Essen zu lernen kann für ein Baby - und auch für die Eltern - eine ganz schöne Herausforderung sein

Ratgeber Gesundheit

ESSEN LERNEN MIT GENUSS

Die Auswahl an Nahrungsmittel war noch nie so gross

Die ersten Lebensjahre sind geprägt von zahlreichen Entwicklungsschritten. Auch das Essverhalten und die Ernährung ändern sich in diesem Lebensabschnitt. Gestartet mit Saugen an der Brust oder aus der Schoppenflasche, über Breinahrung und Fingerfood, sitzt das Kleinkind auf einmal am Familientisch und isst vorwiegend feste Nahrung. Dies lernt das Kind vorwiegend durch Imitieren: es schaut es sich ab. Enge Bezugspersonen haben einen wichtigen Einfluss auf das Essverhalten von kleinen Kindern. Ernähren sich die Eltern und weitere Bezugspersonen vielseitig und ausgewogen, tragen sie mit ihrem Vorbild zu einem gesunden Essverhalten ihrer Kinder bei. Gemeinsame Mahlzeiten in entspannter Atmosphäre sind für alle Beteiligten eine Bereicherung. Nehmen Sie sich Zeit, gemeinsam mit dem Kind zu essen. Führen Sie Tischgespräche und lassen Sie das Kind daran teilhaben.

«Die Eltern bestimmen das Menü, das Kind die Menge»

Das Menü und die Rahmenbedingungen rund ums Essen bestimmen die Eltern oder Bezugspersonen. Die Essmenge sollte man das Kind entscheiden lassen. Wie viel das Kind essen mag, spürt es selber sehr gut. Kinder haben ein gutes Gespür dafür, ob sie noch hungrig sind oder bereits satt. Auch sollte das Kind selber wählen dürfen, was es vom Tischangebot essen mag. Lassen Sie es geduldig gewähren, auch wenn die Vielfalt nicht ausgewogen scheint und animieren Sie es dazu, Neues zu probieren und Geschmacksrichtungen zu entdecken. Auch unterschiedliche Konsistenzen können spannend sein und wollen mit allen Sinnen genossen werden.

Ernährungstrends können verunsichern
Inhalte aus Social Media, Eltern-Blogs und Foren können inspirierend sein und dabei helfen, abwechslungsreich zu kochen. Sie können jedoch auch verwirren und verunsichern, insbesondere, wenn Ernährungstrends ihre Runde machen. Die Eltern stehen immerzu vor der Frage, was für das eigene Kind wichtig und richtig ist. Ob zum Beispiel pflanzenbasierte Ersatzprodukte besser geeignet sind als Fleisch, Milch und Milchprodukte? Ist Superfood wie Amaranth, Quinoa oder Chiasamen notwendig oder genügen einheimische Getreide wie Gerste, Hirse und Hafer? Lassen Sie sich vom breiten Angebot inspirieren und machen Sie sich Gedanken darüber. Sich verunsichern zu lassen oder gar ein schlechtes Gewissen zu haben ist nicht nötig. Wenn Ihnen die Informationen und Ideen über den Kopf wachsen, wenden Sie sich an eine Fachperson. Die Elternberatung unterstützt die Eltern dabei, aufkommende Fragen zu beantworten und individuelle Entscheide zu treffen.

BRIDA FRY
MÜTTER- UND VÄTERBERATERIN NDS
ERZIEHUNGSFACHFRAU AAI

CLAUDIA GALLUZZO
MÜTTER- UND VÄTERBERATERIN NDS
ERZIEHUNGSFACHFRAU AAI

AUS DEM BERATUNGSALLTAG

Wann starte ich mit dem Brei?
Ist Süsskartoffel besser als Kartoffel?
Baby-led Weaning für mein Kind
Selbstgekocht oder Fertigprodukte?
Mein Kind hat tagsüber keinen Hunger
Sind Obst-Quetschbeutel gesund?
Nimmt mein Kind genügend Vitamine auf?

Die Beraterinnen sind ausgebildete Fachpersonen. Die Elternberatung ist freiwillig, kostenlos, vertraulich und wird vom Gesundheitsamt Graubünden unterstützt. Weitere Informationen und Kontakt: www.spitalilanz.ch.

Sponsored Content: Der Inhalt dieses Ratgebers wurde von der Regionalspital Surselva AG in Ilanz zur Verfügung gestellt.