

Ute Alexy • Annett Hilbig

Die beste Ernährung
fürs Baby und Kleinkind

Kösel

Ute Alexy • Annett Hilbig

Die beste Ernährung fürs Baby und Kleinkind

Alle Basics • Fingerfood • Allergieprävention •
Mit großem Rezeptteil



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Papier *Condat matt Périgord* liefert Condat,
Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: fuchs_design, München
Umschlagmotiv: getty images © Leanne Temme
Druck und Bindung: aprinta druck GmbH,
Wemding
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34589-2

Weitere Informationen zu diesem Buch und
unserem gesamten lieferbaren Programm finden
Sie unter www.koesel.de

Inhalt

Seite 11

Das erste Jahr im Überblick

1, 2, 3 im Sauteschritt ... – Die Meilensteine der Entwicklung	12
Allergieprävention – ein stets aktuelles Thema	16
Das 1x1 der Säuglingsernährung – der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr	20
1. Milchernährung: Muttermilch oder Fertigmilch	22
2. Breiernahrung (Beikost): Monat für Monat ein neuer Brei	22
3. Übergang zur Familienernährung	22

Seite 25

Am Anfang nur Milch

Muttermilch – die natürliche Nahrung für Babys	26
Acht gute Gründe fürs Stillen	28
Wie lange ist Muttermilch für mein Baby wichtig?	30
Ein entspannter Stillbeginn	30
Das richtige Anlegen	33
Welche Stillposition ist die richtige für mich?	35
Pflege der Brust	36
Häufige Fragen rund ums Thema Stillen	37
Essen für zwei? – Eine gesunde Ernährung während der Stillzeit	49
Fertignahrung fürs Baby – eine gute Alternative	54
Was ist die richtige Milch für mein Baby?	55
Anfangsnahrung	57
Folgenahrung	58
HA-Nahrungen	60



Nahrungen für Säuglinge mit speziellen Bedürfnissen	61
Zusätze in Fertigmilch – eine Marketingstrategie?	66
Selbst hergestellte Säuglingsmilch – nicht für Babys geeignet!	69
Zubereitung von Fertigmilch	70
Die richtige Trinkposition	74
Häufige Fragen rund ums Thema Fertigmilch	75



Seite 81

Jetzt wird es vielfältig: Monat für Monat ein neuer Brei

Der richtige Zeitpunkt für den Breibeginn	82
Die Reihenfolge der Breie	85
Was darf es sein?	
Selbst kochen oder fertig kaufen?	87
Beikost-Fertigprodukte	87
Selbst gekochte Breie	88
Der richtige Umgang mit Fertigprodukten	89
Die Auswahl von Fertigprodukten	90
An den Löffel, fertig los – Der Beginn der Löffelfütterung	92
So gelingt der Breistart	94
Der Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch, Fisch oder Getreide	95
Der Milch-Getreide-Brei	107
Der Getreide-Obst-Brei	112
Ein aktueller Trend: Baby-led Weaning	116
So geht Baby-led Weaning	116
Vor- und Nachteile	117
So gelingt Baby-led Weaning	119
Baby-led Weaning: ja oder nein	120
Getränke	121
Häufige Fragen rund ums Thema Breie	124

Essen wie die Großen – eine gesunde Ernährung für Kleinkinder

Eine für alle: Die Grundlage einer gesunden Ernährung für die ganze Familie	136		
Eine gesunde Ernährung besteht aus gesunden Mahlzeiten	140	Innereien	162
Das Mittagessen, die warme Hauptmahlzeit	141	Fisch	162
Warme oder kalte Mahlzeiten?	143	Fette und Öle	162
Frühstück und Abendessen – die kalten Hauptmahlzeiten	143	Süßigkeiten	164
Die Zwischenmahlzeiten	144	Salz und Gewürze	166
Portionsgrößen	144	Besonderheiten der Lebensmittelauswahl bei Kleinkindern	167
Vom Brei zum Familientisch	146	Kritische Nährstoffe	168
Wann geht's los?	148	Jod	169
Vom Gemüse-Kartoffel-Fleisch- Brei zur warmen Mittagsmahlzeit	148	Vitamin D	170
Vom Milch-Getreide- Brei zur kalten Hauptmahlzeit	150	Eisen	172
Vom Getreide-Obst-Brei zu den Zwischenmahlzeiten	151	Verbesserungsbedarf bei der Ernährung von Kindern	175
Die Lebensmittelgruppen	152	Nährstoffsupplemente und Stärkungsmittel	175
Getränke	152	So schützen Sie die Zähne Ihres Kindes	177
Gemüse und Obst	154	Zahngesunde Ernährung	178
Kartoffeln und Getreide	156	Mundhygiene	179
Hülsenfrüchte	157	Fluoridprophylaxe	180
Milch und Milchprodukte	158	Vegetarische Ernährung	182
Fleisch und Wurst	161	Formen des Vegetarismus	182



