

# SECHS ZUTATEN SIND GENUG!

Es gibt jede Menge leckere Gerichte – die meisten davon sind leider oft ziemlich kompliziert. Einkaufen gleicht einem Marathon, weil die Liste der Zutaten lang ist. Meine Rezepte enthalten höchstens sechs Zutaten, aus denen Sie schnelle, einfache, aber trotzdem schmackhafte Gerichte zaubern können. Salz, Pfeffer und eine Ölsorte Ihrer Wahl, Ihr »Familienöl«, sind nicht in die Zutatenliste eingerechnet, denn diese drei Dinge sollten Sie immer im Haus haben.

## SALZ

Vielleicht haben Sie auch schon einmal irgendwo gehört, dass Babys kein Salz zu sich nehmen dürften, und fragen sich, was Salz überhaupt auf der Zutatenliste für ein Baby-Kochbuch verloren hat. Dass Babys überhaupt kein Salz essen dürfen, stimmt allerdings nicht. Sogar in Muttermilch ist Salz enthalten – nur eben in überaus geringen Mengen. Ganz ohne Salz könnte der menschliche Körper gar nicht funktionieren – auch nicht der eines Babys oder Kleinkindes. Richtig ist aber natürlich, dass die meisten Nahrungsmittel bereits von Natur aus genug Salz enthalten, um diesen minimalen Salzbedarf zu decken. Die

meisten Ernährungsfachleute empfehlen deshalb, auf zusätzliches Salzen zu verzichten. Einige Rezepte funktionieren allerdings nicht oder nur schlecht ohne eine Extragabe Salz, denn besonders Teige sind auf die backtechnischen Eigenschaften angewiesen, die ihnen nur Salz verleiht. Der Salzgehalt in meinen Rezepten ist allerdings so gering, dass auch Essanfänger problemlos mitschlemmen können.

## PFEFFER

Pfeffer ist ein Gewürz, das lange lagerfähig und zu einem günstigen Preis überall erhältlich ist – ein Allround-Talent zum geschmacklichen Aufpeppen vieler Speisen. Gerade im zweiten Lebenshalbjahr entwickeln einige Kinder eine Vorliebe für Scharfes wie Pfeffer oder auch scharfe Zwiebeln. Das ist ernährungsphysiologisch erst einmal völlig unbedenklich, solange Sie es nicht übertreiben und Ihr Kind vor Geschmacksreizen schützen, die ihm Unbehagen oder sogar Schmerzen zufügen könnten.

In den meisten meiner Rezepte nutze ich statt Pfeffer gerne frische oder tiefgefro-

rene Kräuter wie Basilikum, Petersilie oder Schnittlauch. Ein kleiner Gewürzgarten auf der Fensterbank liefert Ihnen und Ihrer Familie stets zuverlässig vielfältigste Aromen und Geschmäcker auf die Teller. Frischer geht's nicht! Sie brauchen also nicht auf das Würzen zu verzichten, sollten allerdings Ihrem Kind nichts stark Gesalzenes oder mit Geschmacksverstärkern und Aromastoffen angereicherte, industrielle Fertignahrung anbieten.

## ÖL

Über Öl schwirren viele Gerüchte und wilde Halbwahrheiten herum – das beste Öl für Ihr Baby ist das Öl, das Sie ohnehin benutzen. Es spielt keine Rolle, ob kalt gepresst oder ob aus Olive, Raps oder Sonnenblume gewonnen. Der mit Abstand wichtigste Faktor für ein gutes Öl ist die Standzeit in Ihrer Küche. Denn je länger ein Öl lagert, desto mehr steigt sein



Gehalt an sogenannten Peroxiden. Peroxide bilden Radikale, die in größeren Mengen schädlich sein können. Wenn Sie also ein spezielles Beikostöl kaufen, wird diese Extra-Flasche, die Sie nur für Ihr Baby nutzen, eine längere Standzeit



und damit einen höheren Peroxidgehalt aufweisen als das Öl, das Sie regelmäßig verbrauchen und neu kaufen, weil Sie es für die ganze Familie nutzen. Darüber hinaus entstehen Peroxide in Plastikflaschen schneller als in Glasflaschen.

