



Der Weg zum selbständigen Essen

Für die individuelle Ernährungsberatung wenden Sie sich an die Mütterberaterin. Wir berücksichtigen den unterschiedlichen Entwicklungsstand und die Essbereitschaft Ihres Kindes und im persönlichen Gespräch finden wir den optimalen Ernährungsaufbau.

Allgemeine Hinweise

- Nach dem 4. Monat können Kleinstmengen von Nahrungsmitteln eingeführt werden.
- **Geduld:** das Kind braucht Zeit, um sich an den neuen Geschmack und die neuen Empfindungen im Mund zu gewöhnen. Neues entdecken und kennenlernen braucht Zeit.
- Essen bedeutet nicht nur Nahrungszufuhr, sondern auch Zuwendung.
- Die Sättigungssignale (Mund verschliessen, Kopf wegdrehen) des Kindes anerkennen und die Mahlzeit beenden.

Praktische Hinweise

- Mit sehr kleinen Mengen beginnen. Das Kind muss sich an das neue Nahrungsmittel, den neuen Geschmack, die neue Konsistenz und an die neue Technik, mit dem Löffel zu essen, gewöhnen.
- Neue Nahrungsmittel einzeln einführen. Damit wird besser erkenntlich, wenn das Kind ein Nahrungsmittel nicht verträgt (mögliche Reaktionen von Unverträglichkeit: Hautausschlag, Durchfall oder Verstopfung, Erbrechen). Die neuen Nahrungsmittel in kleinen Mengen mit der bereits bekannten Nahrung mischen.
- Es ist empfehlenswert, saisonale und regionale Nahrungsmittel - möglichst in Bioqualität - zu verwenden.
- Die Breimenge einer Mahlzeit kann je nach Grösse des Kindes und seiner Nahrungsverwertung sehr unterschiedlich sein. Üblicherweise beträgt sie 150 – 250 g.
- Mit steigender Breimenge soll die Schoppenmenge reduziert werden.



- Stillen ist weiterhin möglich.
- Braucht das Kind keine Milch mehr, soll ihm im Anschluss an die Mahlzeit Wasser oder ungesüsster Tee angeboten werden. Das Kind entscheidet, ob und wie viel Flüssigkeit es noch trinken will.
- Salz, Aromat oder Bouillon ist im Gemüse-Kartoffelbrei bis zum 10. Mt. nicht notwendig. Es belastet die kindlichen Nieren übermässig.

Das kann die Lust am Essenlernen hemmen:

- Ungeduld, Zeitdruck und angespannte Atmosphäre
- Dauerndes Überlisten des Kindes – mit Spielen und ablenken -, um es zum Essen zu verleiten.
- Reduziertes Angebot an Nahrungsmitteln: Bekommt ein Kind nur noch seine Lieblingspeisen, wird es nach einer gewissen Zeit auch diese nicht mehr essen mögen.
- Mangelndes Vorbild – nicht alleine essen

Informationen zum Übergang zur angepassten Familienkost - und zum Erlernen des selbständigen Essens ab 9 bis 12 Monate

- Ab jetzt sollte Ihr Kind möglichst oft mit Ihnen zusammen am Familientisch essen.
- Die Kost sollte nun nicht mehr püriert, sondern nur noch mit der Gabel zerdrückt werden.
- Beginnen Sie Ihr Kind an das Trinkglas (Becher, Schnabeltasse) zu gewöhnen.
- **Sie bestimmen, was auf den Tisch kommt – Ihr Kind bestimmt, wie viel es davon essen mag.**
- **Ihr Kind wird Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel zeigen.** Diese sollten jedoch nicht öfter auf dem Speiseplan erscheinen als andere. Das Kind könnte sonst seiner Lieblingsmahlzeit überdrüssig werden.
- Ernährt sich Ihr Kind bei den Hauptmahlzeiten sehr einseitig, können Sie die fehlenden Nahrungsmittel beim Znüni oder Zvieri als einzige Nahrung anbieten.



- **Lassen Sie sich nicht auf einen Kampf am Esstisch ein!**

Kinder merken schnell, dass sie durch langsames Essen, Quengeln oder Verweigern bei den Eltern interessante Reaktionen hervorrufen können.

Wenn Kinder merken, dass sie beim Essen soviel Aufmerksamkeit bekommen wie sonst nie, werden sie es bei jeder Mahlzeit darauf ankommen lassen.

- **Keine Milchflasche in der Nacht!**

Auch wenn Ihr Kind tagsüber kaum gegessen hat.

Speichel schützt - in einem gewissen Ausmass - die Zähne vor Karies. In der Nacht wird viel weniger Speichel produziert – die Zähne sind dadurch ungeschützt, und der in der Milch enthaltene Milchzucker kann die Kariesbildung begünstigen.

Nach dem 1. Lebensjahr

- **Ihr Kind kann nun auch Familienkost einnehmen.**

Eine ausgewogene Nahrungsmittelauswahl, unter Berücksichtigung der allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, ist im Kleinkindesalter besonders wichtig.

- **Umstellung auf Vollmilch**

Nach dem 12. Lebensmonat kann die Mutter- oder Schoppenmilch durch unverdünnte Vollmilch ersetzt werden.

„Prägend ist allemal das Vorbild der Familie. Die Bedeutung, welche die Eltern dem Essen zumessen, ihre Ansichten über Nahrungsmittel, ihre persönlichen Vorlieben und Abneigungen bestimmend das Essverhalten des Kindes in einem hohen Masse. Richten die Eltern die Mahlzeiten mit Sorgfalt her und ist ihnen das gemeinsame Mahl von Eltern und Kind ein Anliegen, wird das Essen für das Kind eine grosse Bedeutung bekommen“.

„Essverhalten wird weit weniger anerzogen als durch Nachahmung erworben“.

Zitate: Babyjahre – Remo Largo, Piper Verlag

- Grosse Appetitschwankungen gehören zu den normalen Ernährungsgewohnheiten der Kinder. Je älter sie werden, umso deutlicher können die Kinder dies signalisieren. Zeigt Ihr Kind über längere Zeit auffällige Ernährungsgewohnheiten, besprechen Sie diese mit der Mütterberaterin.



- **Essen hat nichts mit Leistung zu tun!**

Loben oder tadeln Sie Ihr Kind nicht auf Grund seiner Essensmenge. Loben Sie es für seine Versuche!

Praktische Hinweise

- Das Kind sollte möglichst regelmässig an den Familienmahlzeiten teilnehmen.
- Dem Kind können nun Brotrinde, Reiswaffeln, Gemüse- und Obststücke (möglichst grosse Stücke) zum Kauen angeboten werden. Das Kind sitzend und unter Aufsicht knabbern lassen.

Nie ein Kind zum Essen zwingen

- mit keiner Methode!
- unter keinen Umständen!
- aus keinem Grund!