Wie gesund ist eine vegetarische Ernährung?	183
Nährstoffversorgung bei vegetarischer Ernährung	183
Häufige Fragen zur Kleinkindernährung	188
Wie viel soll mein Kind essen und trinken?	188
Welche Milch ist die richtige für Kleinkinder?	190
Ab wann sollte mein Kind auf die Flasche verzichten?	191
Was ist besser: Bio oder konventionelle Lebensmittel?	192
Brauchen Kinder Kinderlebensmittel?	193
Dürfen Kinder Fertiggerichte essen?	195
Gesund und preiswert kochen	198
Was Hänchen nicht lernt ...	
Wege zu einer gesunden Ernährung	200
Abwechslung von Anfang an	202
Das kenn ich nicht, das mag ich nicht! Der Mere-Exposure-Effekt	202
Der wählerische Esser	206
Der Immer-nur-das-Gleiche-Esser	209
Vom Umgang mit Süßigkeiten	210
Das Vorbild der Eltern	212
Kindgerechte Ernährung	215

Seite 219

Rezeptteil

Rezepte für Babys	221
Gemüsepüree	222
Fleischhaltige Mahlzeiten	225
Mahlzeiten mit Fisch	230
Vegetarische Mahlzeiten	232
Milchbrei	235
Obst-Getreide Brei	236
Rezepte für Kleinkinder	238
Dips	240
Salate	241
Vegetarische Gerichte	244
Gerichte mit Fleisch	252
Rezepte mit Fisch	257
Süße Hauptgerichte	259
Desserts	261
Saisonkalender	262
Empfehlenswerte Literatur	265
Register	266
Bildnachweis	270



Vorwort

Das vorliegende Buch soll Ihnen als Eltern helfen, die Ernährung Ihres Kindes in den ersten Monaten zu gestalten. Sie erhalten hier Antworten auf häufig gestellte Fragen, zum Beispiel: Wie lange soll ich mein Kind stillen? Welche Fertigmilch ist die beste? Wie koche ich den Brei für mein Kind? Wie setzen sich gesunde Mahlzeiten zusammen? Welche Lebensmittel sind besonders wichtig? Wie bringe ich mein Kind dazu, davon zu probieren?

In diesem Buch werden Ihnen der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr und die Empfehlungen der Optimierten Mischkost vorgestellt. Beide wurden vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (FKE) entwickelt. Der Ernährungsplan beschreibt die Ernährung in der Säuglingszeit, also von der Geburt bis zum ersten Geburtstag. Die Optimierte Mischkost schließt sich direkt daran an: Sie umfasst

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung im Kleinkindalter (1–3 Jahre), aber auch für ältere Kinder und Erwachsene.

Wenn Sie dieses Buch lesen, beachten Sie bitte Folgendes: Eine gesunde Ernährung ist wichtig für die Entwicklung Ihres Kindes. Allerdings sollte dieses Wissen nicht dazu führen, dass Sie sich als Eltern unter Druck gesetzt fühlen, »alles richtig zu machen«. Die hier vorgestellten Empfehlungen sind keine Diätpläne, die unbedingt jeden Tag eingehalten werden müssen, sondern sie bieten einen Rahmen, innerhalb dessen Sie das Essen in der Familie gestalten können. Familienmahlzeiten sollten dabei für Sie und für Ihr Kind in einer angenehmen und stressfreien Atmosphäre stattfinden. Die Freude am Essen sollte immer im Vordergrund stehen.

