Begleitbroschüre zum Online-Workshop

ERNÄHRUNGS-TIPPS FÜR MUTTER UND KIND

Der gute Start ins Leben

Herzlich Willkommen!

Nach etwa 40 Wochen der Schwangerschaft ist es nun endlich so weit - Ihr Kind ist auf die Welt gekommen! Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, das eigene Kind endlich in den Armen zu halten. Mit der Geburt ändert sich schlagartig vieles in Ihrem bisher gewohnten Alltag – viele neue Herausforderungen warten. So auch beim Thema Ernährung. Was muss ich als Mutter in der Stillzeit beachten, damit meine Baby und ich gut versorgt sind? Wie kann die Milchbildung angeregt werden? Ab wann kann der 1. Brei eingeführt werden? Und wie signalisiert mein Baby mir, dass es bereit dafür ist?

Diese und viele weitere Fragen beantworten wir Ihnen in unserer Workshop-Reihe zum Thema „Ernährungs-Tipps für Mutter & Kind“.

Denn wir möchten, dass Sie und Ihr Baby gut versorgt sind.

Wir freuen uns, dass Sie dabei sind!

KRAAIBEEK
Wir bringen Menschen in Bewegung.

DAK Gesundheit
Ein Leben lang

Das erwartet Sie

1. Einheit

Richtige Ernährung von Anfang an: Der gute Start ins Leben

- Welche Nährstoffe brauchen Mutter und Kind
- Gesund Stillen
- Kritische Nährstoffe im Fokus: Omega-3-Fette, Jod
- Umgang mit Rauchen & Alkohol in der Stillzeit

2. Einheit

Bewegung, Essen und Trinken für Mutter und Kind

- Vorteile des Stillens für die Gesundheit des Kindes
- Worauf sollte man bei Ersatznahrung achten?
- Säuglingsernährung
- Woran erkenne ich, dass mein Kind hungrig / satt ist
- Praktische Tipps rund ums Stillen

3. Einheit

Babys erste eigene Kost

- Einführung der Beikost: So gelingt der Start
- Welcher Brei eignet sich?
- Zubereitung von Brei
- Selbstgemachter vs. gekaufter Brei
- Der Baby-led weaning-Ansatz

4. Einheit

Gesunde Ernährung für die ganze Familie – Der Wert von gemeinschaftlichem Essen und Trinken

- Gestaltung der Mahlzeiten ab dem 1. Lebensjahr
- Teilhabe am Familienessen
- Lebensmittelauswahl für das erste Jahr
- Wie Kinder ein gesundes Essverhalten entwickeln

KRAAIBEEK Wir bringen Menschen in Bewegung.

DAK Gesundheit Ein. Leben. Lang.

Einführung

Warum die richtige Ernährung während der Stillzeit so wichtig ist

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung in der Stillzeit ist wichtig für Mutter und Kind, damit die Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Mutter erhalten bleiben und eine gesunde Entwicklung des Kindes gefördert wird. Für die Milchbildung benötigt der Körper der Mutter Energie und Nährstoffe, daher haben Frauen in der Stillzeit einen erhöhten Energiebedarf von rund 500 kcal pro Tag. Dieser Mehrbedarf lässt sich über eine ausgewogene Ernährung decken

Bau ein gesundes Nest: Umgang mit Genussmitteln

Alkohol

Eine Obergrenze für sicheren Alkoholkonsum in der Stillzeit gibt es nicht. Daher gilt: **Alkohol auch in der Stillzeit meiden!** Alkohol geht über den Verdauungstrakt der Mutter ins Blut über und gelangt von dort auch in die Muttermilch. Über die Muttermilch nimmt der Säugling den Alkohol auf.

Alkohol wird in der Leber abgebaut. Bei Säuglingen ist die Leber noch nicht voll entwickelt, wodurch der Alkohol langsamer abgebaut wird und länger im Körper des Säuglings bleibt.

Getränke, die unter **0,5 ‰ beinhalten**, dürfen als alkoholfrei deklariert werden. Da sie trotzdem geringe Mengen Alkohol enthalten können, sollten sie ebenfalls gemieden werden!

Nie im Beisein des Kindes rauchen! Das Einatmen / passive Rauchen schädigt das neugeborene Kind!

Nikotin

Ebenso wie für Alkohol gilt auch für das Rauchen: Am besten ist es, während der Stillzeit weiterhin darauf zu verzichten.

