Ursula Kadi-Dipl.Hebamme | 85072 Eichstätt

Gewöhnung ans Essen

1. Das Kind nach Möglichkeit stillen, da sich Muttermich geschmacklich den Essgewohnheiten anpasst, die später beim Kind die Annahme einer Vielzahl von Lebensmitteln fördern.

2. Vorbild sein und vor allem Gemüse und Obst selbst mit Genuss im täglichen Wechsel essen. Kinder beobachten sehr genau!
   Anzeichen für Hunger oder Sättigung schon von der Stillzeit an genau beobachten, um dem Kind gute Essgewohnheiten nahezubringen.
   Zum Beikoststart mit vielfältigem, auch bitterem (Brokkoli, Artischocken etc.) oder proteinhaltigem (Erbsen, Bohnen etc.) Gemüse beginnen und dann erst Obstbrei einführen.

3. Das Kind frühzeitig an bittere und saure Geschmackssorten gewöhnen.

4. Lebensmittel, die vom Kind abgelehnt werden, mit Bekanntem kombinieren. Bitteren oder adstringierenden Gemüsesorten ein wenig Olivenöl oder Butter zufügen, das hilft, den Geschmack und die Textur zu verbessern.

5. Früher Kontakt mit verschiedenen Texturen auch in der Beikostphase:
   schnell von purem Brei zu einfach essbaren Lebensmitteln übergehen (spätestens nach sieben Monaten).

6. Das Kind nicht zum Essen zwingen, es jedoch ermuntern, zumindest eine kleine Menge zu sich zu nehmen. Geduldig bleiben und nicht zu früh aufgeben: Ein neues Lebensmittel mindestens achtmal anbieten und in Gerichte einbauen, die das Kind mag.

7. Mahlzeiten sollten immer mit essensfreien Zeiten von etwa zwei bis drei Stunden abwechseln. Während dieser Essenspausen dem Kind keine Snacks oder zuckerhaltigen Getränke, auch keine Milch anbieten.

Ursula Kadi-Dipl.Hebamme
Kardinal-Schröffer-Str. 64 | 85072 Eichstätt
Telefon: 08421.80389 | Mobil: 0172.8392749 | Fax: 08421.906024
<hebamme@tekatris.de> | www.hebamme-ursula-kadi.de