



FRÜHSTÜCK, MITTAG, ABENDESSEN UND SNACKS

*Wenn Kleinkinder das
Familienessen entdecken*

**ANFANGS
GLÜCK**

Ernährung
gemeinsam
entdecken





Familie kann jede*r sein!

Wenn wir von Familie sprechen, meinen wir alle, die sich als Familie fühlen und ihren Alltag gemeinsam gestalten.

Die Informationen und Empfehlungen in unseren Info-Heften richten sich an Eltern und genauso an alle Bezugspersonen der Babys und Kleinkinder, die viel Zeit mit ihnen verbringen und an ihrer Ernährung teilhaben.



So schnell vergeht die Zeit. Plötzlich essen die Kleinen wie die Großen. Der erste Geburtstag ist ein Meilenstein: **Dein Kind ist nun kein Baby mehr, sondern ein Kleinkind. Essen ist Familienzeit und so langsam werden eure Mahlzeiten so richtig bunt, voller Experimente, Spaß und Herausforderungen.** Ein bisschen Geschick und ein paar kleine Tricks können euch dabei helfen. Eines vorweg: Kinder lieben kleine Rituale.

Wie erkenne ich, dass mein Kind bereit ist für unser Familienessen? Wie sieht ein Kinderteller aus? Wie häufig braucht mein Kind essen und was mache ich mit Süßigkeiten? Was mache ich, wenn mein Kind woanders isst? **Wenn dein Kind das Essen entdeckt, ist dieses Info-Heft dein Begleiter.** Einfach umblättern und los geht's.

Viel Spaß!



Die vier Phasen der Baby-Ernährung

Die Ernährung deines Babys in den ersten 1.000 Tagen lässt sich in **vier Phasen** einteilen: Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost und Familienkost. Zu allen Phasen gibt es von Anfangsglück ein **Info-Heft** und passende **So geht's-Sammelkarten**. Frag einfach dort nach, wo du auch dieses Info-Heft bekommen hast!

Tag 0 →



Schwangerschaft

Dein Baby isst und trinkt praktisch bei dir mit: Du versorgst dein Baby über die Nabelschnur mit allem, was es braucht.



QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Schwangerschaft“ bekommen.



Stillzeit

Im ersten halben Jahr bekommt dein Baby nur Milch – entweder Muttermilch oder Pre-Nahrung. Du kannst solange stillen, wie du und dein Baby es wollt.



QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Stillzeit“ bekommen.



Beikost

Etwa zwischen dem 5. und 7. Monat wird die Beikost nach und nach eingeführt: Dein Baby bekommt zusätzlich zur Milch nun Brei und/oder Fingerfood.

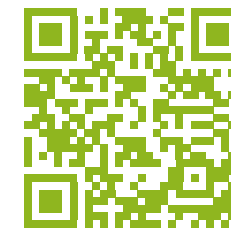


QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Beikost“ bekommen.



Familienkost

Ab etwa dem 10. Monat beginnt nach und nach die Familienkost. Mit etwa einem Jahr nimmt dein Kind an eurer Familienkost teil.



QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Familienkost“ bekommen.



Wusstest du schon?

Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Manchmal braucht es eine Weile, bis es sich an neue Geschmäcker gewöhnt oder selbst den Löffel zum Mund führen kann.



1.000 Tage

Inhalt

FAMILIENESSEN FÜR KLEINKINDER

Wann ist mein Kind bereit für das Familienessen?	Seite 10
Wie kann ein Kinderteller aussehen?	Seite 14
Was sollte nicht auf den Kinderteller?	Seite 16
Was ist überhaupt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Familienkost?	Seite 18
Kann ich mein Kind vegetarisch oder vegan ernähren?	Seite 20
Wie viel und was trinkt ein Kind?	Seite 22
Warum brauchen wir regelmäßige Mahlzeiten oder Rituale?	Seite 24
Hat mein Kind Hunger? Ist es schon satt?	Seite 28
Was mache ich, wenn mein Kind bestimmte Lebensmittel nicht verträgt?	Seite 32
Was mache ich, wenn mein Kind am liebsten immer das Gleiche isst?	Seite 34
Wie gehe ich mit Süßigkeiten um?	Seite 36
Warum lieber keine Quetschies?	Seite 38

WISSEN RUND UM DAS KLEINKINDALTER

Geht eine ausgewogene Ernährung auch günstig?	Seite 40
Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind woanders isst?	Seite 42
Warum ist Bewegung so wichtig?	Seite 46
Wie funktioniert Zahnpflege bei Kleinkindern?	Seite 48



 **Action!**

Kleine Kinder wollen sich bewegen
und austoben und das ist super!



Regenbogen

Je bunter das Essen auf dem Teller, desto besser.

Mach mal Pause

Zwischen den drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten sollte nicht gegessen werden.

Piep, piep, piep

Dein Kind liebt kleine Rituale wie Tischsprüche. Wahrscheinlich möchte es auch gern helfen, das Essen vorzubereiten.

Du bist der Star

Dein Kind macht dir alles nach. Wenn du Gemüse isst, will es vielleicht auch mal probieren.

