

My Mastered Food Liste

Die My Mastered Food Liste macht sichtbar, welche Lebensmittel dein Kind schon sicher isst. Viele Eltern sind überrascht, wie lang diese Liste am Ende ist, denn der Blick richtet sich oft zu sehr auf das, was fehlt, statt auf das, was schon da ist.



1

Schreib jedes Lebensmittel auf, das dein Kind zuverlässig isst, auch wenn es nur eine bestimmte Marke, Form oder Zubereitungsart ist (z. B. "Kartoffelbrei nur von Marke X", "Nudeln nur ohne Sauce")



2

Regelmäßig aktualisieren

Ergänze neue gemeisterte Lebensmittel, sobald sie dazukommen. Die Liste wächst mit der Zeit und ist ein gutes Zeichen für Fortschritt.



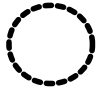
3

Als Ausgangspunkt nutzen

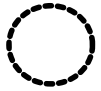
Die MMF-Liste ist keine Bewertung, sondern eine Ressource. Sie kann helfen, behutsam ähnliche neue Lebensmittel auszuprobieren (z. B. eine neue Sorte im gleichen Bereich wie ein bereits gemeistertes Lebensmittel)

Die Liste gibt einen realistischen, wertschätzenden Blick auf die Ernährung deines Kindes und reduziert oft das Gefühl, "nichts" zu essen: ein wichtiger erster Schritt im Umgang mit ARFID

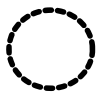
My Mastered Foods Liste



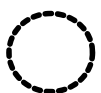
.....



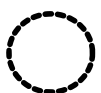
.....



.....



.....



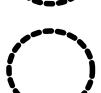
.....



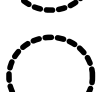
.....



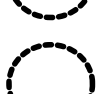
.....



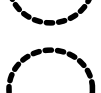
.....



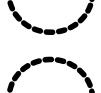
.....



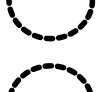
.....



.....



.....



.....



.....

My Mastered Foods Liste

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐



My Mastered Foods Liste