Die weiteren Zutaten meiner Rezepte bestehen aus einer bunten Mischung aus Obst und Gemüse, aber auch aus Fleisch, Hülsenfrüchten, Milchprodukten, Fetten und natürlich vielen Kohlenhydratlieferanten. Gerade Obst und Gemüse können Sie vielfältig variieren – je nachdem, was Ihnen und Ihrem Kind schmeckt und was gerade Saison hat.

# NUR MUT: SO EINFACH GEHT BABY-LED WEANING!

Vielleicht fragen Sie sich nun, ob Sie überhaupt spezielle Rezepte benötigen. Die Antwort lautet: Kommt drauf an. Kochen Sie doch einfach die Rezepte aus diesem Buch nach, die Sie am meisten ansprechen. Sie werden schnell den Dreh raus haben und fast jedes x-beliebige Gericht aus Ihrem althergebrachten Familien-Repertoire mit ein paar einfachen Kniffen für Ihren kleinen Essanfänger anpassen können.

Exakte Angaben über Zutaten und Mengen ergeben heute keinen Sinn mehr, weil sie auf dem verfrühten Ersatz der Milch-nahrung durch andere Lebensmittel beruhen. Besonders – aber nicht nur – gestillte Kinder erleben das Entwöhnen aber als einen langsamen Prozess über viele Monate oder Jahre. Dieser sanfte Übergang ist der Normalfall – möchten Sie aber bereits mit vier oder sechs Monaten innerhalb weniger Wochen große Teile der Milch-nahrung durch Brei ersetzen, müssen Sie sehr exakte Vorgaben berücksichtigen, um keine Schäden bei Ihrem Kind zu verursachen. Heutzutage ist zum Glück auch für Menschen, die nicht oder nicht mehr stillen, künstliche Säuglingsnahrung verfügbar, die ergänzend zur langsamen Einführung

von Beikost gegeben werden kann, sodass auch hier kein Kind zum Essen genötigt werden muss.

## WAS MUSS JEDEN TAG AUF DEN TISCH?

Schauen wir uns die einzelnen Komponenten eines gängigen Brei-Fütterplans an – in diesem Fall des Plans der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) –, sehen wir, was jeden Tag angeboten werden sollte: Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Obst, Milchprodukte und Getreide – begleitet von Stillen nach Bedarf oder ersatzweise künstlicher Säuglingsmilch. Klingt nicht so schwierig, oder? Ist es auch nicht!

Sie müssen sich auch nicht damit belasten, bestimmte Lebensmittel zu bestimmten Tageszeiten anzubieten. Dass Gemüse, Kartoffeln und Fleisch häufig mittags auf den Tisch kommen, hat schlicht kulturelle Gründe: In vielen Familien wird mittags eine warme Mahlzeit mit eben diesen Komponenten gegessen. Da wir aber nicht mehr im Jahr 1955 leben, gibt es inzwischen wahrscheinlich mehr Familien,

die arbeitszeitbedingt eine große, gemeinsame Familienmahlzeit eher gegen Abend einnehmen. Kein Problem! Wie, wann und auch was Sie im Einzelnen essen, muss zu Ihnen und Ihrer Familie passen. Alles andere ist mittelfristig ohnehin nicht von Erfolg gekrönt.

Natürlich ist das kein Freibrief dafür, jeden Tag Tiefkühlpizza und Pommes frites zu servieren: Vielfältig sollte das Essen sein und weder stark gesalzen noch stark gezuckert. Wer darauf achtet, jeden Tag von allem etwas anzubieten, dabei einen Bogen um Fertiggerichte und für Kleinkinder gefährliche Lebensmittel wie Nussstücke, ganze Trauben und natürlich Alkoholhaltiges macht, muss kein Ernährungswissenschaftler sein, um sein Kind gut zu versorgen.