Wann ist mein Kind bereit für das Familienessen?

Schon so groß! Ist dein Baby nicht gestern erst auf die Welt gekommen? Habt ihr nicht gerade erst das Stillen oder die Flasche entdeckt und die Schlacht mit Brei und Baby-Fingerfood aufgenommen? Nun entdeckt dein Kind euer Familienessen, hat vielleicht ein Lieblingsessen und möchte beim Essen vorbereiten helfen.

DER ERSTE GEBURTSTAG

Gegen Ende des ersten Lebensjahres geht die Beikost in das Familienessen über. Das passiert natürlich nicht von heute auf morgen, sondern Schritt für Schritt. Der Brei kann mehr Stückchen enthalten oder dein Baby bekommt weich gekochtes Gemüse, Nudeln oder kleine Bananenstückchen als Fingerfood.

STILLEN?

Wenn du möchtest, kannst du dein Kind natürlich auch im Kleinkindalter noch weiter stillen.



Am besten lernt dein Kind das selbstständige Essen mit den Fingern, kleinen Gabeln und Löffeln. Außerdem ist das Essen aus Schüsseln einfacher als von flachen Tellern.



Wusstest du schon?

Jedes Kind entwickelt sich unterschiedlich:
Manche können mit 11 Monaten und andere mit
2 Jahren den Löffel selbst zum Mund führen.

MAG ICH NICHT!

Es kann sein, dass dein Kind erstmal sehr wählerisch ist und viele Dinge nicht mag. Diese Phase geht meistens von allein vorüber, auch wenn sie ziemlich lange dauern kann.

LÖFFEL, GABEL, CHAOS

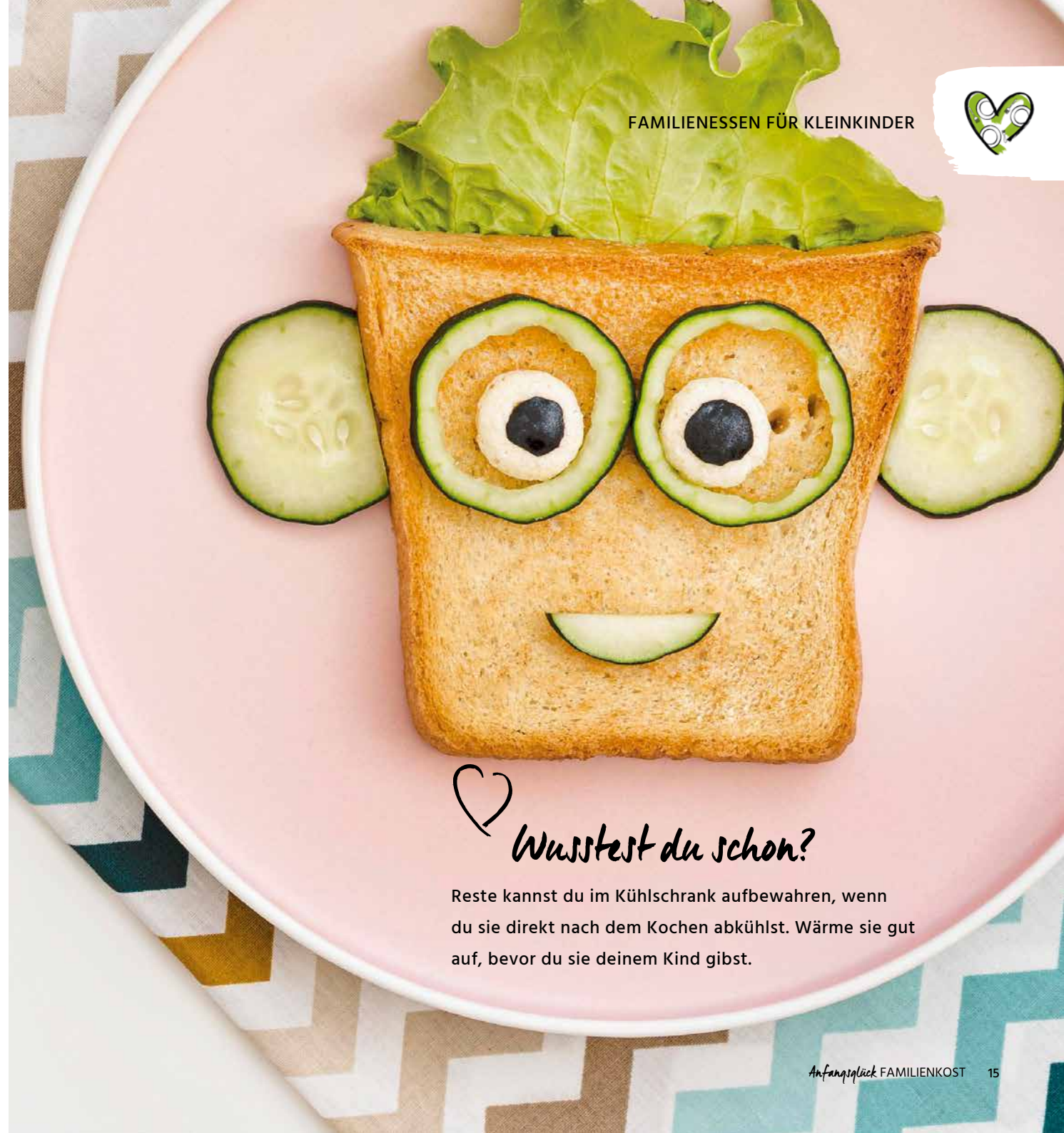
Dein Kind versucht nun auch, selbst mit Löffel oder Gabel zu essen. Dafür braucht es ziemlich viel Übung und wird in der Zwischenzeit ganz schön viel kleckern. Hilf ein bisschen, wenn es nötig ist, und denke vor allem dran: Je mehr dein Kind übt, desto weniger wird das Chaos.