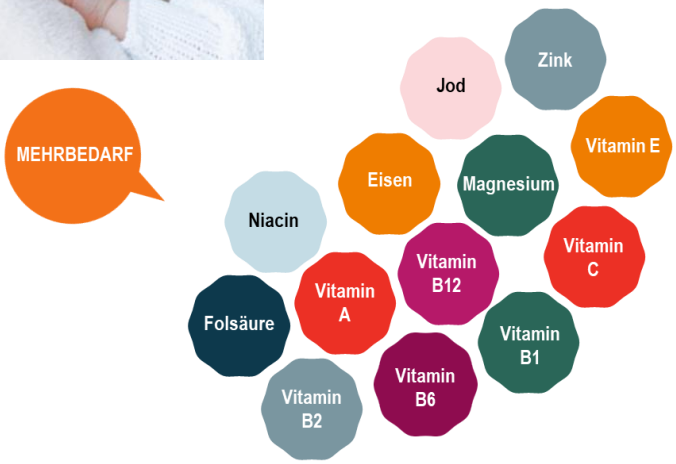
- Rauchen in der Stillzeit erhöht beim Säugling das Risiko für Atemwegserkrankungen und das Allergierisiko. Außerdem kann Rauchen die Milchbildung verringern.
- Wenn absolut nicht auf das Rauchen verzichtet werden kann, das Rauchen weitestgehend einschränken und nicht vor einer Stillmahlzeit rauchen, besser im Anschluss.

KRAAIBEEK
Wir bringen Menschen in Bewegung.
DAK Gesundheit
Ein Leben lang

Der erhöhte Nährstoffbedarf in der Stillzeit

Auch beim Stillen bleibt der Bedarf an Mikronährstoffen erhöht

- Der Bedarf an Nährstoffen ist **höher als in der Schwangerschaft**, da Milch produziert werden muss und gleichzeitig die Nährstoffverluste der Schwangerschaft ausgeglichen werden müssen.
- Mehraufwand für die Milchproduktion muss über die Ernährung ausgeglichen werden.
- Der Mehrbedarf kann fast ausschließlich über eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost sichergestellt werden.



Auch während der Stillzeit muss weiterhin auf **Folsäure, Jod & Eisen** geachtet und diese Substanzen supplementiert werden

Der Energiebedarf ist gedeckt, wenn das Körpergewicht konstant gehalten bzw. pro Monat um max. 500g reduziert wird.

Vegetarisch oder vegan durch die Stillzeit: Ist das möglich?

Vegetarische Ernährung stellt **kein Problem** dar, jedoch sollte die Auswahl der Lebensmittel sorgfältig zusammengestellt werden

- Milch und Eier sollten – wenn möglich – enthalten sein

Vegane Ernährung während der Stillzeit ist **nicht zu empfehlen**, da die Gefahr einer Unterversorgung bestimmter Nährstoffe besteht.

- Veganerinnen müssen bestimmte Nährstoffe supplementieren und sollten streng und engmaschig kontrolliert werden, um einem Mangel vorzubeugen

Kritische Nährstoffe im Auge behalten:
Omega-3, Vitamin B12, Eisen, Calcium, Zink

KRAAIBEEK
Wir bringen Menschen in Bewegung.
DAK Gesundheit
Ein Leben lang

Kritische Nährstoffe

Auf welche muss ich in der Stillzeit besonders achten?

Folsäure

- Empfindliches Vitamin, welches durch Erhitzung und Lagerung leicht zerstört wird
- Wichtig für das Wachstum und die Entwicklung

Gute Quellen:
Blattgemüse wie Spinat, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Milchprodukte

Supplemente: 400 µg / Tag

Jod & Omega-3 (DHA)

Jod ist notwendig für die Produktion der Schilddrüsenhormone und eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung des Kindes.

- Um den Bedarf von Mutter und Kind während der Stillzeit zu decken, ist die Supplementation notwendig, da es nicht möglich ist den gesteigerten Bedarf alleine über Lebensmittel zu decken.