Die Autorinnen



Hier erfahren Sie alles Wichtige
über Reifungsschritte und
Nahrungsaufnahme im ersten Jahr,
Allergievorbeugung und den
»Ernährungsplan für das
1. Lebensjahr«.

Das erste Jahr im Überblick



1, 2, 3 im Sauseschritt ... – Die Meilensteine der Entwicklung

Die Entwicklung Ihres Babys verläuft im ersten Lebensjahr so schnell wie später nie wieder in seinem Leben. Etwa in den ersten fünf Lebensmonaten verdoppelt Ihr Baby sein Geburtsgewicht, am Ende des ersten Lebensjahres wiegt es sogar dreimal so viel wie am Tag seiner Geburt und es hat auch bereits etwa 25 cm an Länge zugenommen.

Im zweiten Lebensjahr wächst Ihr Kind wesentlich langsamer. Es nimmt etwa 2 bis

2,5 Kilogramm zu und wächst »nur« noch etwa 12 bis 13 Zentimeter. Die Entwicklung ist dabei etwas sehr Individuelles. Jedes Kind hat seine eigene Wachstums- und Entwicklungsgeschwindigkeit. Lassen Sie sich nicht irritieren, wenn ein gleichaltriges Nachbarskind oder Babys aus der Krabbelgruppe sich in manchen Bereichen vermeintlich schneller entwickeln. Mit Sicherheit sind diese Kinder in anderen Entwicklungsbereichen langsamer.

Entwicklung entlang der Perzentile

Sie möchten wissen, ob Ihr Baby sich normal entwickelt? Bei den U-Untersuchungen werden von Ihrem Kinderarzt/-ärztin nicht nur regelmäßig Größe und Gewicht Ihres Kindes gemessen und in die sogenannten Perzentilkurven des gelben Untersuchungshefts eingetragen. Für diese Kurven wurden in groß angelegten Studien unter anderem Größe und Gewicht von vielen Kindern gemessen und damit eine für die deutsche Bevölkerung typische Verteilungskurve erstellt. Die meisten Kinder entwickeln sich im Verlaufe ihres Lebens um ihre Geburtsperzentile herum weiter. Das bedeutet, wenn Ihr Baby bei der Geburt auf der 50. Perzentile lag, sollte es sich auch später um diese Perzentile herum weiter entwickeln. Kleinere Schwankungen sind dabei normal und kein Grund zur Besorgnis. Erst wenn größere Abweichungen längere Zeit andauern, sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt/-ärztin nach möglichen Ursachen forschen. Auch die motorische Entwicklung Ihres Kindes wird dabei kontrolliert und beurteilt.

Aber Ihr Baby leistet in dieser Zeit noch viel mehr. So wächst sein Gehirn in den ersten Lebensjahren rasant. Am Ende des zweiten Lebensjahres erreicht es bereits etwa 80 %

der Größe des Gehirns eines Erwachsenen und es werden zahlreiche Nervenenden miteinander verknüpft. Seine Verdauungsorgane wie Magen oder Darm, aber auch Leber und Niere, nehmen an Größe zu und die Funktionen reifen aus.

Für den Körper Ihres Babys ist dies Schwerstarbeit. Da ist es nicht verwunderlich, dass der Bedarf an Energie und bestimmter Nährstoffe in den ersten Jahren bezogen auf das Gewicht Ihres Kindes und im Verhältnis zur täglichen Nahrungsmenge besonders hoch ist. Erst im zweiten Lebensjahr sinkt bedingt durch das langsamere Wachstum dann auch der Energie- und Nährstoffbedarf bezogen auf das Körpergewicht langsam ab.

Die Ernährung Ihres Babys passt sich im Laufe der Zeit seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten an. Ihr Kind wächst von einem »Säug«ling, der sich ausschließlich von Milch ernährt, zu einem selbstständig essenden und trinkenden Kleinkind heran.