Wie kann ein Kinderteller aussehen?

- Bunt, mit wechselndem Gemüse und Obst.
- Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Haferflocken und Bulgur haben viele Vitamine und Nährstoffe.
- Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen) für den Kinderteller pürieren.
- Nüsse als Mus oder fein gemahlen auf den Kinderteller geben (An ganzen Nüssen kann sich dein Kind verschlucken).
- Fisch und Fleisch müssen nicht jeden Tag auf den Teller (z. B. 2- bis 3-mal pro Woche Fleisch, 1-mal pro Woche Fisch).
- Du hast Zeit und Lust? Du kannst die Zutaten zu einem Gesicht legen!

DER KINDERTELLER SIEHT AUS WIE DEIN TELLER, NUR MIT KLEINEREN PORTIONEN:

- ½ Teller Gemüse oder Obst
- ¼ Teller kohlenhydrathaltige Lebensmittel (Kartoffeln, Nudeln, Reis etc.)
- ¼ Teller eiweißhaltige Lebensmittel (Quark, Hülsenfrüchte, Fleisch oder Fisch)



 *Wusstest du schon?*

Reste kannst du im Kühlschrank aufbewahren, wenn du sie direkt nach dem Kochen abkühlst. Wärme sie gut auf, bevor du sie deinem Kind gibst.



Was sollte nicht auf den Kinderteller?

Dein Kind kann fast alles mitessen. Manche Lebensmittel sollten jedoch noch nicht auf dem Kinderteller landen:

ACHTUNG, ERSTICKUNGSGEFAHR!

Kinder müssen das Kauen erst lernen. Daher können sie sich an harten Stücken verschlucken und keine Luft mehr bekommen. Damit das nicht passiert, kannst du die Stücke pürieren oder fein mahlen.

- Nüsse (in Form von Nuss-Mus kann dein Baby Nüsse essen)
- Samen
- Kleine Beeren, Trauben
- Brot und Gebäck mit Körnern
- Rohe Apfelstücke oder andere Obststücke
- Rohe harte Gemüsestücke (v. a. rohe Karotten)
- Hülsenfrüchte
- Fisch mit Gräten
- Fleischstücke
- Harte Bonbons, Kügelchen von Bubble Tea, Kaugummis



ACHTUNG INFEKTIONSGEFAHR!

Bei Babys und Kleinkindern ist die Immunabwehr noch nicht vollständig ausgeift – von rohen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und Eiern können sie krank werden. Daher musst du diese vor dem Essen gut erhitzen.

- Rohes Fleisch (z. B. Mett), Rohwurst (z. B. Teewurst, Salami)
- Rohmilch und Rohmilchprodukte wie Weichkäse
- Roher Fisch (z. B. Sushi), rohe Meeresfrüchte, fettreiche Raubfische wie Thunfisch
- Rohes oder weichgekochtes Ei (hart gekochtes Ei geht)
- Speisen aus rohem Ei (z. B. selbstgemachtes Mousse au Chocolat, Mayonnaise)
- Rohes Getreide
- Nicht erhitze Tiefkühlbeeren





Was ist überhaupt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Familienkost?

Eine ausgewogene Ernährung ist natürlich nicht nur für Kinder wichtig, sondern auch für Erwachsene. Worauf du dabei achten kannst, erfährst du auf dieser Seite.

AUSGEWOGEN? BUNT!

Ausgewogen essen bedeutet, Abwechslung auf den Teller zu bringen. Du brauchst Ideen? Dann schau zum Beispiel mal in einen **Saisonkalender** – dort siehst du, welche Gemüse- und Obstsorten gerade frisch geerntet werden. Dazu gibt es dann zum Beispiel mal Nudeln oder Reis, mal Milchprodukte, mal Kichererbsen und, wenn du magst, manchmal Fleisch oder Fisch. Kurz: **Macht es euch bunt auf dem Teller!**



BALLASTSTOFFREICH? VOLLES KORN!