Gute Quellen:
Jodiertes Speisesalz und Lebensmittel, die daraus hergestellt sind, Seefisch, Eier, Milch und Milchprodukte

Supplemente: 100 µg / Tag
Bei Schilddrüsenerkrankungen Rücksprache mit Arzt / Ärztin halten

Omega-3 / Docosahexaensäure (DHA)

- Supplementation bei unzureichendem Fischverzehr notwendig (2 x pro Woche fetter Seefisch ist optimal)
- Wichtig für die Entwicklung des Gehirns und der Sehfunktion

Gute Quellen:
Lachs, Hering, Makrele, frischer Thunfisch

Supplemente: Ca. 200 mg DHA / Tag

Eisen

- Wichtig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport
- Wird nicht von jeder Frau benötigt – Entscheidung erfolgt im Einzelfall u.a. durch eine Blutuntersuchung

Gute Quellen:
Muskelfleisch, Kürbiskerne, Rote Bete, Vollkornprodukte

KRAAIBEEK Wir bringen Menschen in Bewegung.
DAK Gesundheit Ein. Leben. Lang.

Qualität der Kohlenhydrate

Kohlenhydrate gehören zu den wesentlichen Energielieferanten. Grundsätzlich zählen sowohl Zucker als auch Stärke zu den Kohlenhydraten. Um Heißhunger und einer zu starken Gewichtszunahme vorzubeugen, sollten starke Blutzuckerschwankungen vermieden werden. Diese werden vor allem durch zuckerhaltige Lebensmittel wie Süßigkeiten, Trockenfrüchte oder zuckerreiches Obst ausgelöst – vor allem, wenn diese Lebensmittel isoliert und auf nüchternen Magen gegessen werden.

Der Hauptanteil der Tagesmenge sollte einen hohen Ballaststoff- und Mineralstoffgehalt haben. Die Tabelle gibt eine Übersicht, welche Quellen sich besonders gut eignen und welche eher nicht.

Verarbeitungsgrad gering / Zuckergehalt gering / Hoher Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen

SEHR GUT GEEIGNET

- ✓ Vollkornbrot
- ✓ Vollkornbrötchen
- ✓ Vollkornknäckebrot
- ✓ Vollkornzwieback
- ✓ Vollkornreis / Parboiled Reis
- ✓ Vollkornnudeln
- ✓ Haferflocken
- ✓ Quinoa, Amaranth
- ✓ Ungez. Müslimischungen auf Vollkorngetreidebasis

GEEIGNET

- Obst (max. 2 Portionen / Tag)
- Mischbrot
- Hartweizengrießnudeln
- Basmatireis
- Bulgur / Couscous
- Hart- / Weichweizengrieß
- Ungez. Cerealien/Cornflakes

WENIGER GEEIGNET

- × Weißbrot / -toast
- × Cerealien / Cornflakes
- × Müslimischungen, Müsliriegel
- × Süßigkeiten / Schokolade
- × Kekse, Kuchen, Torte
- × Eiscreme
- × Backwaren
- × Chips & Cracker
- × Softdrinks, Limonade, Säfte, Nektare, Smoothies auf reiner Obstbasis

Verarbeitungsgrad hoch / Zuckergehalt hoch / Wenig Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe

KRAAIBEEK Wir bringen Menschen in Bewegung.
DAK Gesundheit Ein. Leben. Lang.

Ballaststoffe

Die unverdaulichen Pflanzenfasern

Ballaststoffe sind Balsam für den Darm

- ✓ Sorgen für eine gute Verdauung – wichtig, da der Magen-Darm-Trakt, aufgrund der hormonellen Veränderungen, verlangsamt arbeitet
- ✓ Beugen Darmerkrankungen vor
- ✓ Unterstützen gesunde Darmmikrobiota
- ✓ Lösliche Ballaststoffe binden Wasser und Schadstoffe

Ballaststoffe fördern die Sättigung

- ✓ Verhindern Blutzucker-Schwankungen
- ✓ Vermindern Heißhungerattacken
- ✓ Sorgen für länger anhaltende Sättigung
- ✓ Unterstützen die Gewichtsabnahme

3 Beispiele für 30 g Ballaststoffe pro Tag

- 10 g Haferkleie
- 150 g Blaubeeren
- 1 Handvoll Walnüsse
- 200 g Erbsen
- 1 Apfel
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Kohlrabi

- 50 g Haferflocken
- 150 g Birne
- 50 g Wildreis
- 200 g Rosenkohl
- 1 Handvoll Mandeln
- 100 g Paprika
- 1 Vollkornbrötchen

- 10 g Leinsamen
- 150 g Himbeeren
- 150 g Süßkartoffeln
- 50 g Vollkornnudeln (Ungekochte Gewichtsangabe)
- 200 g Möhren mit Schale
- 1 Scheibe Vollkornbrot

KRAAIBEEK
Wir bringen Menschen in Bewegung.
DAK Gesundheit
Ein Leben lang

Proteine

Die kleinen Bausteine unseres Körpers

Proteine sind der wesentliche Baustoff unseres Körpers und daher auch für die Entwicklung des Kindes von essentieller Bedeutung.

