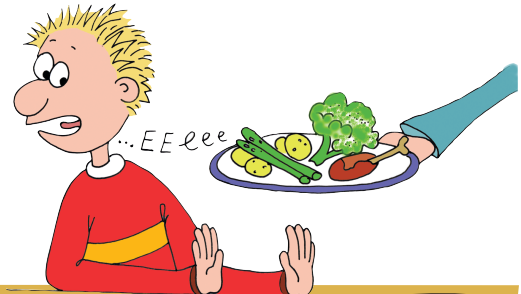


Einige praktische Tipps zur Ernährung Ihres ADS-Kindes



Machen Sie das Frühstück zu einer wichtigen Mahlzeit zu Beginn des Tages. Servieren Sie dieses, noch bevor die erste Medikamentendosis ihre Wirkung zeigt.



Lassen Sie Ihr Kind abends schon aussuchen, was es zum Frühstück essen möchte. Manchmal bewährt sich eine Ankreuzliste, auf der drei Möglichkeiten schriftlich vermerkt sind.



Sehen Sie darüber hinweg, dass Ihr Kind kein Pausenbrot isst. Vielleicht mag es lieber einen Trinkjoghurt oder nur eine Trinkflasche mitnehmen.



Bestehen Sie darauf, dass Ihr Kind mittags wenigstens eine Kleinigkeit isst und nicht nüchtern bleibt. Dies darf z. B. auch Müsli oder ein Brot sein.



Servieren Sie abends die nährstoffreichste und kalorienhaltigste Mahlzeit mit vielen Kohlenhydraten.



Geben Sie Süßigkeiten als Nachtisch und nicht als Zwischenmahlzeit, damit Ihr Kind genügend Hunger für die Hauptmahlzeiten behält.



Als Zwischenmahlzeiten bieten sich Milchprodukte, Obst oder Rohkost an.



Akzeptieren Sie, dass Ihr Kind gerne Pasta oder ähnliches isst, und stellen Sie sich in Ihrem Speiseplan etwas darauf ein.



Zwingen sie Ihr Kind nicht zum Essen. Stellen Sie aber klare Regeln auf, wie lange man am Tisch sitzen bleiben sollte, und dass wenigstens eine Kleinigkeit gegessen wird.



Diskutieren Sie nicht über Essen und verlagern sie alle kritischen Auseinandersetzungen außerhalb der Mahlzeiten.