Ballaststoffe stecken zum Beispiel in Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen), Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukten (Vollkornbrot, -nudeln etc.) und **halten deinen gesamten Körper auf Trapp**. Sie regen die Verdauung an, sodass du weniger zu Verstopfung neigst und schneller satt bist. Zudem sinkt das Risiko für Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck. **30 Gramm Ballaststoffe am Tag sind empfohlen**. Die stecken in:

3 Portionen

Gemüse und/oder
Hülsenfrüchte



2 Portionen

Obst oder *1 Portion* Obst
und *1 Portion* Nüsse



2 Portionen

Vollkorngetreide
oder Kartoffeln

EINE PORTION? HAND DRAUF!

Vielleicht fragst du dich, wieviel eine Portion überhaupt ist. Zum Abmessen kannst du einfach deine Hand nehmen: **Eine Portion = eine Handvoll. Das gilt auch für Kinderhände – die Portionen wachsen mit.** Große Lebensmittel (Apfel, Birne) werden mit einer Hand abgemessen und kleinere oder luftige Lebensmittel (Nüsse, Hülsenfrüchte, Trauben, Kartoffeln, Salat, Brokkoli) mit zwei Händen. Bei Brot-, Wurst-, oder Käsescheiben ist eine Portion eine Handfläche groß.



Kann ich mein Kind vegetarisch oder vegan ernähren?

VEGETARISCH?

Ja! Mit einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung ist dein Kind gut versorgt. Das bedeutet: Es bekommt kein Fleisch oder Fisch, Milchprodukte und Eier landen jedoch regelmäßig auf dem Kinderteller.

Achte darauf, dass dein Kind genügend Eisen (z. B. in Haferflocken, Hülsenfrüchten, grünem Blattgemüse) und Zink (z. B. in Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkorn-Produkten) bekommt.

VEGAN?

Wenn du dein Kind vegan (rein pflanzlich) ernähren möchtest, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Außerdem solltest du regelmäßig das Blut deines Kindes kontrollieren lassen, damit du in Absprache mit deiner Ärzt*in fehlende Nährstoffe zusätzlich geben kannst. Zu den kritischen Nährstoffen gehören zum Beispiel Vitamin B12, Eisen und Jod, denn sie sind wichtig für eine gesunde Entwicklung deines Kindes.





 **Tip**

Wenn du Becher oder Glas fast bis zum Rand füllst, kann dein Kind leichter daraus trinken.

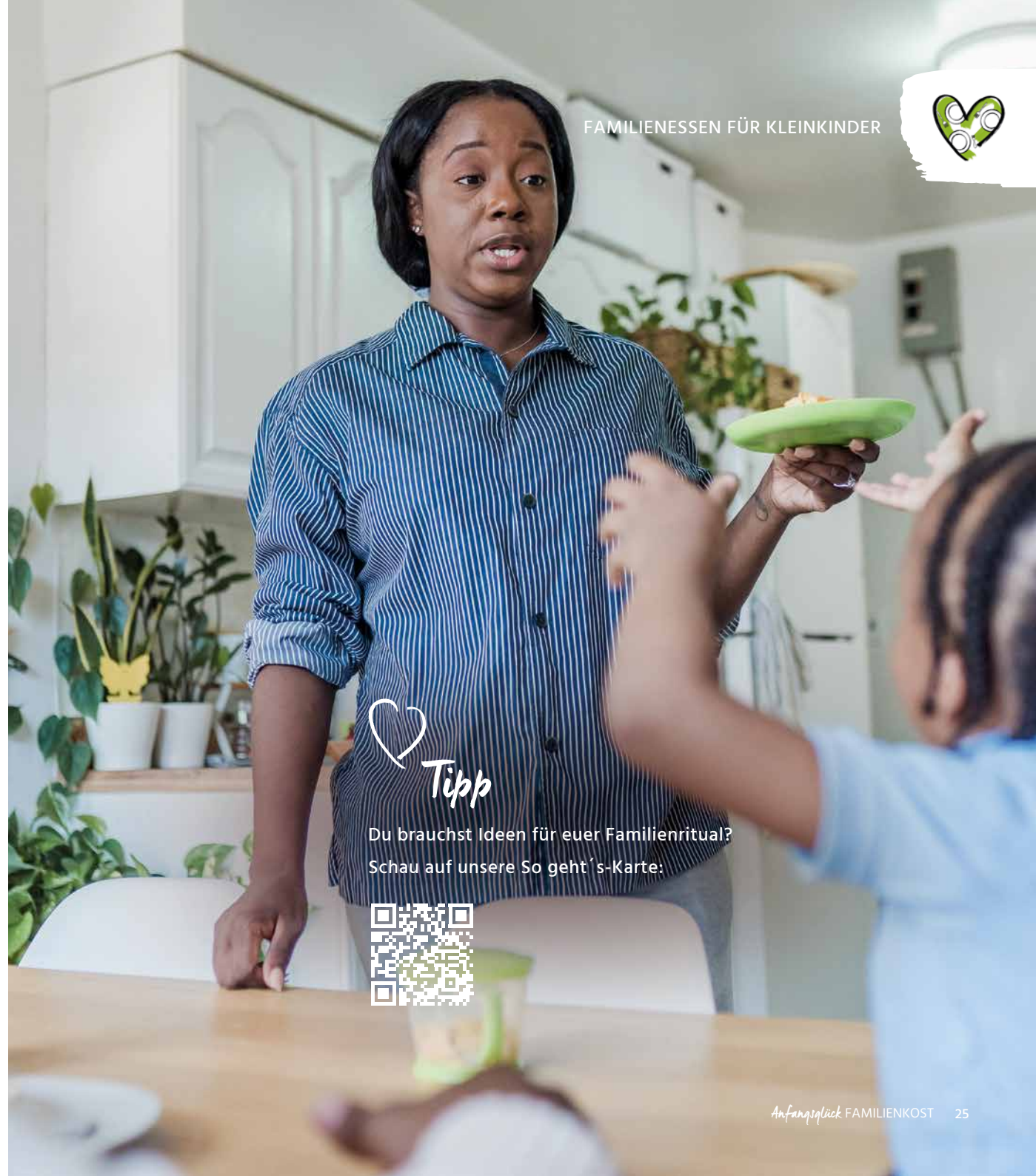
Wie viel und was trinkt ein Kind?

