



TANJA TOLL

Diätologin spezialisiert auf bindungs- und bedürfnisorientierte Ernährung von Geburt an

wertfrei, auf Augenhöhe, wissenschaftlich fundiert

*Damit unsere Kinder ein Leben voller Selbstvertrauen,
Körperliebe und all ihren willkommenen Gefühlen leben
dürfen und eine genussvolle Beziehung zum Essen
aufbauen*



8 Sätze, die dein Kind entspannter essen lassen

- 01 “Du musst nichts probieren, wenn du nicht willst”

Du gibst deinem Kind die Kompetenz zu entscheiden und stärkst so das eigene Selbstwertgefühl

- 02 “Du musst nicht aufessen”

Du unterstützt dein Kind dabei, auf seinen Körper zu hören und zu vertrauen

- 03 “Wenn es dir nicht schmeckt, kannst du es gerne übrig lassen und den Rest vom Teller essen”

Dein Kind weiß ganz genau, was es in diesem Moment braucht. Du unterstützt es dabei, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören



04 “Es ist okay, wenn du keinen Hunger hast”

Du vertraust deinem Kind und förderst die Wahrnehmung der Hunger- und Sättigungssignale

05 “Wir essen alle gemeinsam”

Gemeinsames Essen stärkt das Zugehörigkeitsgefühl

06 “Es ist okay wenn du was übrig lässt”

Gemeinsames Essen stärkt das Zugehörigkeitsgefühl

07 “Wir essen alle das Gleiche, du kannst entscheiden, was du davon isst”

Gemeinsam essen stärkt die Bindung und du gibst deinem Kind die Freiheit zu essen, was es möchte

08 “Höre auf deinen Körper und vertraue auf ihn”

Wie ein Mantra kannst du diesen Satz schon von Anfang an vor und beim Essen wiederholen. Außerdem kann er toll zur Reflexion genützt werden.



MEHR IMPULSE FÜR EIN ENTSPANNTES ESSVERHALTEN FINDEST DU HIER

Kurstrio: "Little Food Explorer" kleine Entdecker - große Reise



Schleckermäulchen oder zuckersüchtig

Gelassener Umgang mit Süßigkeiten ohne Machtkämpfe und Frust



Gemüsemuffel? - auch kein Problem

Weniger Druck und mehr Vertrauen - es geht auch ohne Brokkoli



So geht bindungs- und bedürfnisorientierte Ernährung

Erfahre warum dein Kind nicht nur satt werden will und wie du liebevoll Essbegleiten kannst

Weiter Kurse: Picky Eating. Hilfe, mein Kind will nicht essen

Alles zum Thema Beikost mit Baby Led Weaning oder Breikost

Auch: Einzelberatungen

Die Kurse "Little Food Explorer" können einzeln oder im Paket gebucht werden und sind online verfügbar. Lade sie einfach herunter und los gehts.

Mehr erfährst du hier



www.tanja-toll.at