Zentrale Aufgaben:

- Baustoffe aller Zellen und Gewebe
- Liefern uns wichtige Aminosäuren
- Bestandteile von Enzymen und Hormonen
- Machen satt und verhindern Heißhunger
- Halten den Blutzucker stabil und reduzieren somit Schwankungen

Tierisches Eiweiß

- ✓ Hohe biologische Wertigkeit
- ✓ Hoher Eiweißgehalt / 100g
- ✓ Reich an B-Vitaminen
- × Laut Studien führt dauerhaft zu viel tierisches Eiweiß zu einer verringerten Lebenserwartung
- × Bildung von Harnsäure + Cholesterin
- × Viel rotes Fleisch belastet den Darm

Pflanzliches Eiweiß

- ✓ Keine Bildung von Cholesterin
- ✓ Mittlerer - hoher Eiweißgehalt / 100g
- ✓ Ballaststoffe
- ✓ Nahrung für die guten Darmbakterien
- ✓ Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe
- ❖ Gute Kombinationen wählen, z.B. Spinat + Kartoffel / Kartoffel + Ei / Mais + Kidneybohnen, um die biologische Wertigkeit zu erhöhen

KRAAIBEEK
Wir bringen Menschen in Bewegung.
DAK Gesundheit
Ein Leben lang

Fette

Wichtig für unseren Körper & Geist

Fett erfüllt viele wichtige Aufgaben in unserem Körper. Es ist unter anderem wichtig als Energielieferant, Energiereserve, Geschmacksträger, schützt unsere Organe und ist Bestandteil von Zellmembranen. Fett ist zudem Träger fettlöslicher Vitamine (E, D, K, A), beeinflusst die Stimmung und fördert die Sättigung und einen stabilen Blutzuckerspiegel. Von besonderer Bedeutung sind die Omega-3-Fettsäuren, weil sie essentiell für die **Gehirnentwicklung des Babys** sind. Daher müssen sie unbedingt in ausreichender Form über die Nahrung zugeführt werden.

Optimale Fettzufuhr – Wie gelingt das?

Mehr davon…

… mind. 2 x pro Woche fetten Seefisch (Lachs, Hering, Makrele)

… 1 x täglich Handvoll Nüsse

… natives Leinsamenöl / Hanföl / Algenöl

… Lein- und Chiasamen verwenden

… gutes Olivenöl verwenden

… Fleisch- und Wurstprodukte mit geringem Fettgehalt und aus Weidehaltung wählen (z.B. Kochschinken statt Mortadella)

… Milchprodukte aus Weidehaltung wählen

Reduzieren von…

… Fleisch und Wurstkonsum (besonders fettreiche Produkte und aus konventioneller Haltung)

… Sonnenblumenöl, Sojaöl, Margarine

… Chips, Pommes, Frittiertes

… Kekse & Backwaren mit Sonnenblumenöl, gehärteten Fetten oder aus Blätterteig

… Fast Food

… Fertigprodukte & industriell gefertigte Lebensmittel

Welches Fett / Öl eignet sich wofür?

Kalte Küche

- Extra natives Olivenöl
- Walnussöl / Leinöl / Hanföl
- Avocadoöl / Kürbiskernöl
- Butter / Pflanzenmargarine als Streichfett

Warme Küche

- Raffiniertes Rapsöl
- Ghee / Butterschmalz
- Kokosöl
- Erdnussöl
- Sesamöl

Backen

- Butter / Pflanzenmargarine
- Kokosfett
- Geschmacksneutrale Öle wie Rapsöl

KRAAIBEEK
Wir bringen Menschen in Bewegung.
DAK Gesundheit
Ein Leben lang

Fette

Wichtig für unseren Körper & Geist

Omega-3-Fettsäuren

Entscheidend ist neben einer ausreichenden Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, die Aufnahme an Omega-6-Fettsäuren zu reduzieren. Auch sie sind in geringen Maßen wichtig für die Gesundheit – bei einer zu hohen Aufnahme blockieren sie jedoch wichtige Funktionen der Omega-3-Fettsäuren und beeinflussen den Stoffwechsel negativ.

