



# Ernährung von Säuglingen

Multiplikatorenfortbildung

**Essen und Trinken lernen**

# Essen und Trinken lernen

## Auf einen Blick

- **Übergang zur Familienkost**
- **Beispiele für kindgerechte Familienmahlzeiten**
- **Gemeinsam essen mit Freude**



# Vom Brei zum Familienessen



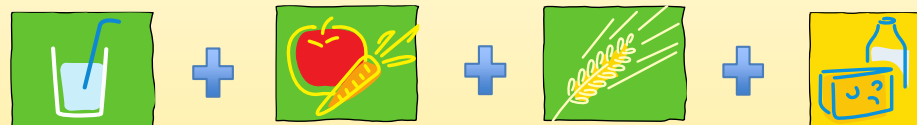
# Zusammensetzung der Hauptmahlzeiten

## Kalte Hauptmahlzeit – Frühstück



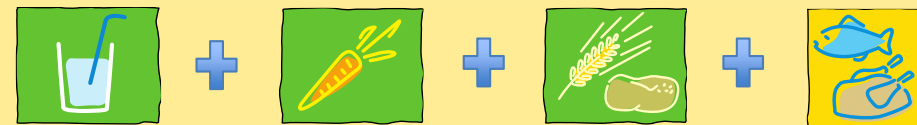
Beispiel: 1 Glas Wasser, Gurkenstücke auf Vollkornbrot mit Butter, 1 Tasse Milch (150 ml)

## Kalte Hauptmahlzeit – mittags oder abends



Beispiel: 1 Glas Wasser, Möhren-Apfel-Rohkost, Vollkornbrot mit Frischkäse, 1 Tasse Milch (150 ml)

## Warme Hauptmahlzeit – mittags oder abends



Beispiel: 1 Glas Wasser, Möhren und Reis mit Putengeschnetzeltem

# Zusammensetzung der Zwischenmahlzeiten

## Zwischenmahlzeit – vormittags



Beispiel: 1 Becher Früchtetee,  
Gemüsesticks, Vollkornbrot mit Butter

## Zwischenmahlzeit – nachmittags



Beispiel: 1 Glas Wasser, Obstsalat mit  
Vollkornzwieback

# Vorsicht bei ...

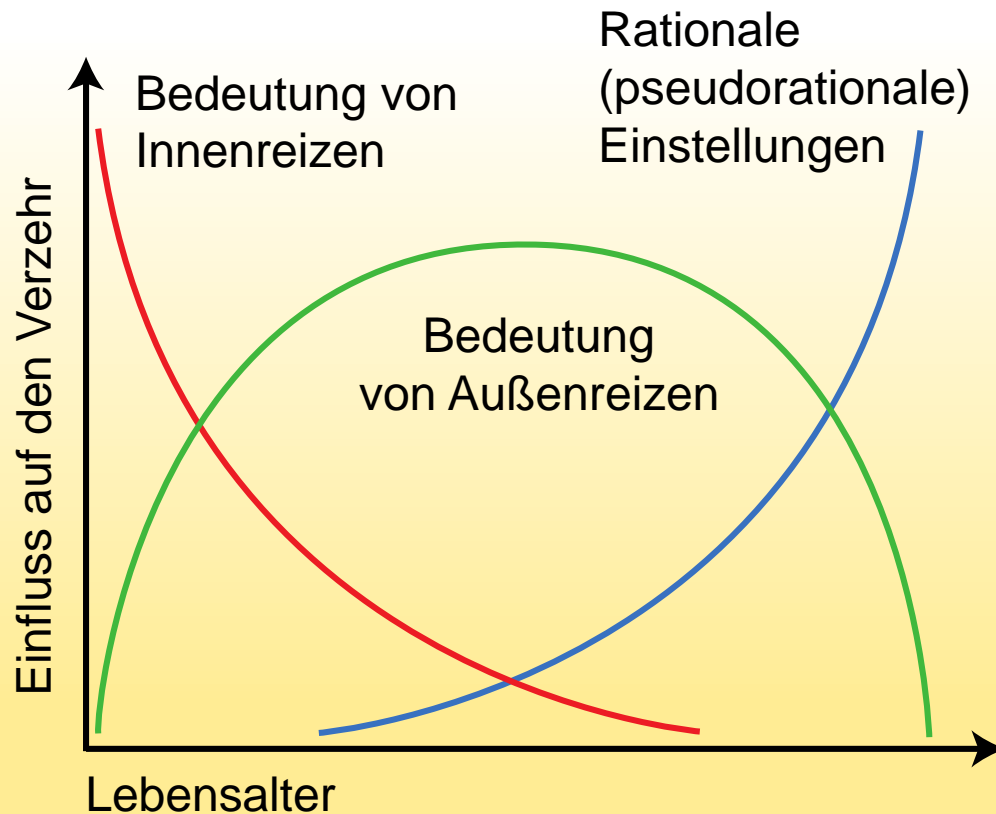
- **Kleinen, harten Lebensmitteln, z. B.:**
  - Nüsse
  - Johannisbeeren
  - Kleine Trauben
  - Klein geschnittene rohe Obst- und Gemüsestücke
- **Rohen, tierischen Lebensmitteln**
- **Rohem Getreide (Frischkornmahlzeit)**