Wasser ist gut und wichtig für dein Kind. Es braucht etwa 800 ml am Tag, das sind sechs kleine Gläser (125 ml). Ungesüßte Früchte- oder Kräutertees kannst du deinem Kind auch ab und zu geben. Achte darauf, dass du die Teesorten abwechselst. 1 bis 2 Tassen einer Teesorte sind okay. Süße Getränke wie Limonade oder Fruchtsäfte enthalten sehr viel Zucker und sind daher eher nicht geeignet. Ein wenig Kuhmilch kann dein Kind auch trinken, zum Beispiel ein Glas zum Abendbrot.

Warum brauchen wir regelmäßige Mahlzeiten oder Rituale?

REGELMÄSSIG ESSEN

Regelmäßige Mahlzeiten wie Frühstück, Mittag, Abendessen und zwei Snacks sind wichtig, damit dein Kind über den Tag gut versorgt ist. **Der genaue Rhythmus kann von Familie zu Familie und von Kind zu Kind verschieden sein.** Probiert aus, was für euch als Familie passt. Du gibst vor, wann es Essen gibt. Doch dein Kind darf entscheiden, was, ob und wie viel es isst. **Wichtig sind vor allem die Essenspausen zwischen den Mahlzeiten.** So kann dein Kind ein Gefühl für den eigenen Hunger bekommen. Meistens ist zwei bis drei Stunden nach der letzten Mahlzeit der erste Hunger wieder da. In den Essenspausen kannst du deinem Kind Wasser und ungesüßten Tee geben, jedoch keine Milchprodukte.



Du brauchst Ideen für euer Familienritual?
Schau auf unsere So geht's-Karte:





Wenn dein Kind beim Essen sitzt und nichts anderes tut als essen, merkt es am besten, ob es noch Hunger hat und wann es satt ist. Danach ist dann wieder Zeit, um mit dem Rennauto um den Tisch zu flitzen.

GEMEINSAM ESSEN

Essen bedeutet nicht nur satt werden. Beim gemeinsamen Essen lernt dein Kleinkind von dir: Wie ihr in der Familie miteinander spricht und umgeht, welche Rituale ihr habt. So lernt es wichtige Dinge für sein späteres Leben. Natürlich schaffen es im Alltag nicht immer alle zusammen an den Tisch. Versucht möglichst einmal am Tag mit der ganzen Familie zu essen. Dann werdet ihr es selbst merken: **Bei einem entspannten Essen mit Freund*innen oder Familie lässt man sich mehr Zeit, unterhält sich und probiert vielleicht mal etwas, das man noch nie gegessen hat. So geht es auch deinem Kind.** Und damit sich alle auf die Gespräche und das Essen konzentrieren können, ist es gut, wenn nicht parallel der Fernseher läuft oder das Handy klingelt. Dein Kind ist satt? Lass es ruhig aufstehen. Es muss nicht am Tisch sitzen, bis die Erwachsenen fertig sind.



Hat mein Kind Hunger? Ist es schon satt?

Dein Kind wird unruhig, brabbelt vom Essen, führt die Hand zum Bauch oder Mund und läuft ständig in die Küche? Dann hat es Hunger! Gib am besten zuerst eine kleinere Portion und frage dein Kind dann, ob es noch Hunger hat. **Denn auch das müssen Kleinkinder erst lernen: Wie groß ist mein Hunger und wie viel muss ich essen, damit ich satt bin?** Um das zu üben, kann dein Kind auch versuchen, sich selbst eine Portion nachzunehmen.

Dein Kind hört auf zu essen, zappelt, wendet den Blick ab, schüttelt den Kopf oder spielt nur noch mit dem Essen? Dann ist es satt. Die Zeichen können von Kind zu Kind und von Situation zu Situation unterschiedlich sein.



♡ *Tip*

Du fragst dich, ob dein Kind genug isst? Ist es gesund, wächst, bewegt sich viel und wirkt zufrieden, dann kannst du beruhigt sein. Wenn du dennoch unsicher bist, sprich gerne mit deiner Kinderärzt*in.