Aufgaben der Omega-3-Fettsäuren

- ✓ Omega-3 Fettsäuren wichtig für die Nervenzellmembranen
- ✓ Positive Beeinflussung der Stimmung
- ✓ Wichtig für die Konzentration & das Gedächtnis
- ✓ Hemmen Entzündungsprozesse
- ✓ Wichtig für die Entwicklung **des Gehirns und der Sehfunktion des ungeborenen Kindes**

Gute Quellen:

- ✓ Fettreicher Seefisch (Lachs, Hering, Makrele)
- ✓ Walnüsse
- ✓ Natives Leinsamenöl / Hanföl / Walnussöl
- ✓ Lein- und Chiasamen
- ✓ Avocado
- ✓ Milchprodukte aus Weidehaltung

Was ist mit Omega-6?

- × Omega-6-Fette und insbesondere die Arachidonsäure (v.a. in Schweinefleisch enthalten) sind entzündungsfördernd
- × Belasten & schwächen des Immunsystems
- × Zu viel Omega-6 blockiert die Bildung der antientzündlichen Botenstoffe aus Omega-3
- × Kommt vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch und Wurst vor, aber auch in Sonnenblumenöl, Margarine, Distelöl

KRAAIBEEK
Wir bringen Menschen in Bewegung.
DAK Gesundheit
Ein Leben lang

Nährstoffreiche Lebensmittel

Aber was bedeutet das eigentlich und worauf muss ich achten?

Auch in der Stillzeit ist der Bedarf an Mikronährstoffen erhöht, ebenso liegt der Energiebedarf etwa 500 kcal höher pro Tag. Um den Bedarf zu decken, sollten Lebensmittel bevorzugt werden, die eine hohe Nährstoffdichte haben und gleichzeitig einen moderaten bzw. normalen Kaloriengehalt aufweisen.

Eine hohe Nährstoffdichte bedeutet, dass die Lebensmittel reich an **Vitaminen und Mineralstoffen** sind.

Mikronährstoffe:
Vitaminen, Mineralstoffe & Spurenelemente
Liefern keine Kalorien

Energie:
Kohlenhydraten, Fette und Eiweiße
Liefern Kalorien

Um den Mehrbedarf an Mikronährstoffen und Kalorien aufzunehmen, eignen sich folgende Lebensmittel:

Mehr Mikronährstoffe mit Vollkornprodukten

MINERALIEN
3x mehr Eisen
2x mehr Calcium
6x mehr Magnesium

VITAMINE
8x mehr Vitamin B1,
3x mehr Vitamin E
9x mehr Folsäure

MEHR BALLASTSTOFFE
Unterstützen nützliche Darmbakterien & machen länger satt

Im Vergleich:
Qualität von Weißmehlprodukten gegenüber Vollkornprodukten
88% Vitaminverlust / 99% Mineralstoffverlust
Verlust an Ballaststoffen

KRAAIBEEK
Wir bringen Menschen in Bewegung.
DAK Gesundheit
Ein Leben lang

Stillen und Säuglingsmilchnahrung

Gut versorgt von Anfang an

Wann und wie oft stille ich?

STILLEN

- Mit Muttermilch ist ein Säugling in den ersten Lebensmonaten optimal versorgt.
- Die Zusammensetzung der Muttermilch ist ideal an die Bedürfnisse des Kindes angepasst.
- Ausschließliches Stillen wird mind. **bis zum Beginn des 5. Lebensmonat** empfohlen.
- Wenn ausschließliches Stillen nicht möglich ist, ist auch Teilstillen wertvoll.

In der Regel muss ein Kind zum Stillen nicht geweckt werden!

DEN STILLRHYTHMUS BESTIMMT DAS BABY

- Es gibt keinen allgemeingültigen Stillrhythmus- der Stillrhythmus ist bei jedem Baby anders.
- Das Baby verspürt Hunger und bestimmt damit selbst die Häufigkeit und Länge der einzelnen Stillmahlzeiten.
- In den ersten Lebenswochen sind 10- 12 Stillmahlzeiten in 24 Stunden möglich, da der Magen des Babys noch sehr klein ist.
- Im Laufe der Zeit nimmt die Stillhäufigkeit ab.