In den ersten Lebensmonaten ist ein Baby ausschließlich in der Lage, Milch zu trinken. Die dafür benötigten Reflexe (Such-, Saug- und Schluckreflex) hat es bereits in der Schwangerschaft entwickelt und ausreichend trainiert. Legt man ein gesundes Neugeborenes auf den Bauch seiner Mutter, kann es selbstständig den Kopf in Richtung Brust drehen, die Brustwarze ansaugen und trinken. Übrigens kann ein



Baby bereits nach der Geburt den Geruch seiner Mutter erkennen. Der Geruchssinn entwickelt sich bereits recht früh in der Schwangerschaft mit etwa 8 Wochen.

Mit etwa 5 Monaten lassen diese Reflexe langsam nach und das Baby lernt Brei von der Zungenspitze in den Rachen zu transportieren. Zusätzlich sind die Verdauungsfunktionen so weit ausgereift, dass es auch Brei problemlos verdauen kann. In dieser Zeit wird es immer schwieriger, eine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung mit nur einem Lebensmittel – der Milch – zu gewährleisten. Für die meisten Babys beginnt dann eine neue aufregende Phase mit Brei und Löffel.

Am Ende des ersten Lebensjahres sitzt Ihr

Baby mit am Familientisch und wird immer geschickter im Umgang mit Löffel und Gabel. Auch das selbstständige Trinken aus einer Tasse trainiert und perfektioniert Ihr Kind jetzt Schritt für Schritt. Es möchte essen wie »die Großen«. Ihr Baby entwickelt sich zum Kleinkind. Aus motorischer und ernährungsphysiologischer Sicht darf es dann nahezu alle Lebensmittel probieren und essen (siehe Seite 146 f.).

Bitte bedenken Sie, dass die Entwicklungsgeschwindigkeit jedes Babys unterschiedlich ist und es auch passieren kann, dass einzelne Schritte in der körperlichen Entwicklung übersprungen werden können. Dies ist kein Grund zur Besorgnis.

Meilensteine in der Entwicklung

Alter	Neugeborenes	Im Lauf des 1. Lebensjahres		Ende 1. Lebensjahr
Körperliche Entwicklung	<ul style="list-style-type: none"> • Kopf muss gestützt werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Sitzt mit Unterstützung • Kann sich aus der Bauchlage mit Armen hochdrücken 	<ul style="list-style-type: none"> • Sitzt eigenständig • Greift nach Dingen und führt sie zum Mund (Hand-Mund-Koordination) • Kann Dinge von einer in die andere Hand führen • Zahnung 	<ul style="list-style-type: none"> • Lernt krabbeln • Lernt zu stehen
Nahrungsaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Such-, Saug- und Schluckreflex zum Trinken von Muttermilch 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausstoßreflex lässt nach • Öffnet Mund, wenn Löffel kommt 	<ul style="list-style-type: none"> • Lernt festere Konsistenz im Mund zu halten • Greift nach Essen und führt es zum Mund • Lernt mit Unterstützung aus Becher zu trinken 	<ul style="list-style-type: none"> • Kann aus Becher trinken • Kann Essen zwischen Daumen und Zeigefinger halten (Pinzettengriff) • Isst mit Fingern
Physiologische Entwicklung	<ul style="list-style-type: none"> • Reifende Verdauungsfunktionen (Darm-, Leber-, Nierenfunktion) unausgereift 	<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhter Bedarf an Energie und Nährstoffen • Ausreifung der Verdauungsfunktion 		
Bindung	<ul style="list-style-type: none"> • Enge Mutter-Kind-Bindung 	<ul style="list-style-type: none"> • Langsame Ablösung der Mutter-Kind-Einheit 		<ul style="list-style-type: none"> • Eigenständiges Individuum • Eingliederung in Familienverband

(Quelle: nach Tönz / Largo)



Allergieprävention – ein stets aktuelles Thema

Allergien kommen in den letzten Jahrzehnten immer häufiger vor. Sie gehören zu den häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindesalter. Es wird davon ausgegangen, dass schätzungsweise 14 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland Allergien entwickeln. Dabei sind Säuglinge und Kleinkinder hauptsächlich von Neurodermitis (etwa 10 %) und/oder Lebensmittelallergien (etwa 4 %) betroffen. Es ist daher verständlich, dass Sie sich als Eltern viele Gedanken darüber machen, wie Sie

Ihr Kind vor einer Allergie schützen können. Denn ganz gleich, um welche es sich handelt, sie bringt immer auch Einschnitte in der Lebensqualität mit sich.

