE
TRICKS



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.

Folge uns auf Instagram:



www.sarah-wiener-stiftung.de · www.ichkannkochen.de · www.familienkueche.de

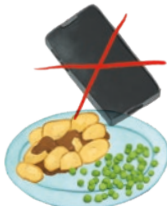


Illustrationen: Sarah Wiener Stiftung | Lea Melcher

Eating with children



Offer multiple times



Eat
without
screens



Offer familiar things too



Lead by example



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.

Follow us on Instagram

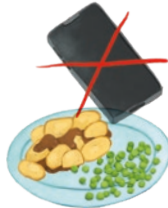


www.sarah-wiener-stiftung.de · www.ichkannkochen.de · www.familienkueche.de



Illustrations: Sarah Wiener Stiftung | Lea Melcher

Çocuklarla birlikte yemek



ÇOCUKLARLA BİRLİKTE 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

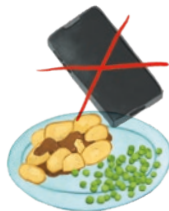
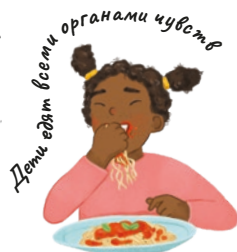
www.sarah-wiener-stiftung.de · www.ichkannkochen.de · www.familienkueche.de



İllüstrasyonlar: Sarah Wiener Stiftung | Lea Melcher



Едим вместе с детьми



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.

Подпишитесь на нас в Instagram



www.sarah-wiener-stiftung.de · www.ichkannkochen.de · www.familienkueche.de



Иллюстрации: Sarah Wiener Stiftung | Lea Melcher

تناول الطعام مع الأطفال



دع الطفل
يعتمد على
نفسه

الطعام مُتعة ومشاركة



الأطفال يأكلون بكل
حواسهم



مجرد ملعقة
واحدة من
أجل جدتك.

تجنّب
الجيل

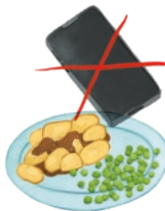
أعدّ تقديم
الطعام أكثر
من مرة



الطعام ليس وسيلة
للمواساة أو المكافأة



أنت القدوة



اجعل المائدة خالية
من الشاشات.



قدّم الطعام الجديد مع
المألوف للطفل

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





SARAH WIENER
STIFTUNG

تناول الطعام مع الأطفال

يكتشِف 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.

تابعنا على إنستغرام



www.sarah-wiener-stiftung.de · www.ichkannkochen.de · www.familienkueche.de



الرسوم التوضيحية | Sarah Wiener Stiftung | Lea Melcher