KRAAIBEEK
Wir bringen Menschen in Bewegung.
DAK Gesundheit
Ein. Leben. Lang.

Stillen und Säuglingsmilchnahrung

Gut versorgt von Anfang an

Säuglingsmilchnahrung

Säuglinge, die nicht oder nur teilgestillt werden, erhalten als Ersatz Säuglingsanfangsnahrung **(Pre-Nahrung**).

- Pre-Nahrung kommt von der Zusammensetzung und Konsistenz der Muttermilch am nächsten.
- Pre-Nahrung kann im gesamten 1. Lebensjahr gegeben werden.
- Bis zur Einführung der Beikost ist sie als alleinige Ernährung geeignet.

Unterschied zwischen Pre- und 1er-Nahrung

Pre-Nahrung enthält als verdauliches Kohlenhydrat nur Milchzucker (Lactose). 1er-Nahrung enthält zusätzlich Stärke. Dadurch ist die Milch im Vergleich zur Pre-Nahrung auch sämiger.

Säuglingsmilch nicht aus herkömmlicher Milch selber herstellen.

Zubereitung von Säuglingsmilchnahrung

Frisches Leitungswasser ist in der Regel für die Zubereitung geeignet.

Ausnahme: Wasser aus Bleileitungen und Leitungswasser mit einem zu hohen Nitrat- und Nitritgehalt. Beim örtlichen Wasserwerk können Sie diese Werte erfragen oder evtl. im Internet einsehen.

Tipps:

- Verwenden Sie kein Wasser aus Wasserfiltern, da sich in ihnen Keime schnell vermehren können.
- Vor Herstellung der Milchnahrung das Wasser eine Weile ablaufen lassen.
- Anschließend das Wasser abkochen und auf ca. 40° herunterkühlen lassen.
- Bei der Zubereitung von Säuglingsmilchnahrung immer genau an die Angaben auf der Verpackung halten, damit das Baby weder überernährt wird noch zu wenig Nahrung erhält.

KRAAIBEEK Wir bringen Menschen in Bewegung.
DAK Gesundheit Ein Leben lang

Milchmahlzeit nach Bedarf

Auf die Signale des Kindes eingehen

Eltern sollen beim Thema **Hunger und Sättigung** auf die Selbstregulationsfähigkeiten des Kindes vertrauen. Kinder haben ein angeborenes „inneres Regelsystem“. Die Trinkmenge beim Stillen bzw. bei einer Fläschchengabe wird perfekt durch Hunger- und Sättigungsgefühle des Kindes reguliert. Aufgabe der Eltern ist es, die Signale richtig zu deuten. Werden die Signale missachtet, kann die Selbstregulationsfähigkeit verloren gehen.

Hungersignale des Babys

- Unruhe
- Saugen am Finger
- Angespannte Körperhaltung
- Geballte Fäuste
- Strampeln
- Suchbewegung
- Schmatzen

Schreien ist erst ein spätes Hungersignal!

Sättigungssignale des Babys

- Vorboten: Langsameres Trinken
- Aufhören zu trinken
- Loslassen des Saugers oder der Brust
- Das Baby wirkt entspannt und zufrieden
- Einschlafen während des Stillens/ der Fläschchengabe

Ein Baby muss eine Flasche nicht leer trinken!

Babys erste Kost

Einführung der Beikost

Die Einführung der Beikost sollte frühestens mit Beginn des 5. und spätestens mit Beginn des 7. Monats erfolgen. Der genaue Zeitpunkt ist von Baby zu Baby unterschiedlich. Die Beikost-Reifezeichen signalisieren den Eltern, wann ihr Kind reif für die Beikost ist

Zeichen der Beikost-Reife

- Ihr Baby kann den Kopf alleine halten.
- Ihr Baby kann mit wenig Unterstützung sitzen.
- Ihr Baby schiebt feste Nahrung nicht mehr automatisch aus dem Mund heraus (Zungenstoßreflex).
- Ihr Baby zeigt Interesse an dem, was andere Personen essen.

Weniger Schlaf und langsamere Gewichtszunahme sind keine Zeichen für die Beikost-Reife.