**Achtung,  
Verschlucken möglich!**



**Mikrobielle Belastung**

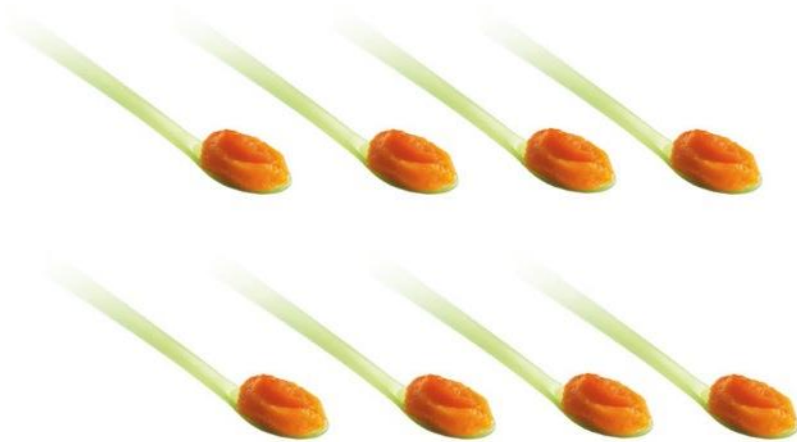
# Entwicklung des Essverhaltens (1)



Einflüsse auf die Nahrungsaufnahme (nach Pudel und Westenhöfer 2005)