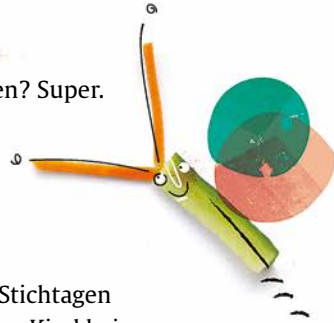
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die eigentlich maßgebende Instanz auch

für Deutschland, sieht die Sache dann auch deutlich entspannter, denn sie ist, wie der Name schon vermuten lässt, weltweit tätig, und global gesehen essen die meisten Menschen eben nicht jeden Tag ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Gericht und schon gar nicht zu Mittag. Deshalb empfiehlt die WHO vor allem ein Angebot aus dem, was die Erwachsenen essen, unter besonderer Berücksichtigung kalorien- und nährstoffreicher Nahrungsmittel: Mais, Maniok, Hirse, Öl, Zucker, Milch, Fleisch, Nüsse, Reis, Bohnen, Eier, Bananen, Brot, Linsen, Kürbis, Fette, Käse, Süßkartoffeln, Blattgemüse und Orangen werden beispielhaft genannt. Klingt gleich viel exotischer, unterscheidet sich aber bei genauerer Betrachtung nährstoffmäßig nicht wirklich stark von der erzteutonischen Kartoffel-Karotten-Rindsmischung, kombiniert mit dem ebenfalls eher unspektakulären, aber leckeren Apfel-Grießbrei.



# 10-PUNKTE-PLAN FÜR SCHNELLSTARTER

Sie haben sich entschlossen, Ihr Baby selbst essen zu lassen? Super. Darauf sollten Sie achten:



## 1. Sie bleiben entspannt.

Sie vertrauen Ihrem Baby und lassen sich nicht von Stichtagen stressen: Mit etwa einem halben Jahr ist ein gesundes Kind beikostreif. Außerdem erzeugen ein heruntergefallener Brotkanten und ein Klecks Tomatensauce auf Ihrem Küchenfußboden bei Ihnen keine hektischen Flecken.

## 2. Ihr Kind ist gesund und altersgerecht entwickelt.

Wie Sie das wissen? Ganz einfach: Wenn Ihnen nichts merkwürdig vorkommt, ist mit Ihrem Kind aller Wahrscheinlichkeit nach alles in Ordnung – und der Kinderarzt Ihres Vertrauens guckt bei den Vorsorgeuntersuchungen ja auch nochmal hin, wenn es Sie beruhigt. Übrigens: Auch wenn Ihr Kind Entwicklungsbesonderheiten aufweist, bedeutet das nicht automatisch Breifüttern – im Gegenteil! Kinder mit besonderen Herausforderungen profitieren häufig von selbstbestimmter Beikost Einführung, aber natürlich sollten Sie sich in besonderen Situationen auch speziell beraten und begleiten lassen.

## 3. Ihr Baby erhält Milchnahrung nach Bedarf

Normalerweise bedeutet das: Sie stillen Ihr Baby nach Bedarf. Es darf also Häufigkeit, Dauer und Brustseite selbst wählen. Falls Sie nicht stillen oder abpumpen, füttern Sie sogenannte »Pre«-Milch ebenfalls so weit wie möglich nach Bedarf.

## 4. Ihr Baby hat die Beikostreife erreicht.

Es kann mit wenig oder ohne Unterstützung sicher auf Ihrem Schoß sitzen. Es kann Hand, Augen und Mund so koordinieren, dass es sich selbstständig Speisen zuführen kann, und es versucht nicht mehr, feste Nahrung reflexartig mit der Zunge aus dem Mund zu schieben.

**5.** *Sie bieten eine gute und ausgewogene Familienkost an.*

Fast Food und Fertigprodukte sowie stark gesalzene bzw. gesüßte Speisen stehen genauso wenig auf dem Speiseplan wie Honig, Alkohol, harte oder feste runde Stücke oder lebensmittelhygienisch zweifelhafte Lebensmittel. Sonst darf Ihr Baby wirklich so gut wie alles essen. Sehr unkompliziert! Die versteckten Gefahren lauern vor allem in stark vorverarbeiteter Nahrung. Da weiß man häufig auch nach genauer Lektüre des Etiketts nicht mehr als vorher. Deshalb: Verzicht – Sie möglichst auf Fertigprodukte!

