

Babyfreundliche Mahlzeiten im 2. Lebenshalbjahr



AB DEM ACHTEN, NEUNTEN MONAT
KÖNNEN DIE MEISTEN BABYS EIGENSTÄNDIG
SITZEN UND WERDEN AKTIVER UND SELBST-
BESTIMMTER ZU DEN MAHLZEITEN.

HIER GIBT ES TIPPS, WIE SIE DIE KINDLICHE
NEUGIERDE GEGENÜBER NEUEN
GESCHMACKSERFAHRUNGEN, DEN SPASS,
EIGENSTÄNDIG ESSEN ZU LERNEN,
UND DIE ENTWICKLUNG EINES GESUNDEN
ESSVERHALTENS UNTERSTÜTZEN
KÖNNEN. →

GEMEINSAM ESSEN

Mahlzeiten bedeuten für Ihr Baby nicht nur Nahrung für den Körper, sondern auch für Herz und Seele. Beim gemeinsamen Essen und Genießen spürt Ihr Baby Liebe und Geborgenheit.

GUT GEPLANT

Planen Sie am besten schon einen Tag im Voraus: Wann und was wollen Sie und Ihr Baby morgen essen? Das beugt Stress vor, wenn es dann mal schnell gehen muss und so können Sie für ein ausgewogenes Lebensmittelangebot sorgen.

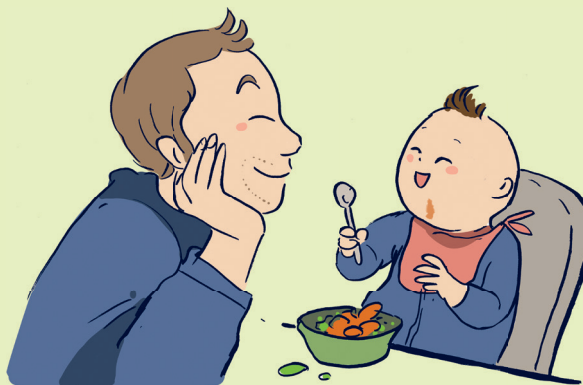


IN RUHE GENIESSEN

Babys spüren am besten, ob sie noch hungrig oder schon satt sind, wenn sie sich voll und ganz auf das Essen konzentrieren können. Das fördert eine gesunde Gewichtsentwicklung. Daher sollten Fernseher, Smartphone und Radio zu den Mahlzeiten ausgeschaltet sein und auch das Essen unterwegs im Kinderwagen sollte eine Notlösung bleiben.

SELBSTBESTIMMT

Ihr Baby ist neugierig und möchte möglichst viel selbst probieren. Egal, ob Brei oder Fingerfood: Geben Sie Ihrem Baby die Möglichkeit, es alleine zu versuchen. So gewöhnt es sich leichter an neue Lebensmittel und Geschmacksvariationen. Gleichzeitig wird dabei die motorische und sprachliche Entwicklung gefördert.



MUT MACHEN

Ermutigen Sie Ihr Baby, neue Speisen auszuprobieren. Seien Sie dabei ein gutes Vorbild. Ihr Baby vertraut Ihnen.

MAHLZEITENSTRUKTUR

Gegen Ende des ersten Lebensjahres ist es wichtig, dass Ihre Familie eine feste Mahlzeitenroutine aufbaut. 3 Hauptmahlzeiten und 2 kleine Zwischenmahlzeiten bzw. Snacks wären hier ideal.

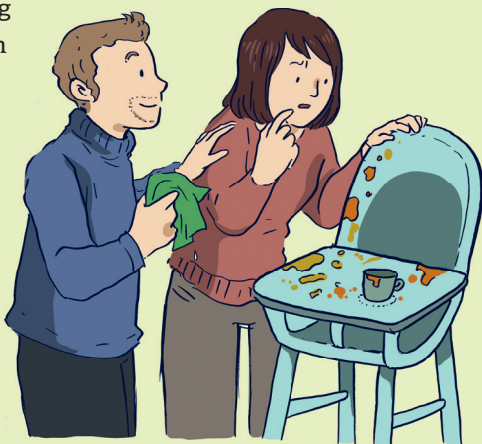
Mahlzeitenstrukturen helfen Ihrem Baby, sich im Tagesverlauf zu orientieren, und geben ihm Verlässlichkeit und Sicherheit. Babys können nun mit längeren Pausen zwischen den Mahlzeiten gut umgehen. Trotzdem kann es natürlich passieren, dass eine Mahlzeit dem „Hunger Ihres Babys“ zeitlich etwas angepasst werden muss.

CHECKLISTE FÜR ENTSPANNTE MAHLZEITEN

- Fester Essensplatz zu Hause
- Babyfreundliches Besteck
- Eigener Hochstuhl oder Babystuhl
- Abwischbare Tischunterlage
- Lätzchen fürs Baby
- Wischbarer Boden

Mahlzeiten sollen Spaß machen und kleckern zu dürfen gehört dazu. Sorgen Sie für einen geschützten Essplatz, der leicht zu reinigen ist, und ziehen Sie sich und Ihr Kind entsprechend an.

Nur Übung
macht den
Meister!



Babyfreundliche Mahlzeiten fördern die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens und schützen so vor zahlreichen Erkrankungen im späteren Kindes- und Erwachsenenalter, wie:

- Übergewicht & Essstörungen
- Diabetes
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

gefördert von:



nutriCARD

KOMPETENZCLUSTER für ERNÄHRUNG
und KARDIOVASKULÄRE GESUNDHEIT

AOK PLUS

Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.