



Essen (lernen) leicht gemacht!

ANLEITUNG ZUR FÖRDERUNG
DER GESCHMACKSVIELFALT
BEI BABYS & KINDERN

ZUSAMMEN WACHSEN 6 Monate bis 3 Jahre

EIN VIELSEITIGES LEBENSMITTELANGEBOT SICHERT EINE OPTIMALE AUFNAHME VON VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN. DIES IST VORAUSSETZUNG FÜRS GROSS UND STARK WERDEN, INTELLIGENZ UND DAS RUND UM WOHLFÜHLEN. DESHALB IST ES WICHTIG DIE AKZEPTANZ UND DEN VERZEHR VON LEBENSMITTELN UND SPEISEN ZU FÖRDERN, DIE NICHT GLEICH AUF ANHIEB GEMOCHT ODER SOGAR ABGELEHNT WERDEN.

Mit den beigegefügtten Kärtchen haben Sie die Möglichkeit Lebensmittel und Speisen, die Schwierigkeiten bereiten, zu dokumentieren, um Fortschritte zu erkennen.

SO FUNKTIONIERT ES:

Bieten Sie Lebensmittel, die Ihr Kind nicht mag oder ablehnt, ein paar Tage später noch einmal an. Dokumentieren Sie die Reaktion Ihres Kindes anhand von Smileys. Probieren Sie es mindestens 5 Mal.



ZU DEN MAHLZEITEN:

- Ermutigen Sie Ihr Kind mit Worten das Lebensmittel zu probieren und loben Sie es, wenn es sich getraut hat.
- Legen Sie das Lebensmittel auch auf Ihrem Teller bereit, essen Sie es selbst und zeigen Sie ihrem Kind, dass es lecker schmeckt.
- Kombinieren Sie das Lebensmittel, welches Ihr Kind ablehnt mit einem Lebensmittel, das es mag. Schmeckt ihm z.B. Karottengemüse, aber Brokkoli nicht, kann man den Möhren etwas Brokkoli beimischen und den Brokkolianteil dann die nächsten Male allmählich steigern.
- Reagieren Sie gelassen, wenn Ihr Kind das Lebensmittel nicht essen möchte. Bieten Sie, wenn möglich, jedoch nicht unmittelbar dafür ein anderes Lebensmittel an. Beenden Sie die Mahlzeit erst einmal. Je nachdem wie der kindliche Hunger ist, bei Bedarf schnell eine neue Mahlzeit bereitstellen.





→ wird (gut) angenommen



→ wird nicht so gut angenommen, Kind isst nur sehr wenig



→ abgelehnt, ausgespuckt, geweint, Mund nicht mehr geöffnet

Das gehen wir an:

Hier bitte Lebensmittel eintragen!

Datum	Reaktion

Fazit:



Ihr Kind isst sich an der Speise satt? Dann kann diese nun den Speiseplan ergänzen.



Das Lebensmittel kann gerne immer wiederkehrend angeboten werden.



Machen Sie erst einmal ein paar Wochen Pause, bevor Sie es erneut versuchen.

ACHTEN SIE BEI JEDEM NEUEM LEBENSMITTEL AUF DESSEN VERTRÄGLICHKEIT!

Neue Lebensmittel sollten deshalb immer erst einzeln und mit einigen Tagen Abstand angeboten werden. Kommt es zu Ausschlag, Unwohlsein, Fieber, Erbrechen oder Durchfall, kontaktieren Sie bitte umgehend Ihren Arzt.



gefördert von:



nutriCARD
KOMPETENZCLUSTER für ERNÄHRUNG
und KARDIOVASKULÄRE GESUNDHEIT

AOK PLUS 
Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

Herausgeberin: Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. – AGETHUR –
Illustrationen: Olivia Vieweg | Layout und Satz: Michael Möller, comicpix.de | 2. Auflage 2024, Weimar
Dieser Flyer wurde in der 1. Auflage im Rahmen des Kompetenzclusters für Ernährung und kardiovaskuläre Gesundheit (nutriCARD), Halle-Jena-Leipzig entwickelt, gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung, FKZ 01EA1808A