



# Kleine Menschen haben große Ansprüche

## Informationen zum Ernährungskonzept in Talitha

### Liebe Beraterinnen und liebe Berater,

die Ernährungspraxis bei Kindern wird zunehmend durch industriell hergestellte Fertigprodukte geprägt.

Deshalb bieten wir in Talitha ein vollwertiges Essen an, welches sich an den neuesten präventiv medizinischen Erkenntnissen orientiert.

Wir vermitteln unseren kleinen und großen Patienten das Thema Ernährung „**Gesunde Ernährung**“ anhand der 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und der AID Ernährungspyramide.

Wir sind ausgezeichnet mit dem RAL Gütesiegel für Diät und Vollkost, wofür wir die Qualität unseres Speisenangebotes bei regelmäßigen Re-Zertifizierungen unter Beweis stellen.

### Wir fördern richtiges Ernährungsverhalten der Kindern, indem wir :

- Kinder selbst entscheiden lassen, wie viel sie essen wollen (dabei auf die Nahrungsmittelauswahl achten )
- wissen, dass Schwankungen im Appetit treten immer mal auftreten (dauern diese Essgewohnheiten länger an, sollte man mit einem Arzt darüber sprechen)
- die Mahlzeit kindgerechte und appetitliche zubereiten ( ist wichtig)
- Mahlzeiten gemeinsam mit der Familie einnehmen
- genug Zeit zum Essen einplanen
- Angebot vielseitig und abwechslungsreich gestalten
- Kinder dazu anhalten, von allem etwas zu probieren
- Eltern sollten Vorbild sein !!! Wir beraten die Mütter hierzu

### Themen der Ernährungserziehung, die bei uns in der Klinik behandelt werden:

- Ich entscheide, was, wann, wie auf den Tisch kommt.
- Du entscheidest, ob und wie viel du davon isst.
- Hier wird gegessen, ohne zu erpressen!
- Lasst uns beim Essen den Spaß nicht vergessen!
- Was ich brauch, sagt mir mein Bauch, Mama, glaub es endlich auch!
- Mama, ich mag nicht alles, aber dich mag ich!
- Ob dick oder dünn, ich hab dich lieb!

In unserer „To-Go-Gesellschaft“ ist es umso wichtiger, diese Ansätze zu berücksichtigen und auch als Familie zu leben. Dies nachhaltig den Müttern und Kindern zu vermitteln ist ein Ziel unserer Arbeit in **Talitha**.

Herzlichen Gruß  
A. Twardella (Klinikleiterin)