

Das Essensbuffet in fünf Minuten

Versorgung, wenn dein Kind keinen Hunger spürt

Unter ADHS-Medikation verschwindet bei vielen Kindern der Appetit – nicht der Bedarf. Dieses Freebie zeigt dir, wie du mit wenigen Handgriffen kleine Portionen so vorbereitest, dass dein Kind nebenbei essen kann: ohne Aufforderung, ohne Diskussion, ohne Teller vor der Nase.

Inhalt

Warum ein Buffet mehr bringt als eine Frage

Die fünf Minuten: Schritt für Schritt

Bausteine für den Einkauf

Dein Buffet-Plan für zu Hause

Wenn nicht nur das Essen schwierig ist

*Dieses Freebie ersetzt keine ärztliche Beratung.
Bei Gewichtsverlust, ausbleibender Gewichtszunahme oder anhaltenden
Beschwerden gehört das in ärztliche Hände.*

Warum ein Buffet mehr bringt als eine Frage

wenn Hunger nicht ankommt, darf die Umgebung erinnern

Die Frage „Möchtest du etwas essen?“ trifft bei einem Kind ohne Hungergefühl fast immer auf ein Nein. Nicht aus Trotz – sondern weil das Signal fehlt, auf das sich die Antwort beziehen könnte. Der Körper braucht trotzdem Energie.

Ein Essensbuffet dreht die Richtung um: Nicht dein Kind muss an Essen denken, sondern das Essen steht da, wo dein Kind ohnehin ist. Sichtbar, erreichbar, mundgerecht – und ohne dass jemand darüber sprechen muss.

Mit einem Haps ist es im Mund

Zwischen „Da liegt ein Apfel“ und „Ich esse einen Apfel“ liegen mehrere Schritte: wahrnehmen, entscheiden, holen, waschen, schneiden. Ohne Hunger kann schon der erste zu viel sein. Im Buffet sind diese Schritte vorher erledigt – übrig bleibt nur der letzte.

Drei Regeln, damit es funktioniert

● Klein statt viel

Ein voller Teller wirkt wie eine Aufgabe. Drei Apfelstücke, zwei Cracker und ein halbes Mini-Sandwich wirken wie eine Kleinigkeit im Vorbeigehen. Lieber später nachlegen.

● Kein Nachzählen

Sobald jemand mitzählt oder kommentiert, wird aus der niedrighschwelligen Versorgung wieder eine Anforderung – und damit ein weiterer Tropfen im Fass.

● Nebenbei ist erlaubt

Ein Käsewürfel auf dem Weg ins Wohnzimmer zählt genauso wie eine Mahlzeit am Tisch. Beiläufiges Essen ist bei fehlendem Hungergefühl oft das, was tatsächlich funktioniert.

Die fünf Minuten: Schritt für Schritt

einmal vorbereiten – danach braucht es keine ständigen Aufforderungen

Ein Essensbuffet muss kein Großprojekt werden. Wenn geeignete Lebensmittel im Haus sind, reichen oft wenige Minuten, um mehrere kleine Portionen vorzubereiten.

● Minute 1 – Kühlschrank auf

Nimm heraus, was ohne Zubereitung essbar ist: Käse, Joghurt, gekochte Eier, Frischkäse, Trauben. Nicht planen, nur sammeln.

● Minute 2 – Klein machen

Käse würfeln, Obst in mundgerechte Stücke, Müsliriegel halbieren, Brot in kleine Häppchen. Alles, was größer ist als ein Bissen, ist zu groß.

● Minute 3 – Zwei bis drei Teller füllen

Auf jeden Teller etwas Herzhaftes, etwas Süßes, etwas Gehaltvolles. Kleine Mengen – ein voller Teller wirkt schnell wie eine Aufgabe.

● Minute 4 – Getränke einschenken

Eingeschenkt wird eher getrunken als aus der Flasche im Ranzen. Wasser, Schorle, Milch, Kakao – was zuverlässig getrunken wird.

● Minute 5 – Platzieren, wo dein Kind ist

Hausaufgabenplatz, Sofa, Kinderzimmer, Gamingplatz, Küchentisch. Nicht dort, wo Essen hingehört – dort, wo dein Kind sich aufhält.