# Entwicklung des Essverhaltens (2)

**Mere-Exposure-Effekt –**  
Akzeptanz steigern durch  
Gewöhnung



**Operante Konditionierung –**  
Prägung durch Verstärkung



**Spezifisch-sensorische Sättigung**



# Essen lernen: So können Eltern unterstützen



Die Eltern  
sind Vorbild



Eltern bieten an –  
Kind entscheidet  
was und wie viel  
es möchte



Nicht mit Essen  
belohnen oder  
trösten



Essen zu den  
Mahlzeiten –  
nicht zwischen-  
durch



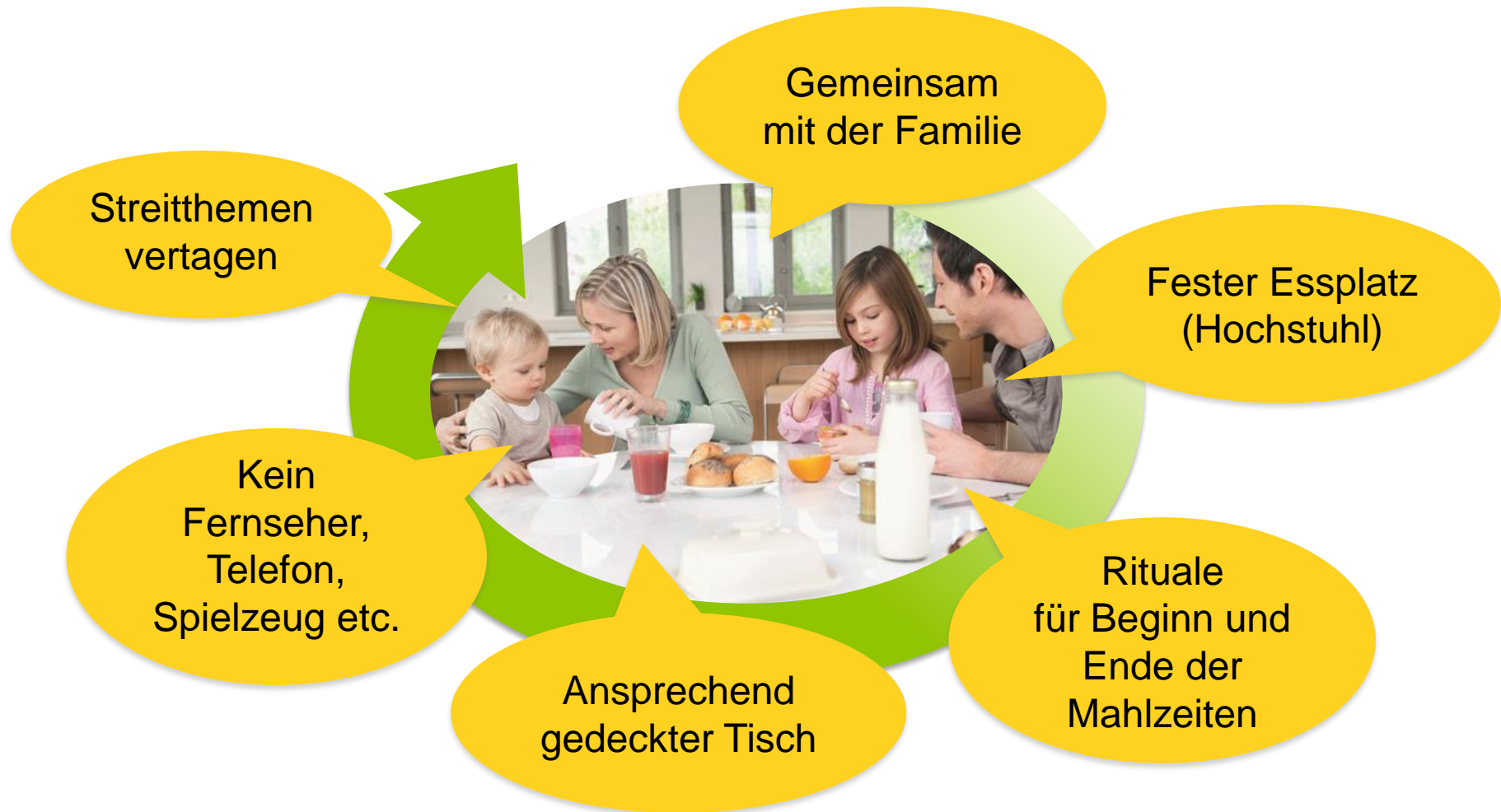
Essen nicht in  
„gesund/ungesund“  
einteilen



Keine  
absoluten  
Verbote



# Familienessen: Angenehme Atmosphäre



# Informationen für Eltern



## Zur Weitergabe an Eltern:

**Das beste Essen für Babys**, Bestell-Nr: 329

Der Flyer bietet Eltern in leicht verständlicher Form einen kompletten Essens-Fahrplan fürs erste Lebensjahr des Säuglings.

**Was Babys brauchen**, Bestell-Nr. 3805

Der Aufkleber für das Kinderuntersuchungsheft enthält die sieben wichtigsten Botschaften für das erste Lebensjahr.

**[www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)**



Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE):  
**[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)** (Menüpunkt Anwendungsforschung)



Online-Angebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):  
**[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)**

# Informationen für Multiplikatoren

Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter, Aktualisierte Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben“.

**Online unter: [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)**

Ernährung von Säuglingen – Präsentationstafeln für die Elternberatung, Bestell-Nr. 3331

**[www.ble-medianservice.de](http://www.ble-medianservice.de)**

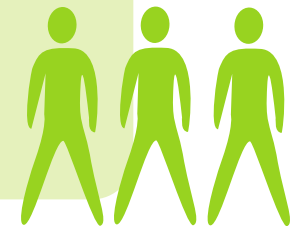
**[bestellung@ble-medianservice.de](mailto:bestellung@ble-medianservice.de)**



Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE):  
**[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)** (Menüpunkt Anwendungsforschung)



Online-Angebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Fachkräfte:  
**[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)**



# Weiterführende Beratungsangebote für Eltern

## Ernährungsexperten:

Diätassistenten/-innen und/oder Oecotrophologen/-innen:

[www.vdd.de](http://www.vdd.de)

[www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

[www.quetheb.de](http://www.quetheb.de)



# Impressum 2018

## Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de), [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

## Bilder:

Folie 1: BlueOrange Studio (fotolia), Folie 2: Kris Snoeck (fotolia), Folie 3: Abb. aus dem Flyer "Was Kleinkinder brauchen" (0316/2013),  
Folie 6: mates (fotolia), Folie 8: Klaus Arras; DoraZett, Thomas Renz (fotolia), Folie 9: Dirk Schumann, BlueOrange Studio (fotolia),  
Folie 10: Strandperle

## Gestaltung:

[www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

## 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.

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de).

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



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