Aber es gibt auch gute Aussichten: Je jünger Ihr Kind ist, wenn es zum ersten Mal eine Lebensmittelallergie entwickelt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es dieses Lebensmittel im Schulalter problemlos wieder verträgt. Besonders bei Kuhmilch- und Hühnereiallergien verlie-

ren etwa 80 % der Kinder ihre Allergie wieder.

Die Frage, ob auch das eigene Kind eine Allergie entwickeln kann, stellen sich sehr viele Eltern. Eine Allergie kann prinzipiell jeder bekommen. Allerdings sind Kinder mit erblicher Vorbelastung besonders häufig betroffen, denn die Bereitschaft des Körpers, auf Allergene zu reagieren, wird vererbt. Eine erbliche Belastung liegt dann vor, wenn ein oder beide Elternteile oder ein Geschwisterkind bereits eine nachgewiesene Allergie haben. Andererseits bedeutet ein erhöhtes Allergierisiko nicht, dass zwingend auch eine Allergie entstehen muss. Das heißt, nicht jedes Kind mit Allergierisiko wird auch tatsächlich eine Allergie entwickeln. Es gibt also eine Chance, dass Ihr Kind davon verschont bleibt. Wenn Sie sich unsicher sind, ob und in welcher Ausprägung ein Allergierisiko bei Ihrem Baby vorliegt, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt/-ärztin darüber.

Die Forschung hat sich in den letzten Jahren intensiv mit dem Thema Allergien befasst, um mögliche zusätzliche Risikofaktoren zu identifizieren. In den letzten Jahren haben zahlreiche Studienergebnisse zu einem kompletten Strategiewechsel in der Allergieprävention geführt. Der Bereich der Ernährung war davon besonders betroffen. Dabei zeigten Studien in diesem Bereich häufig unerwartete Ergebnisse.

Häufige Auslöser von Lebensmittelallergien im Säuglings- und Kleinkindalter:

- Hühnerei
- Kuhmilch
- Weizen
- Soja
- Erdnuss

Bis vor wenigen Jahren sind Wissenschaftler davon ausgegangen, dass das Weglassen von stark allergenen, das heißt allergieauslösenden Lebensmitteln wie Kuhmilch, Weizen, Eier, Fisch oder Soja im Säuglings- und Kleinkindalter zu einer Verminderung von Allergien führt. Diese Annahme konnte durch neuere wissenschaftliche Studien allerdings nicht bestätigt werden. Im Gegenteil, es zeigte sich, dass Babys und Kleinkinder, die viele verschiedene Lebensmittel ohne Einschränkungen gegessen hatten, seltener Allergien entwickelten als Kinder, bei denen die Lebensmittelauswahl stark eingeschränkt wurde. Auch gibt es keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass ein Verzicht auf stark allergene Lebensmittel bereits in Schwangerschaft und Stillzeit dazu führt, dass bei Kindern später weniger häufig Allergien entstehen. Eine ausgewogene Lebensmittelauswahl mit so wenig Ein-

schränkungen wie möglich, scheint heute eine bessere Strategie zur Allergieprävention zu sein.

Auch wenn Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und aktuellen Empfehlungen einhalten, gibt es leider keine Garantie, dass Ihr Baby nicht an einer Allergie erkrankt. Allerdings können Sie als Eltern einiges dafür tun, damit Ihr Kind möglichst ohne Allergien aufwächst.

Schritte zur Allergievorbereitung

- Stillen Sie Ihr Baby möglichst im ersten Lebenshalbjahr ausschließlich, für alle Babys wird es mindestens bis zum Beginn des 5. Lebensmonats empfohlen. Verschiedene Studien zeigen, dass dann im Vergleich zu einer kürzeren Stilldauer das

Risiko insbesondere von Asthma und Ekzemen um 20 bis 40 % reduziert ist. Darüber hinaus können Sie Ihr Baby neben den Breimahlzeiten bis zum Übergang zu den Familienmahlzeiten aber auch weiter stillen.

