

So gelingt der Übergang zum Familienessen

Interaktives Web-Seminar



Das Netzwerk Gesund ins Leben



Ziele

- Verbreitung **einheitlicher Botschaften** auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse.
- Veröffentlichung offizieller **deutscher Handlungsempfehlungen** zur Ernährung und Bewegung von Kinderwunsch bis Kleinkindalter.
- **Vernetzung aller relevanten Berufsgruppen**, um ein interdisziplinäres Beratungsnetz für junge Eltern aufzubauen.
- Bereitstellung von **kostenlosen Medien** für die Elternberatung als Hilfestellung im Praxisalltag, **Fach-Newsletter** (www.gesund-ins-leben.de, Instagram @gesund.ins.leben).

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 6

So gelingt der Übergang zum Familienessen

Säuglingsernährung 6

Essen und Trinken lernen

Auf einen Blick

- Übergang zur Familienkost
- Beispiele für kindergerechte Familienmahlzeiten
- Gemeinsam essen mit Freude



© Kris Snoeck / Fotolia

Säuglingsernährung 6 Vom Brei zum Familienessen



© Abb. aus „Was Kleinkinder brauchen“ (03/16/2013)

Säuglingsernährung 6

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

Säuglingsernährung 6

Zusammensetzung der Hauptmahlzeiten

Zwischenmahlzeit – vormittags



Beispiel: 1 Becher Früchtetee,
Gemüsesticks, Vollkornbrot mit Butter

Zwischenmahlzeit – nachmittags



Beispiel: 1 Glas Wasser, Obstsalat mit
Vollkornzweiback

Säuglingsernährung 6

Vorsicht bei ...