Wusstest du schon?

Wer ein gesundes Essverhalten hat, isst mit Spaß und Freude, erkennt Hunger und hört beim Sättigungsgefühl auf zu essen.

DU BIST DIR NICHT SICHER, OB DEIN KIND SATT IST?

Biete ihm ruhig noch ein- oder zweimal Essen an. Wenn es nicht mehr möchte, ist das okay. **Kinder sollten nicht mit Tricks, Belohnung oder Bestrafung dazu gedrängt werden, aufzuessen.** Denn nur, wenn sie selbst über die Menge ihres Essens entscheiden, können sie ein Gefühl dafür entwickeln, wann sie satt sind – und das gehört zu einem gesunden Essverhalten dazu. Bei manchen Entwicklungsschritten kann es sein, dass dein Kind sehr großen Hunger oder auch mal keinen Hunger hat. Auch das ist okay.



Was mache ich, wenn mein Kind bestimmte Lebensmittel nicht verträgt?

Dein Kind hat nach dem Essen Bauchschmerzen, Ausschlag oder Durchfall? Es muss nicht unbedingt eine Allergie sein. Sprich mit deiner Kinderärzt*in, bevor du entscheidest, deinem Kind bestimmte Lebensmittel nicht mehr zu geben.

Dein Kind hat eine Allergie oder Unverträglichkeit und du hast Sorge wegen des Essens in der Kita? Es gibt eine ärztliche Bescheinigung für Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten. Zeige sie bei der Kita vor und besprich das Thema.



Wusstest du schon?

Allergien sind seltener als gedacht. Nur 4 % der Kleinkinder haben Nahrungsmittelallergien.

Was mache ich, wenn mein Kind am liebsten immer das Gleiche isst?

Manche Kinder probieren gern vieles aus, andere stecken nur ganz bestimmte Lebensmittel in den Mund. Isst dein Kind nur Nudeln ohne Soße oder trockenes Brot? Dann hab etwas Geduld. Biete neue Lebensmittel ruhig mehrfach an – jedoch ohne Druck oder Belohnung. Dein Kind braucht etwas Zeit, um sich an neue Gerüche, Geschmäcker und Konsistenzen zu gewöhnen. Dein Kind fischt sogar mühsam verstecktes Gemüse heraus? Oft ist das nur eine Phase, die irgendwann vorbei ist.

Dein Kind hat Paprika auf dem Teller, du nicht? Es soll Brokkoli essen und du lässt ihn liegen? Dein Kind guckt sich all das gerne bei seinen Eltern ab. Achte daher darauf, dass du dich möglichst abwechslungsreich und ausgewogen ernährst.

Tipps:

FAMILIENESSEN FÜR KLEINKINDER

- Koche das Lieblingsessen deines Kindes und ergänze es mit einem neuen Lebensmittel.
- Lustige Gesichter aus den Zutaten oder Geschichten zum Essen können helfen.
- In Soßen zu Nudeln kannst du Gemüse wie Tomaten oder Karotten pürieren.
- Gib neue Lebensmittel zuerst in kleinen, pürierten Mengen. Nach und nach kannst du mehr davon und größere Stückchen anbieten.





Tip

Versuche, Süßigkeiten so lange es geht zu vermeiden. Sie sollten nicht zum Trösten, zur Beruhigung oder zur Beschäftigung gegeben werden.

Wie gehe ich mit Süßigkeiten um?

Wenn dein Kind noch keine Süßigkeiten kennt, vermisst es diese auch nicht. Daher kannst du sie einfach so lange wie möglich vermeiden. Ist es auf den Geschmack gekommen und verlangt danach, kannst du ab und zu etwas Süßes geben – am besten als Nachtisch nach dem Essen, denn dann ist der Hunger auf Süßes nicht so groß wie vor dem Essen.

Warum lieber keine Quetschies?

Sie sind klein, lecker und auf der Verpackung lacht eine süße, bunte Figur: Obstpüree in Plastikbeuteln, sogenannte Quetschies, sind verlockend. Leider enthalten sie zu viel Zucker und die Säure aus den Früchten kann die Zähne deines Kindes schädigen. Außerdem bleibt sehr viel Müll übrig. Aus diesen Gründen sind Quetschies keine gute Wahl. Für den kleinen Hunger kannst du deinem Kind zum Beispiel einfach ein Stückchen Banane geben – das geht auch prima unterwegs.

Dein Kind braucht keine Kinderlebensmittel, also Produkte, die sich speziell an Kinder richten. Auch wenn die Hersteller damit werben, sind die Zutaten nicht an die Bedürfnisse von Kindern angepasst. Im Gegenteil: Sie enthalten häufig zu viel Zucker, Fett, Salz und Zusatzstoffe und sind daher eher Süßigkeiten. Anstatt Bärchen-Wurst kannst du normale Wurst kaufen. Und anstatt den Joghurt mit der lustigen Kinderverpackung besser einen Naturjoghurt, den du zu Hause selbst mit Obst aufpeppst. So sparst du auch Geld, denn Kinderlebensmittel sind nicht nur unnötig, sondern auch teuer.