- Möchten oder können Sie nicht stillen oder ist Stillen nicht in ausreichender Menge möglich, füttern Sie Ihrem Baby bei erhöhtem Allergierisiko bis zur Einführung der Breie eine sogenannte (hypoallergene) HA-Nahrung zu (siehe Seite 60). Nutzen Sie am besten eine in Studien getestete HA-Nahrung. Eine Fertigmilch auf Basis von Sojaprotein (siehe Seite 62) wird zur Vorbeugung von Allergien heute nicht mehr empfohlen.
- Abhängig von der Entwicklung Ihres Babys können Sie mit dem ersten Brei zwischen dem 5. Monat und 7. Monat beginnen.
- Eine Einschränkung der Lebensmittelauswahl auf allergenarme Lebensmittel ist für allergiegefährdete Kinder nicht notwendig. Das bedeutet, dass auch Lebensmittel wie Kuhmilch, Weizen oder Fisch im zweiten Lebenshalbjahr für die Zubereitung der Breie verwendet werden dürfen. Insbesondere beim Verzehr von Fisch im zweiten Lebenshalbjahr zeigen Studien einen vorbeugenden Effekt auf die Allergieentstehung.
- Passivrauchen ist ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung von Allergien.





Sind Kinder Tabakrauch ausgesetzt, haben sie ein 30 % höheres Risiko für die Entwicklung von Allergien wie Asthma. Halten Sie die Umgebung Ihres Babys daher möglichst rauchfrei, sowohl die Wohnung als auch das Auto.

- Lüften Sie Ihre Wohnung und auch das Schlafzimmer Ihres Babys täglich gut durch. So vermeiden Sie eine hohe Luftfeuchtigkeit in den Räumen. Insbesondere Schimmelpilze lieben hohe Feuchtigkeit und entwickeln sich daher schnell bei falscher oder nicht ausreichender Lüftung. Es wird empfohlen, etwa viermal täglich zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen, mittags nach dem Essen, nachmittags zur Kaffezeit und abends vor dem Schlafengehen, eine kurze Stoßlüftung von 5 bis 10 Minuten durchzuführen. Bei der Stoßlüftung öffnen Sie das Fenster komplett. Nur so wird ein kompletter Wechsel

der Raumluft in kurzer Zeit ermöglicht. Vergessen Sie nicht für diese Zeit ggf. die Heizung abzuschalten.

- Verzichten Sie auf eine Neuanschaffung von felltragenden Tieren wie Katzen, wenn bei Ihrem Kind ein erhöhtes Allergierisiko vorliegt. Leben Tiere in einer Wohnung, gibt es kaum ein Entkommen vor deren Allergenen. Denn die meisten Allergien werden durch Hautschuppen von Tieren ausgelöst, die sich in der kompletten Wohnung verteilen.

- Lassen Sie Ihr Baby impfen. Es gibt keine Hinweise, dass Impfungen das Risiko für Allergien erhöhen. Im Gegenteil, verschiedene Studien zeigen, dass durch das Impfen ein schützender Effekt auftritt. Wird nicht geimpft, können bei ungewollter Infektion Symptome einer Erkrankung zum Teil sehr stark sein und teilweise nicht durch Medikamente behandelt werden.



Das 1x1 der Säuglingsernährung – der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

Die Ernährung bedeutet für den Menschen weit mehr als Nahrungsaufnahme. Das gilt besonders für Babys und Kleinkinder. Eine gesunde Ernährung von Geburt an hat Einfluss auf das Wohlbefinden, aber auch auf das Wachstum und die Entwicklung Ihres Kindes. Mit der Ernährung wird ein Grundstein für seine spätere Gesundheit gelegt. Daher machen sich viele Eltern intensive Gedanken über die »richtige« Ernährung ihres Babys. Dieses Buch

soll Ihnen helfen die bestmögliche Ernährung für Ihr Baby zu finden.