Und dann?

Dann stellst du es hin und sagst nichts weiter. Kein „Iss doch mal“, kein „Das habe ich extra für dich gemacht“. Das Buffet steht. Der Rest darf passieren.

Kühlpflichtige Lebensmittel sollten nur für begrenzte Zeit bereitstehen oder in einer kleinen Kühltasche angeboten werden. Bei kleineren Kindern gilt außerdem: altersgerecht vorbereiten, Allergien und Verschluckungsgefahren berücksichtigen.

Bausteine für den Einkauf

hak ab, was bei euch zuverlässig gegessen wird

Wenn dein Kind nur wenige Bissen schafft, sollten diese Bissen möglichst gehaltvoll sein. Energiereich und nährstoffreich schließen sich nicht aus – Nüsse, Käse, Joghurt, Nussmus und Eier liefern beides.

Herzhaft und gehaltvoll

Käsewürfel, Mini-Mozzarella

Nüsse, Nussmus, Trockenfrüchte

gekochte Eier, in Stücke geschnitten

Mini-Sandwiches, Wrap-Röllchen

Cracker mit Frischkäse

Hummus mit Brotstreifen

Süß und schnell

Bananen, Trauben, Melonenstücke

Joghurt- oder Puddingbecher

halbierte Müsliriegel

griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen

Trinkbar

Milch, Kakao, Trinkjoghurt

Smoothie mit Joghurt, Haferflocken oder Nussmus

ungesüßter Tee, Saftschorle, Wasser mit Früchten

Für Schule und unterwegs

kleine Box mit Käsewürfeln oder Nüssen

halbierter Müsliriegel für die Pause

kleine Kühltasche für Joghurt oder Ei

Trinkflasche mit Markierungen

Gemüse darf dabei sein. Ein Kind mit sehr kleinen Essmengen braucht aber zuerst verlässliche Energie – nicht zuerst eine Rohkostplatte.

Dein Buffet-Plan für zu Hause

vier Orte, an denen dein Kind ohnehin ist

Trag ein, wo bei euch etwas stehen kann und was dort liegt. Ein Snack im hinteren Küchenschrank existiert im Alltag nicht. Ein kleiner Teller am Hausaufgabenplatz schon.

● Ort 1

Wo?

Was steht dort?

Getränk?

● Ort 2

Wo?

Was steht dort?

Getränk?

● Ort 3

Wo?

Was steht dort?

Getränk?

● Ort 4

Wo?

Was steht dort?

Getränk?

Trink-Anker sind Zeitpunkte, keine Mengen: nach dem Aufstehen, zum Frühstück, in jeder Pause, nach der Schule, zu den Hausaufgaben, zum Abendessen.

Wenn nicht nur das Essen schwierig ist

Fehlender Appetit steht selten allein. Meist liegt er zwischen Morgen, Schulweg, Nachmittag und Abend – zwischen lauter Punkten, an denen der Tag ohnehin eng ist. Wenn sich bei euch mehrere Baustellen überlagern, hilft es, den Alltag einmal geordnet anzuschauen, statt an Einzelstellen zu reparieren.

■ Der Alltags-Check

Kostenlos. Du beantwortest ein paar Fragen zu eurem Alltag und bekommst eine persönliche Einschätzung von mir per E-Mail – keine automatische Auswertung.

→ ungebremst-besonders.de

■ Das Alltags-Workbook

Für die Stellen, an denen der Tag regelmäßig kippt: Morgen, Übergänge, Nachmittag, Abend. Strukturiert, sofort nutzbar, ohne Erziehungsratschläge.

→ ungebremst-besonders.de

Die beste Ernährung unter ADHS-Medikation ist nicht die perfekte. Es ist die, die dein Kind tatsächlich essen kann.

Dieses Freebie ersetzt keine ärztliche Beratung. Wenn das Gewicht sinkt, die Gewichtszunahme ausbleibt, Bauch- oder Kopfschmerzen zunehmen oder mehrere Mahlzeiten regelmäßig ausfallen, gehört das in die kinderärztliche oder kinder- und jugendpsychiatrische Sprechstunde.