KINDERLEBENSMITTEL MIT KALZIUM ODER EISEN?

Manche Kinderlebensmittel enthalten zusätzliche Nährstoffe wie Kalzium oder Eisen. Klingt erstmal gut, doch dieses Extra an Nährstoffen kann zu einer Überdosierung führen und damit schlecht für die Gesundheit deines Kindes sein. Keine Sorge: Es bekommt ausreichend Nährstoffe über eine ausgewogene Ernährung und braucht keine speziellen Kinderlebensmittel.



Tip

Spiel und Spaß an der frischen Luft machen bessere Laune als Quetschies und Schokoriegel.



Geht eine ausgewogene Ernährung auch günstig?

GESUNDHEITS-KICK IM STRESSIGEN ALLTAG

- Morgens Obst ins Müsli schneiden, dann hast du gleich ein paar Vitamine getankt.
- Geschrotete Leinsamen im Müsli und Vollkornprodukte sind gut für die Verdauung.
- Brot mit Käse oder Wurst? Gurkenscheibe oder Tomate drauf!
- Die nächsten Tage ist keine Zeit zum Kochen? Koche an einem Tag mehr und friere es ein.
- Fertiggerichte aus Tiefkühltruhe, Dose oder Tüte? Einfach das Lieblingsgemüse hinzufügen!

GELD SPAREN BEIM ESSEN

- Gesunde Produkte sind oft gar nicht so teuer. Schau mal nach Kartoffeln, Reis, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, regionalem und saisonalem Obst und Gemüse.
- Fleisch, Fisch und Käse sind teuer und müssen nicht jeden Tag auf den Teller.
- Egal ob warme Mahlzeit, Pausen-Snack oder Kuchen: Zuhause selbst zubereiten ist günstiger als Fast-Food-Restaurant, Imbiss oder Bäcker.
- Im Supermarkt findest du die günstigen Produkte in den unteren Regalen.
- Es gibt Apps für Läden, die vor Ladenschluss Lebensmittel sehr günstig verkaufen. Achte darauf, dass die Lebensmittel nicht abgelaufen sind.

Wie gehe ich damit um, wenn mein Kind woanders isst?

IN DER KITA

Spätestens, wenn dein Kind in die Kita oder Tagespflege geht, isst es nicht mehr nur bei euch zuhause. Vielleicht hast du das Gefühl, dass du keine Kontrolle mehr darüber hast, was dein Kind isst? Oder dein Kind bekommt Wutanfälle im Supermarkt, weil es plötzlich Dinge möchte, die es bei euch zu Hause nicht gibt? Mit der Kita oder Tagespflege kannst du vorab viele Fragen klären, damit du weißt, wie die Essensplanung dort aussieht. Vielleicht hilft dir diese Liste:

- Bringt jedes Kind sein eigenes Essen mit? Wie soll es aussehen?
- Wie wird mit Süßigkeiten umgegangen?
- Welche Getränke werden vor Ort angeboten?



Tipp

Wenn dein Kind woanders isst, sprich offen an, was dir bei der Ernährung wichtig ist. Wenn dein Kind zum Beispiel lieber Vollkornbrot als Weißbrot isst, kannst du das gerne sagen.



WISSEN RUND UM DAS KLEINKINDALTER

- Gibt es einen Wochenspeiseplan? Und gibt es vegetarische oder vegane Optionen?
- Wie sind die Mahlzeiten strukturiert? Kann das Kind täglich selbst wählen, was es essen möchte?
- Wie werden die Zwischenmahlzeiten gestaltet?
- Wie laufen die Kindergeburtstage ab? Gibt es Kuchen oder andere Alternativen?



Achtung!

Bei kleinen, rohen Gemüsestückchen und Trauben besteht Verschluckungsgefahr.

BEI FAMILIE UND FREUND*INNEN

Dein Kind isst bei Familie oder Freund*innen Dinge, die es bei euch zu Hause nicht gibt oder die es dort nicht mag? Solche Erfahrungen zwischendurch sind wichtig und spannend für dein Kind. Hier werden neue Rituale und schöne Momente geschaffen, mit denen dein Kind eine Verbindung zu anderen Bezugspersonen herstellen kann. Falls dein Kind aber mehrmals die Woche woanders isst, ist eine enge Absprache mit den Großeltern oder Freund*innen hilfreich. Sprich offen darüber, was dir wichtig ist. Eure Essgewohnheiten sollten respektiert werden.

Warum ist Bewegung so wichtig?

Die ersten Schritte! Ab jetzt ist nichts mehr sicher vor deinem Kind. Und schnell merkst du, wie praktisch es war, als das Kind noch ein Baby war und nicht davonlaufen konnte. Nun drehst du dich einmal kurz um und schon ist es weg. Denn alles ist spannend und aufregend. Dein Kind lernt so viel, wenn es sich bewegt. Wie schnell kann ich rennen? Wie lange kann ich rennen? Schaffe ich einen Purzelbaum? Den Kinderwagen schiebe ich!