**7.** *Ihr Baby isst nur unter Aufsicht eines Erwachsenen.*

Wie auch in der Breifütterung nach dem klassischen Schema sollte ein Baby nie mit Essen allein gelassen werden, sondern zugewandt und aufmerksam von einem Erwachsenen begleitet werden.

**6.** *Sie bieten Ihrem Baby die Gelegenheit, mehrmals täglich am Essen teilzunehmen.*

Ihr Kind nimmt an allen (oder an fast allen) Mahlzeiten teil, die auch Sie einnehmen, und sitzt aufrecht (zum Beispiel auf Ihrem Schoß oder in einem geeigneten Hochstuhl), liebevoll begleitet und in Reichweite eines passenden Nahrungsangebots.

**8.** *Ihr Baby isst nur in aufrechter Haltung.*

Nur in aufrechter Position kann sich Ihr Baby problemlos wieder selbst regulieren, sollte es sich einmal verschlucken. Das gilt für das Löffelfüttern genauso.

**9.** *Ihr Baby isst selbstbestimmt.*

Das heißt, Sie stecken ihm nichts in die Mundhöhle hinein. Sie wenden keine Festhaltestrategien oder Füttertechniken an, die Ihr Baby »überlisten« sollen.

**10.** *Sie bleiben weiter entspannt!*

Sie haben die innere Ruhe, auch dann entspannt zu bleiben, wenn Tante Uschi zum 12. Mal fragt, wann das Baby denn »mal etwas Richtiges bekommt«.



*Super – dann nichts wie los!*

## AMMENMÄRCHEN: BESUCH VON TANTE USCHI

Vielleicht kennen Sie Tante Uschi bereits aus meinen anderen Büchern: »Tante Uschi« steht sinnbildlich für alle gut gemeinten und dabei selten hilfreichen Ratschläge von all den wohlmeinenden Tanten, Onkeln, Müttern, Schwiegereltern oder Arbeitskollegen da draußen. Das Gemeine: Tante Uschis Tipps nerven nicht nur, sondern verunsichern oft auch. Deshalb hier eine kleine Zusammenfassung der häufigsten Ammenmärchen und Irrtümer zu Baby-led Weaning und was wirklich dahintersteckt. Tante Uschi sagt ...

### **Kinder müssen essen, was auf den Tisch kommt!**

Isst Tante Uschi denn selbst, was auf den Tisch kommt? Jeder Mensch hat bestimmte Abneigungen, die sich im Laufe eines Lebens oder sogar im Laufe ein und desselben Tages verändern. Es gibt keinen Grund dafür, dass Kinder immer alles essen müssen, was auf dem Tisch steht. Und selbst wenn man sein Kind dazu zwingen würde, erreichte man damit wohl das Gegenteil. Denn ein Kind, das beim Essen viel Druck kennenlernt, wird im späteren Leben eher ein weniger abenteuerlustiger Esser werden. Das heißt natürlich nicht, dass Sie sich in einen ewigen Strudel aus Extrawürsten und separat Gekochtem begeben müssen. Grundsätzlich gilt für Kinder nichts anderes als für Erwachsene am Tisch: Wem etwas nicht schmeckt, der bekommt entweder eine einfache Variation (Pizza ohne Pilze, Nudeln ohne Sauce ...) oder eine einfache Alternative (ein belegtes Brot, einen Joghurt ...).

**Brei gab es immer, was soll der neumodische Unsinn?** Belege für spezielle, zähflüssige Kost für Säuglinge finden wir im größeren Stil erst seit der Industrialisierung. Also seit höchstens 250 Jahren. Bis in die Nachkriegszeit war es auch in Deutschland vielerorts, besonders in ländlichen Gebieten, noch der Normalfall, dass Kinder vom leicht angepassten Familientisch mitaßen. Weltweit ist diese Form der Ernährung auch heute noch normal. Übrigens: Es gibt erste, spannende Untersuchungen an Schädelknochen, die darauf hindeuten, dass das Wegfallen von zum Kauen anregender Kost mit Beikostbeginn immense Auswirkungen auf Mund-, Kiefer- und Zungenfunktion für das gesamte weitere Leben hat.

