

## Der Beginn der Löffelfütterung

Aller Anfang ist schwer, meist dauert es einige Zeit, bis das Baby problemlos vom Löffel isst.

Für ein Baby ist es gar nicht so einfach zu lernen, vom Löffel zu essen. Hierzu sind ganz andere Bewegungsabläufe mit der Zunge und den Lippen notwendig als zu Saugen

Lassen Sie sich deshalb nicht verunsichern, wenn Ihr Kind den Brei anfangs mit der Zunge nach vorne aus dem Mund heraus schiebt. Dies ist kein Zeichen, dass Ihr Kind den Brei nicht mag, sondern dass es noch nicht gelernt hat den Brei herunter zu schlucken.

Nehmen Sie für den ersten Brei einen speziellen, flachen Löffel mit einem weichen Rand. Erfahrungsgemäß wird Ihr Kind bei seiner ersten Breimahlzeit nicht viel essen. Stillen Sie es anschließend oder geben Sie die Flasche.

Sind die ersten Schwierigkeiten überwunden, wird es von Tag zu Tag immer mehr essen bis die Milchmahlzeit komplett durch den Brei ersetzt worden ist.

### **Karotten als erste Beikost schmecken süßlich und sind gut verdaulich!**

Üblicherweise bekommen Säuglinge in Deutschland als erste Beikost Gemüse. Bewährt hat sich Karottenpüree. Karotten schmecken leicht süßlich und werden von den meisten Säuglingen gut akzeptiert. Außerdem lösen gekochte Karotten nur selten Allergien aus.

Wenn die ersten Schwierigkeiten mit der Löffelfütterung überwunden sind, können Sie die Karotten mit Kartoffeln und etwas Öl mischen und zu einem vollständigen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei übergehen.

Es ist praktisch, anfangs Karotten aus dem Gläschen zu nehmen. Ihr Kind wird am Anfang nur geringe Mengen vom Löffel essen, es lohnt sich nicht, diese Mengen selbst zu kochen. Außerdem ist der Nitratgehalt von Gläschen aufgrund gesetzlicher Vorschriften nur sehr gering!

Neue Lebensmittel sollten nur einzeln im Abstand von 2-3 Tagen eingeführt werden, um Unverträglichkeiten gleich erkennen und zuordnen zu können.

### **Im gesamten ersten Lebensjahr sollten Rohkost, Honig und Schokolade nicht gegeben werden!**

In kindgerechter Form wird auch im 1. Lebensjahr bereits die Berabreichung von Nüssen empfohlen um einer Allergie vorzubeugen (z.B. Nussmus)





## Downloads:

“das Beste Essen für Baby’s”



“Gesunde Ernährung für mein Baby”