Während der Schwangerschaft wurde Ihr Baby rund um die Uhr mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Jetzt nach der Geburt nimmt das Baby aktiv über die Lebensmittel die notwendige Energie und Nährstoffe auf. Es ist jetzt auf Ihre Hilfe als Eltern angewiesen. Denn alleine ist es noch nicht überlebensfähig.

Der kindliche Organismus ist viel empfind-

licher als der Erwachsener. Daher spielt die Auswahl der Lebensmittel eine wichtige Rolle. Denn auch die Geschmacksnerven entwickeln sich und die Vorlieben für bestimmte Lebensmittel und Speisen bilden sich aus. Auch für Sie als Eltern lohnt es sich, über Ihre eigenen Essgewohnheiten nachzudenken. Denn Sie sind ein wichtiges Vorbild für Ihr Kind. Was Sie mit Freude vorleben, wird Ihr Kleines spielerisch nachahmen.

Im ersten Lebensjahr ändert sich die Ernährung Ihres Babys abhängig von seiner motorischen Entwicklung sehr schnell. Während in den ersten Monaten Milch als alleiniges Lebensmittel für die Versorgung Ihres Babys völlig ausreicht, wird mit Beginn des zweiten Lebenshalbjahres die Lebensmittelauswahl langsam vielfältiger. Dabei hat jedes Baby seine eigene Entwicklungsgeschwindigkeit, die auch beim Essen Berücksichtigung finden sollte.

Als Orientierungshilfe für die Ernährung Ihres Kindes kann der vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund entwickelte »Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr« dienen.

Dieser Ernährungsplan bildet seit vielen Jahren die Grundlage für die Ernährungsberatung von Familien in Deutschland. Er orientiert sich zum einen an der motorischen und physiologischen Entwicklung der Babys. Aber auch die Umsetzung in

Das FKE

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund beschäftigt sich seit mehr als 40 Jahren mit der Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Unter anderem entwickelt es wissenschaftlich basierte Empfehlungen für die Ernährung vom Säuglings- bis ins Jugendalter.

die Praxis und die traditionellen Ernährungsgewohnheiten in Deutschland spielen eine wichtige Rolle. Die Empfehlungen des Ernährungsplans werden regelmäßig an aktuelle Forschungsergebnisse, zum Beispiel im Hinblick auf die Allergieprävention, angepasst.

Auch für die bundesweit gültigen aktuellen Handlungsempfehlungen des Netzwerks Junge Familie des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, die im Jahr 2010 erschienen sind, war der Ernährungsplan die Grundlage. Inzwischen wird er von allen Berufsgruppen, die sich mit der Säuglingsernährung beschäftigen, unterstützt und in die Praxis umgesetzt.

Der Ernährungsplan ist wissenschaftlich begründet und in der Praxis bewährt. Dabei ist er aber kein starrer Diätplan. Vielmehr bietet er einen Rahmen, innerhalb

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Ute Alexy, Annett Hilbig

Die beste Ernährung fürs Baby und Kleinkind

Alle Basics - Fingerfood - Allergieprävention - Mit großem Rezeptteil

Gebundenes Buch, Pappband, 272 Seiten, 17,3 x 22,0 cm
ISBN: 978-3-466-34589-2

Kösel

Erscheinungstermin: Juni 2014

Dieses Buch beinhaltet wirklich alles, was Eltern über Babyernährung wissen müssen: angefangen beim Stillen bzw. bei Fläschchennahrung über Beikost mit Brei oder aber durch Baby-led Weaning bis hin zum Essen für Kleinkinder. Es weiß Antwort auf die wichtigsten Fragen rund um Nährstoffe und Allergien, über zahngesunde Ernährung, wählerische Esser, gesundes Kochen, Umgang mit Süßigkeiten und vieles andere mehr. Immer anschaulich, prägnant, auf dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand. Eltern werden sich mit diesem neuen, richtungsweisenden Standardwerk sicher fühlen, in dem Wissen, für ihr Kind das Beste zu tun.

Und auch die praktische Unterstützung kann sich sehen lassen: rund 50 leckere Rezepte für Kinder bis 12 Monate und über 50 Rezepte für Kinder bis 36 Monate sorgen dafür, dass jede Mahlzeit zum Vergnügen wird.