

Meckerfritze oder Mäkelliese?



**MUSS NICHT SEIN! HIER GIBT'S TIPPS,
WIE IHR BABY AUF DEN GESCHMACK KOMMT!**

EINE VIELSEITIGE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IST WICHTIG FÜR WACHSTUM UND ENTWICKLUNG! SO HELFEN SIE IHREM BABY OFFEN GEGENÜBER NEUEN LEBENSMITTELN ZU SEIN UND FÖRDERN EINE GÜNSTIGE LEBENSMITTELAUSWAHL:

SIE ENTSCHEIDEN WAS AUF DEM TISCH STEHT...

...und Ihr Baby, wie viel es isst. So können Sie die Lebensmittelauswahl beeinflussen und überfordern Ihr Baby nicht mit Entscheidungen. Denn dafür ist es in diesem Alter noch zu früh.

ERMUTIGEN & LOBEN

Sprechen Sie Ihrem Baby Mut zu, neue Speisen zu probieren und loben Sie es mit Worten, wenn es sich getraut hat.

ÖFTER ANBIETEN LOHNT SICH

Babys gewöhnen sich manchmal erst mit der Zeit an einen neuen Geschmack. Teilweise braucht es hierfür 5 bis 10 Anläufe. Also nicht gleich beim ersten Mal aufgeben, sondern ruhig ein paar Tage später wieder probieren ... und dann noch einmal ...

GESCHMACKSEINDRÜCKE KOMBINIEREN

Manchmal hilft es, eine Speise, die schon einmal abgelehnt wurde, mit etwas zu kombinieren, von dem man weiß, dass es dem Baby schmeckt.

WAS MAMA UND PAPA ESSEN ...

... will das Baby auch. Was Sie genüsslich essen, wird auch Ihr Baby toll finden. Also, Sie haben es in der Hand!





KEINE DIREKTEN VERBOTE

Verbotenes ist besonders interessant – erst recht, wenn es in greifbarer Nähe ist. Bewahren Sie deshalb Speisen, die jetzt nicht auf den Speiseplan gehören, außer Sicht- und Reichweite auf.

ESSEN IST KEIN ABLENKUNGSMANÖVER

Speisen sollten nicht genutzt werden, um das Baby ruhig zu halten, wenn mal keine Zeit ist. Dies birgt die Gefahr, dass Liebe und Aufmerksamkeit mit Essen verwechselt werden. Essen hat dann nichts mehr mit Hungerstillen zu tun, sondern wird genutzt, um Langeweile zu überbrücken. Dadurch können die Entwicklung eines zu hohen Körpergewichts und Essstörungen begünstigt werden.

LEBENSMITTEL HABEN KEINEN PLATZ IN DER ERZIEHUNG

Wird mit schmackhaften Lebensmitteln belohnt oder getröstet, werden Babys diese Naschereien öfter einfordern. Dadurch können Babys wählerisch werden.

Am besten Sie zeigen Anerkennung oder Mitgefühl mit Worten und Gebärden. Das macht Ihr Baby glücklich.



KNABBERFREIE ZONE

Zu Hause sollten Knabberzeug und Süßigkeiten für Babys und Kleinkinder nicht frei zugänglich sein.

Das hilft Babys zu lernen, dass es auch essfreie Zeiten gibt. So kann ein „guter“ Hunger zu den Mahlzeiten aufgebaut werden und Ihr Baby greift dann bestimmt auch beherzt zu. Weiterhin schützen essfreie Zeiten vor Übergewicht und Diabetes.



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



nutriCARD

KOMPETENZCLUSTER für ERNÄHRUNG
und KARDIOVASKULÄRE GESUNDHEIT

gefördert von:

AOK PLUS

**Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.**