So gelingt der Beikost-Start

- Ersetzen Sie zum Start eine Milchmahlzeit durch eine Breimahlzeit.
- Starten Sie mit einem **reinen Gemüsebrei** aus einer Gemüsesorte. Gut geeignet ist Karotte, da diese leicht süßlich ist.
- Geben Sie Ihrem Kind den Löffel vor dem ersten Brei in die Hand, damit es sich mit dem Löffel vertraut machen kann.
- Beim allerersten Brei wird Ihr Kind vermutlich nicht mehr als 1 - 2 Löffel wollen.
- Zum weiteren Sattessen wie gewohnt eine Milchmahlzeit geben.

Weiter Informationen zum Thema Beikost sowie Rezepte erhalten Sie in der Broschüre der DAK **„Babys erste Kost“.**

KRAAIBEEK Wir bringen Menschen in Bewegung.

DAK Gesundheit Ein. Leben. Lang.

Gesunde Ernährung für die ganze Familie

Ab Beginn des 10.- 12. Monats werden Milch- und Breimahlzeiten nach und nach durch feste Mahlzeiten ersetzt. Nun sind Schritt für Schritt keine speziellen Lebensmittel oder Produkte mehr notwendig. Ab dem 2. Lebensjahr können Kinder fast allen Familienrezepte mitessen.

Vom Brei zum Familienessen

- Die **Milchmahlzeit** morgens und den **Milch-Getreide-Brei** abends durch Frühstück oder Abendessen aus Brot oder Getreideflocken, Obst oder Gemüse und Milch oder einem Milchprodukt austauschen.
- Den **Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei** nur noch mit der Gabel zerdrücken, anstatt ihn zu pürieren.
- Den Getreide-Obst-Brei durch zwei Zwischenmahlzeiten aus einem Getreideprodukt und Obst oder Rohkost ersetzen.

Mahlzeiten gestalten

- Für Kinder ist ein **regelmäßiger Mahlzeiten-rhythmus** wichtig.
- Schaffen Sie eine **angenehme Essens-atmosphäre** und fördern Sie das eigenständige Essen Ihres Kindes.
- Kinder sollen lernen, dass Mahlzeiten gemeinsam begonnen und gemeinsam beendet werden.
- Sie sollen lernen, sich für das Essen **Zeit zu nehmen** und während der Mahlzeiten sitzen zu bleiben.
- Legen Sie **Verhaltensregeln** am Tisch fest.
- Länger als 30 Min. sollte eine Hauptmahlzeit für Kleinkinder nicht dauern.

KRAAIBEEK Wir bringen Menschen in Bewegung.
DAK Gesundheit Ein Leben lang

Das Angebots- und Entscheidungsmodell

Das Angebots- und Entscheidungsmodell ist ein ernährungspädagogischer Ansatz nach der Therapeutin Ellyn Satter. Ziel des Ansatzes ist, dass Kinder ein gesundes und genussvolles Essverhalten entwickeln. Sie sollen sich die Fähigkeit bewahren, die Hunger- und Sättigungssignale des Körpers wahrzunehmen und zu berücksichtigen. Zusätzlich sorgt dieser Ansatz für klare Regeln am Esstisch und fördert entspannte Esssituationen.

Im Angebots- und Entscheidungsmodell, gibt es eine **klare Rollenverteilung**:

- Aufgabe der Eltern ist es, ein Essensangebot zu erbringen.
- Aufgabe des Kindes ist es zu entscheiden, ob es das Angebot annimmt.

Rolle der Eltern

- **Was** biete ich dem Kind an?
- **Wann** biete ich es dem Kind an?
- **Wie** biete ich es ihm an?

Rolle des Kindes

- **Möchte ich** davon etwas essen?
- **Was** möchte ich davon essen?
- **Wie viel** möchte ich davon essen?

Das richtige Angebot schaffen

- Kinder haben die Fähigkeit, über die richtige Essensmenge zu entscheiden und sind zusätzlich in der Lage, die richtige Lebensmittelauswahl zu treffen, wenn das Angebot stimmt.
- Daher ist es **Aufgabe der Eltern, das richtige Angebot zu schaffen**.
- Das Angebot sollte sich nach den Empfehlungen der **„Optimierten Mischkost“** (optimiX) des Forschungsinstituts für Kinderernährung richten.
- Aus dem Angebot können sich Kinder das Richtige für eine gesunde Entwicklung raussuchen.