Dein Kind lernt über Bewegung die Welt kennen und mit anderen Kindern zu spielen. Vielleicht entdeckt es die Welt von einem Piratenschiff aus. Oder sitzt es doch lieber auf der Schaukel? Bewegung fördert die Entwicklung deines Kindes. Schau, dass du möglichst einmal am Tag mit deinem Kind rausgehst. Ob auf den Spielplatz, in den Park, in den Garten oder Wald.

So wie du nach dem Sport eine Pause brauchst, braucht auch dein Kind Pausen nach den anstrengenden Entdeckungsreisen. Mittagschlaf, Kuscheln oder Vorlesen eignen sich super dafür.



Kinder können oft auch gut allein spielen und freuen sich, wenn du einfach in der Nähe bleibst.



Tip

Du suchst eine Anleitung zum Zähneputzen?
Schau unsere So geht´s-Karte an:



Wie funktioniert Zahnpflege bei Kleinkindern?

Damit die Zähne deines Kindes vor Karies geschützt sind, ist Zähneputzen wichtig.

Wusstest du, dass dein Kind die Zahnpasta noch nicht ausspucken kann? Daher ist es wichtig, dass du nur eine reiskorngroße Menge auf die Zahnbürste tust.

Zwischen dem ersten und zweiten Geburtstag ist Zähneputzen zweimal am Tag wichtig. Dein Kind weigert oder wehrt sich? Du solltest es nicht zwingen. Wenn es an einem Tag gar nicht geht, kannst du es auf den nächsten Tag verschieben. Vielleicht hilft euch ja eine kleine Geschichte oder ein Lied, das ihr gemeinsam singt?

Notizen

Sind dir beim Lesen dieses Info-Heftes Fragen oder Ideen gekommen, die du nicht vergessen möchtest? Hier kannst du sie aufschreiben.



Blank writing area with 10 horizontal lines. Each line is a multi-colored gradient transitioning from purple on the left to blue on the right.

Blank writing area with 10 horizontal lines. Each line is a multi-colored gradient transitioning from purple on the left to blue on the right.



Die ersten 1.000 Tage sind vorbei. So schnell gehts.
Viel Spaß und Freude für eure weiteren gemeinsamen
Entdeckungsreisen.

Impressum

Herausgeber:

DSPN GmbH & Co. KG
Borkener Str. 68, 48653 Coesfeld
Vertreten durch: Sebastian Daldrup, Sascha
Pöppelmann, Antonia Suárez (Geschäftsführung)

Plattform Ernährung und Bewegung (peb) gGmbH
Bahnhofstr. 14, 99867 Gotha
Vertreten durch: Geschäftsführer Stefan Heyn

Kontakt:

Telefon: 02541 8464040
E-Mail: info@dspnetz.de

Kontakt:

Telefon: 03621 50789-22
E-Mail: stefan.heyn@symbioun.de

Registerangabe

DSPN GmbH & Co. KG
Sitz der Gesellschaft: Coesfeld (Registergericht
und Nr.: Amtsgericht Coesfeld, HRA 8803)
Umsatzsteuer-ID: DE325074803
Steuernummer: 312/5829/1512

Registerangabe

Eintragung im Handelsregister
Registergericht: Amtsgericht Jena
HRB 519722
Umsatzsteuer-ID:
gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: 156/124/00706

Hauptsitz:

Borkener Str. 68, 48653 Coesfeld
Zweigniederlassung:
Kurfürstendamm 167, 10707 Berlin

Hauptsitz:

Bahnhofstr. 14, 99867 Gotha
Zweigniederlassung:
Boyenstr. 42, 10115 Berlin

In Zusammenarbeit mit dem Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.

Redaktion: DSPN GmbH & Co. KG und peb gGmbH

Stand: 2024, 1. Auflage

Umsetzung: The Honeycomp, 20259 Hamburg, www.the-honeycomp.de

Druckerei: Contrast Druck GmbH & Co KG., 22043 Hamburg, www.contrastdruck-hamburg.de

Bildnachweise: www.freepik.com, www.pexels.com

Nutzen Sie für weitere Fragen gern unseren Kontakt:

Dorota Lazarski & Alena Heitz, E-Mail: info@anfangsglueck.de, Webseite: www.anfangsglueck.de

Copyright und Urheberrecht

Die hier präsentierten Inhalte unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jegliche Nutzung außerhalb der gesetzlichen Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung des Autors oder Erstellers. Das Herunterladen und Kopieren ist nur für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Nicht vom Betreiber erstellte Inhalte werden unter Beachtung der Urheberrechte Dritter respektiert und gekennzeichnet. Bei etwaigen Urheberrechtsverletzungen bitten wir um Benachrichtigung, und wir werden die betreffenden Inhalte umgehend entfernen.

Mehr Informationen zum Thema findest du hier:



Familienkost



Kennt du schon unsere weiteren Info-Hefte zu den Themen:



Schwangerschaft



Stillzeit



Beikost



ANFANGS
GLÜCK

Ernährung
gemeinsam
entdecken



Ein Programm von:

