

Was gibt's auf den Löffel?

Interaktives Web-Seminar



Das Netzwerk Gesund ins Leben



Ziele

- Verbreitung **einheitlicher Botschaften**, auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse.
- **Verbraucherverunsicherung** und dem aktuellen Trend von Fehlernährung, Übergewicht und Allergien **entgegenwirken**.
- **Vernetzung aller relevanten Berufsgruppen**, um ein interdisziplinäres Beratungsnetz für junge Eltern aufzubauen.
- Bereitstellung von **kostenlosen Medien** für die Elternberatung als Hilfestellung im Praxisalltag (www.gesund-ins-leben.de)

Ernährung für Säuglinge

Übersicht der Web-Seminar-Themen

1. Was passiert im ersten Lebensjahr?

Grundlagen der kindlichen Entwicklung als Einstieg in die Ernährung von Säuglingen

2. Grundlagen zum Stillen

Theorie und Praxiswissen zur Unterstützung von Eltern

3. Welche Nahrung, wenn nicht gestillt wird?

Industrielle Säuglingsnahrungen und ihre Verwendung

4. Reif für Beikost!

Basiswissen Beikost: Einführung, Abfolge und Zusammensetzung

5. Was gibt's auf den Löffel?

Praxiswissen Beikost: Rund ums Zubereiten und Füttern

6. So gelingt der Übergang zum Familiessen

Essen und Trinken lernen für Säuglinge und kindgerechte Familienmahlzeiten



Säuglingsernährung 5

Was gibt's auf den Löffel?

Foto: ©
Klaus Arras

Säuglingsernährung 5

Beikost: Praktische Aspekte

Auf einen Blick

- Einkaufen und Lagern
- Küchenhygiene
- Zubereitung
- Einfrieren und Erwärmen
- Praktische Tipps für die Fütterung



Foto: © Kris Snoeck (fotolia)

Richtig einkaufen: Gemüse/Obst und Kartoffeln

Saisonal und regional bevorzugen

- Saisonkalender

Frischemerkmale

- Fest und knackig, glatte Oberfläche, straffe Blätter
- Schnittstelle hell und feucht
- Nicht angetrocknete Stiele
- Keine braunen Stellen
- Keine grünen Stellen oder Keime (Kartoffeln)

Mögliche Alternative:

- Tiefkühlgemüse und -obst ohne Zusätze



Foto: © Kaesler Media (fotolia)

Säuglingsernährung 5

Richtig einkaufen: Fleisch und Fisch

- **Frischemerkmale**
 - Klares und frisches Aussehen
 - Keine angetrockneten Ränder oder Verfärbungen
 - Unaufdringlicher Geruch
- **Kühlkette beim Transport einhalten**



Säuglingsernährung 5

Richtig Aufbewahren

Kurz aufbewahren:

- Gemüse und Obst in kleinen Mengen einkaufen
- Hackfleisch/Tatar und frischen Fisch am Einkaufstag verbrauchen



Verpackt lagern:

- Gemüse/Obst im Folienbeutel
- Fleisch und Fisch im geschlossenen Behälter bzw. abgedeckt
- bei Atmos-Verpackung in Packung belassen

Kühl und dunkel lagern:

- im Kühlschrank:
 - Apfel, Beerenfrüchte, Pfirsich
 - Möhren, Blumenkohl, Fenchel
 - Fleisch, Fisch
- bei Raum- bzw. Kellertemperatur:
 - Banane, Melone, Mango
 - Aubergine, Zucchini
 - Kartoffel



Säuglingsernährung 5

Küchenhygiene

Hände waschen

**Auf Sauberkeit in
der Küche achten**

**Lebensmittel
richtig reinigen**



**Rohe Lebensmittel
getrennt lagern und
verarbeiten**

**Richtig kühlen
und erhitzen**

Säuglingsernährung 5

Nährstoffschonend zubereiten

Vorbereiten:

- Gemüse/Obst und Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser waschen.
- Erst kurz vor dem Garen zerkleinern.



Garen:

- Mit wenig Flüssigkeit dünsten oder dämpfen.
- Topf mit gut schließendem Deckel.
- Ankochen und dann herunterschalten.
- Garzeit so kurz wie möglich.

Säuglingsernährung 5

Zubereitung Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

1. Vorbereiten

2. Garen 10 Minuten

3. Pürieren

4. Ergänzen

Säuglingsernährung 5

Haltbarkeit von Breien

Selbst gekocht:

- Im Kühlschrank 1 Tag
- Tiefgefroren bis zu 2 Monate bei -18 °C



Fertigbrei:

- Geöffnetes Gläschen im Kühlschrank 1–3 Tage
- Angaben auf dem Etikett beachten

Säuglingsernährung 5

Brei einfrieren

- Sofort nach dem Kochen herunterkühlen
- In geeignete Gefäße umfüllen
- Beschriften
- Im Gefriergerät einzeln verstauen

Aufgetaute Breie nicht wieder einfrieren!



Säuglingsernährung 5

Brei erwärmen

Darauf kommt es an:

1. **Erwärmen (Wasserbad oder Mikrowelle)** → Nährstoffe schonen
2. **Umrühren** → gleichmäßige Temperatur erreichen
3. **Temperatur mit Extra-Löffel testen** → vor Verbrennung schützen
4. **Sofort füttern** → auf Hygiene achten



Säuglingsernährung 5

Praktische Tipps: Start mit dem Löffel

Geduld haben

Lippen mit dem Löffel
berühren

Löffel sichtbar für das
Kind



Mit wenigen Löffeln
anfangen

Kleiner, voller Löffel

Säuglingsernährung 5 Fütterposition

Körperkontakt



Vertrauen

Blickkontakt

Säuglingsernährung 5

Hunger- und Sättigungssignale

Hungersignale:

- Suchen und mit den Lippen schmatzen.
- An Fingern oder Bettuch saugen.
- Evtl. Unruhe und Strampeln.
- Mund öffnen und Kopf auf Löffel zubewegen.
- Nach Lebensmitteln greifen / sich in den Mund stecken.
- **Schreien ist spätes Hungersignal.**



Sättigungssignale:

- Aufhören zu Saugen/Trinken/ Essen.
- Brustwarze / Sauger loslassen.
- Entspannter und zufriedener Eindruck, Einschlafen.
- Langsames Trinken/Essen, Abwehren.

Säuglingsernährung 5

Was tun, wenn... ? (1)

<i>Problem</i>	<i>Mögliche Gründe</i>	<i>Mögliche Lösungen</i>
Kind weint beim Füttern	Schlucken klappt noch nicht so gut, es geht zu langsam Kind ist bereits zu hungrig	Beruhigen und erste Löffel schneller füttern Evtl. erneut stillen Zeitmanagement
Kind sehr unruhig beim Füttern	Mahlzeitenabstände zu lang (Kind schon zu hungrig) oder zu kurz (Kind noch nicht hungrig)	Mahlzeitenabstände verkürzen oder verlängern
Kind will keinen Brei	Stillmahlzeiten nachts und tagsüber noch sehr häufig	Stillmahlzeiten langsam reduzieren Breipause von einigen Tagen machen

Säuglingsernährung 5

Was tun, wenn... ? (2)

<i>Problem</i>	<i>Mögliche Gründe</i>	<i>Mögliche Lösungen</i>
Kind wird vormittags unruhig, zeigt Hunger	Kind kann den Abstand zwischen Morgenmilch und Mittagsbrei noch nicht überbrücken, hat evtl. nicht die gesamte Morgenmilch getrunken	Morgenmilch auf zwei Mahlzeiten verteilen Mittagsmahlzeit zeitlich nach vorne verlegen
Kind schreit nach der (Mittags-)Mahlzeit	Kind hat noch Hunger	Brei nachfüttern Getränk anbieten
Kind will keinen Abendbrei	Kind zu müde	Mahlzeiten zeitlich nach vorne verlegen

Säuglingsernährung 5

Fütterstörungen

Behandlungsbedürftigkeit besteht bei

- Über mehr als einen Monat problematisch empfundener Situation.
- Durchschnittlicher Mahlzeitendauer länger als 45 Minuten, Abstand zwischen den Mahlzeiten kleiner als 2 Stunden.
- Regelmäßigem Aufstoßen/Hochwürgen oder Erbrechen von Mahlzeiten.
- Nahrungsverweigerung.
- Extrem wählerischem Essverhalten.
- Mangelnder Gewichtszunahme über mindestens einen Monat.

Ansprechpartner: Kinder- und Jugendarzt/-ärztin

**Rechtzeitig
Hilfe holen!**



Säuglingsernährung 5

Was gibt's auf den Löffel?

- Service -

Foto: ©
Klaus Arras

Säuglingsernährung 5

Netzwerk Gesund ins Leben

Weitere Infos auf der Website: gesund-ins-leben.de

oder auf Instagram: [@gesund.ins.leben](https://www.instagram.com/gesund.ins.leben)

Newsletter mit Meldungen, Studien, Fortbildungsterminen oder Medien:
<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/newsletter/>

Säuglingsernährung 5

Informationen für Multiplikator*innen (1)

- Handlungsempfehlungen „Ernährung Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen“ (3291)
- Kurzversion der Handlungsempfehlungen „Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen“ (1740)
- Handlungsempfehlungen „Kariesprävention im Säuglings- und frühen Kindesalter“ (0250)

Kostenfreier Download und Bestellung bei: ble-medianservice.de



Eintägige Multiplikatorenfortbildungen zu den Themen:

- Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft
- Ernährung von Säuglingen
 - Berufsgruppen, die in engem Kontakt mit jungen/werdenden Familien stehen, können einen Zuschuss in Höhe von 50 EUR erhalten

Termine unter:

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/fortbildungen/>

Material zur heutigen Veranstaltung:

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/bestens-unterstuetzt-durchs-1-lebensjahr/fortbildungen/fortbildungsunterlagen/>

Säuglingsernährung 5

Informationen für Eltern (1)

- Aufkleber „Was Babys brauchen für das U-Heft“ (3805)
- Flyer „Das beste Essen für Babys“ (0329)
- Beratungskarten „Mit Spaß zum Zahnprofi“:
 - Geburt bis 1. Zahn (0499)
 - 12–24 Monate (0502)

Kostenfreier Download und Bestellung bei: ble-medianservice.de



Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik:
Antworten auf Fragen rund um das Familienleben

www.familienhandbuch.de

Online-Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Eltern:

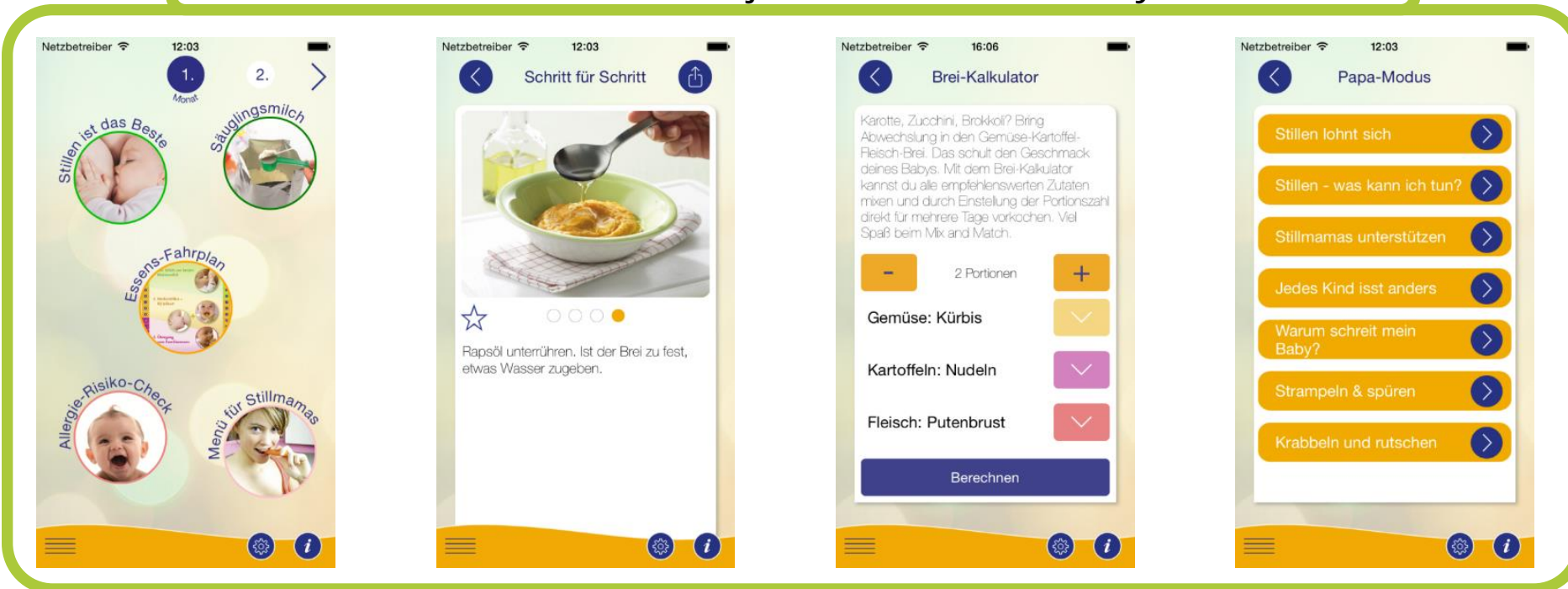
www.kindergesundheit-info.de/fuer-eltern/

Säuglingsernährung 5

Informationen für Eltern (2)



App "**Baby & Essen**" unter <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/bestens-unterstuetzt-durchs-1-lebensjahr/materialien/baby-essen/>





Vielen Dank!

Ihr Netzwerk Gesund ins Leben

Impressum 2023

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Gestaltung:

Arnout van Son, Alfter

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).

Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).