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

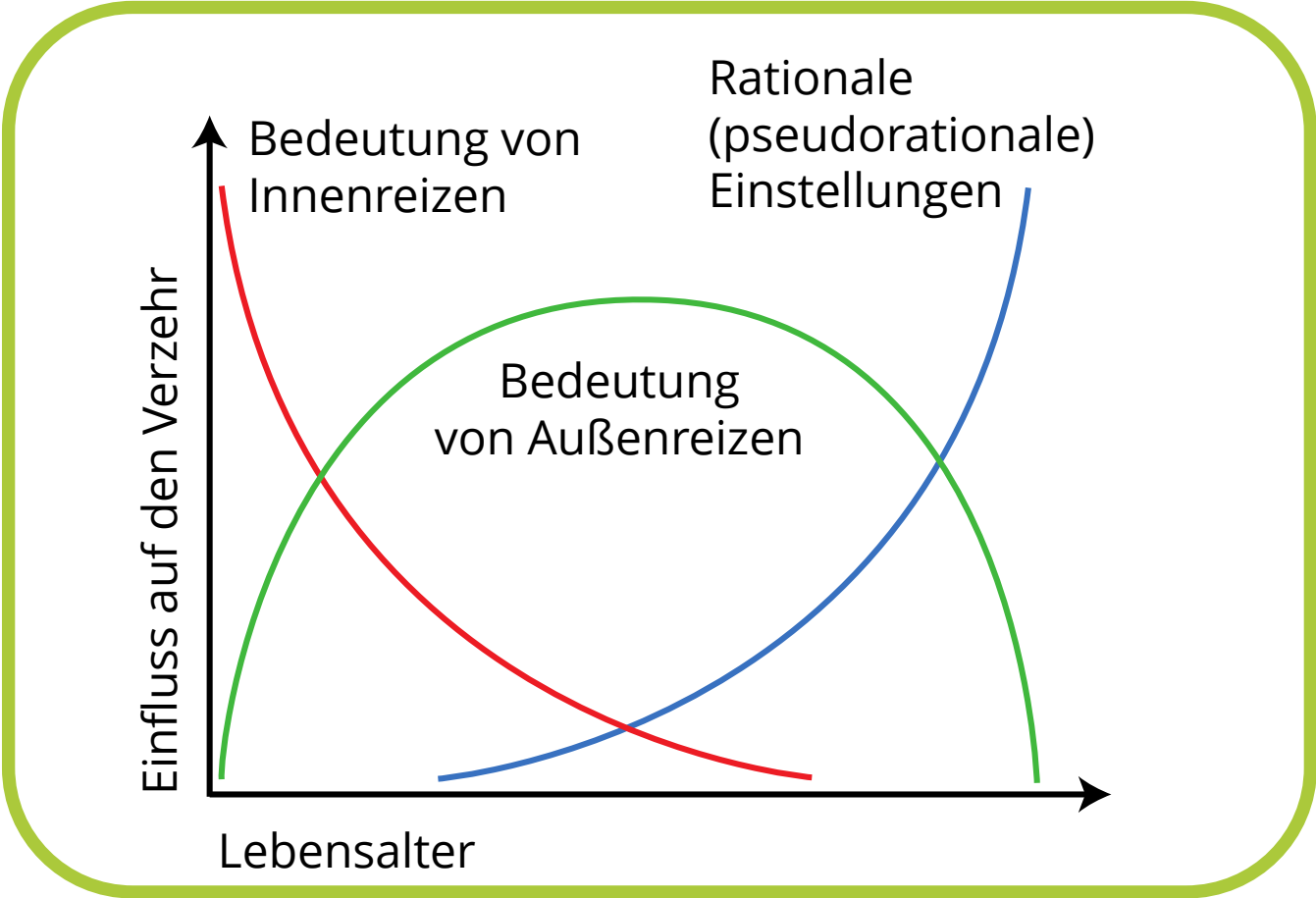
**Achtung,
Verschlucken möglich!**

Mikrobielle Belastung



Säuglingsernährung 6

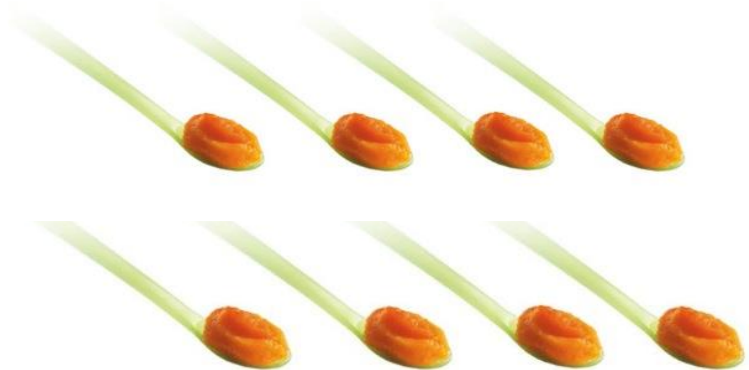
Entwicklung des Essverhaltens (1)



Säuglingsernährung 6

Entwicklung des Essverhaltens (2)

Mere-Exposure-Effekt –
Akzeptanz steigern durch
Gewöhnung



Spezifisch-sensorische Sättigung

Operante Konditionierung –
Prägung durch Verstärkung



Säuglingsernährung 6

Essen lernen: So können Eltern unterstützen

Die Eltern
sind Vorbild



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

Essen nicht in
„gesund/ungesund“
einteilen

Nicht mit Essen
belohnen oder
trösten

Keine
absoluten
Verbote

Essen zu den
Mahlzeiten –
nicht zwischen-
durch



Säuglingsernährung 6

Familienessen: Angenehme Atmosphäre





Säuglingsernährung 6

So gelingt der Übergang zum Familienessen

- Service -

Säuglingsernährung 6

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:

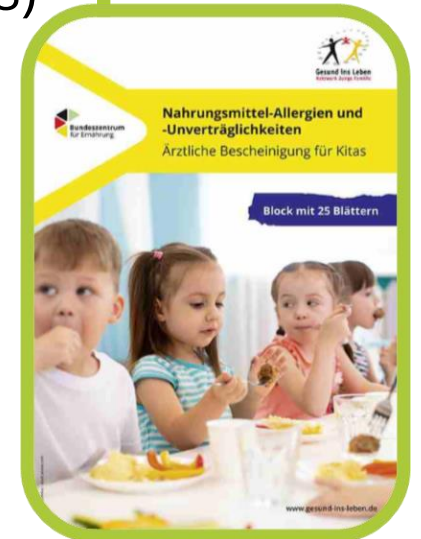
<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/newsletter/>

Säuglingsernährung 6

Informationen für Multiplikator*innen (1)

- Handlungsempfehlungen „Ernährung Bewegung im Kleinkindalter“ (3418)
- Formular zum Umgang mit Nahrungsmittel-Allergien und Unverträglichkeiten in der Kita (0460)

Kostenfreier Download und Bestellung bei: ble-medianservice.de



Säuglingsernährung 6

Informationen für Multiplikator*innen (2)

1-tägige Multiplikator*innenfortbildungen 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/>



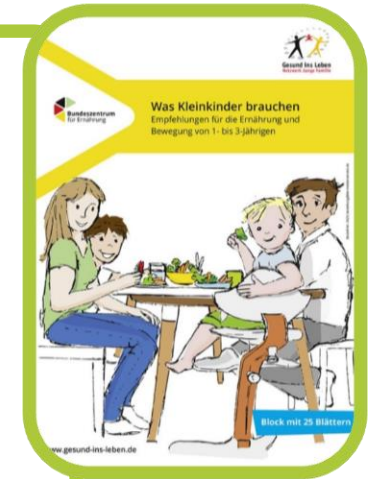
© edgardr / istock

Säuglingsernährung 6

Informationen für Eltern

Kleinkinder

- Abreißblock „Was Kleinkinder brauchen“ (0529)
- Aufkleber „Was Kleinkinder brauchen“ (3688)
- Karten „Mit Spaß zum Zahnprofi“:
 - 2–6 Jahre (0503)
- **Kostenfreier Download und Bestellung bei: ble-medien-service.de**



Weitere Informationen für Familien:

Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik:

www.familienhandbuch.de

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

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

Online-Angebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

www.kindergesundheit-info.de

Säuglingsernährung 6

Weiterführende Beratungsangebote für Eltern

Ernährungsexperten:

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

www.vdd.de

www.vdoe.de

www.dge.de

www.quetheb.de



© Kris Snoeck / Fotolia



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).