



Praktische Tipps zur Umstellung von Milch auf Brei

- Mahlzeiten gemeinsam einnehmen, wenn möglich. Die Stimmung am Esstisch beeinflusst auch das Essverhalten.
- Während des Essens nichts Anderes machen, das Kind sollte sich komplett auf das Essen konzentrieren. Nicht Fernsehen, nicht spielen etc.
- Es gibt Kinder, die eine sehr fein ausgeprägte Geschmacksempfindung haben, sie müssen sich länger an unterschiedliche Geschmäcker gewöhnen.
- Wenn das Kind nicht mehr richtig isst, ist es satt. Wenn es mit dem Essen beginnt zu spielen, Teller abräumen. Kleine Kinder 1-2 Jahre müssen noch nicht am Tisch sitzen bleiben, wenn sie fertig gegessen haben.
- Fütterprobleme zu Beginn sind normal.
- Das Kind sollte bei den ersten Fütterversuchen ausgeruht sein.
- Wenn Kinder müde sind, essen sie nicht mehr, obwohl sie Hunger haben.
- Zwischendurch immer etwas Wasser zu trinken anbieten, sonst essen die Kinder nicht weiter.
- Zur Gewöhnung des Mundes an den Löffel zunächst nur den Löffel in die Hand geben, ohne direkt Nahrung zu füttern.
- Fütter-Haltung: an den Tisch setzen, Kind auf dem Oberschenkel platzieren und das innere Ärmchen unter den eigenen Arm nehmen, das freie Ärmchen bei Bedarf in die freie Hand nehmen. Für die ersten Breiversuche: über den kompletten Oberkörper ein altes T-Shirt anziehen.
- Gläschen, Schüssel auf eine rutschfeste Unterlage stellen.
- Nur Nahrung mit Löffel in den Mund schieben, wenn das Kind den Mund bereits geöffnet hat. Den Löffel immer gerade aus dem Mund ziehen, nicht den Brei an der Oberlippe abstreifen, damit das Kind angeregt wird, den Mund richtig um den Löffel zu schließen (Unterstützung des Mundschlusses).
- Nur in einen Sitzstuhl setzen, wenn das Kind selber die Muskeln zum Sitzen hat und selbständig sitzen kann, zu Beginn nicht länger als 5 Min, ansonsten kann man das Kind auch in eine Wippe legen.
- Zu Beginn nur einige Löffel füttern! Es wird nicht immer direkt ein ganzes Gläschen gegessen, also nur so viel füttern, wie das Kind möchte und den Mund freiwillig aufmacht.
- Wenn das Kind mal einen Tag nicht so gut isst, sich nicht sofort Gedanken machen! Es kann mal Zahnschmerzen haben oder einfach keinen Appetit. Am nächsten Tag wird es dann wieder besser essen.

7 - 8 Monate: erste Breie mit kleinen Stückchen

8 - 10 Monate: gröbere Breie, Brezeln, Brötchen

10 - 12 Monate: Stückchen-Kost, zerkleinertes Fleisch, einzelne Nudeln, gekochte Kartoffeln

12 - 18 Monate: Grobgehackte Kost, Rohkost und –gemüse,

18 - 24 Monate: Tischkost nur noch gelegentlich zerkleinert