**Gemüse ist gesund – Hauptsache Karottensaft.** Ja, Gemüse ist etwas Feines, aber nur als Teil einer ausgewogenen Ernährung – nicht als alleiniger oder Hauptbestandteil. Denn während Gemüse mit vielen wichtigen Nährstoffen aufwarten kann, fehlen ihm die Kalorien. Ein ganzes Gläschen Karottenbrei klingt erstmal viel und Babys Magen ist dann gewiss auch randvoll, aber Energie hat Ihr Kind mit der Karotte kaum getankt. Die gleiche Menge Muttermilch lieferte weit mehr als das Doppelte an Energie.

**Muttermilch reicht jetzt nicht mehr.** Ein bisschen recht könnte Tante Uschi haben. Denn um den 6. Monat sollte Milchnahrung durch Beikost ergänzt werden. Aber vorher ist ein gesundes Kind am besten mit Muttermilch oder einer Säuglingsanfangsnahrung ernährt. Und auch danach findet die Ergänzung durch Beikost ganz langsam statt. Die WHO sieht es bis zum 1. Geburtstag



als unproblematisch an, wenn bis zu 50% der Kalorien noch aus Muttermilch stammen. Also keinen Stress!

**Mein Ehrenfried-Günther hat immer brav sein Breichen gegessen.** Irgendwie ist die Fähigkeit zur Verdrängung und zum Beschönigen auch eine gute Sache, oder? Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass Tante Uschis Kinder alle mit wenigen Wochen (oder sogar Tagen?) durchgeschlafen haben, alles gegessen, sich immer die Hände gewaschen und stets hochmotiviert in die Schule gegangen sind? Lassen Sie sich nicht ins Bockshorn jagen! Tante Uschis Behauptungen klingen deshalb so glaubwürdig, weil sie tatsächlich selbst der felsenfesten Überzeugung ist, dass das damals so war.

**Und später im Leben isst dein Kind dann wie ein Schwein.** Jemand isst wie ein Schwein – was bedeutet das eigentlich? Dass er oder sie sich nicht an gesellschaftlich tolerierbare Tischsitten hält. Und wie lernt man diese Sitten? Durch Vorbilder und nicht dadurch, dass sinnliche Erfahrungen unterbunden werden. Matschen und Schmieren ist eine kurze Phase, die auch ausschließlich gefütterte Kinder durchleben. Egal, ob gefüttert oder selbst essend: Dem Baby sollten nie die Händchen festgehalten oder weggedrückt werden.

## KANN ICH ETWAS FALSCH MACHEN?

Baby-led Weaning ist insgesamt viel weniger fehleranfällig als Breifahrpläne, weil

die meisten von uns Ernährung nicht noch einmal komplett neu lernen müssen, wenn ein Baby auf die Welt kommt. Klar, ein neuer kleiner Esser ist ein hervorragender Anlass, die eigene Ernährung bewusst zu optimieren, aber eine leicht angepasste Familienküche – also das, was bei Ihnen sowieso schon häufig auf dem Tisch steht – ist absolut ausreichend. Wenn Sie nun allerdings komplett neue Zutatenlisten und Zubereitungsarten ausprobieren, haben Sie auch größere Chancen, dabei etwas falsch zu machen. Die meisten Familien dampfgaren zum Beispiel ihr Gemüse nicht, sondern kochen es. Wenn eine Familienportion davon gekocht wird, ist das auch kein Problem, aber wenn Sie eine Pastinake in zwei Litern Kochwasser ihre einsamen Runden drehen lassen, gießen Sie später viele Nährstoffe in den Ausguss.

Ein besonders häufiger Ernährungsfehler bei Brei ist, dass Breigläser und Baby-Fertigkost aus dem Drogeriemarkt häufig als von vornherein unbedenklich wahrgenommen werden. Auf dem Glas steht »ab X Monaten«, und man denkt natürlich, diese Angabe habe irgendeinen ernährungswissenschaftlichen Hintergrund. Eine Fehlernährung mit Fertigbrei ist also leicht möglich, wenn man zum Beispiel den »Schokoladenkeksbrei« oder den »Erdbeerkuchenbrei« wählt, der vom selben Hersteller im gleichen Design in der gleichen Verpackung vertrieben wird wie der Hühnchen-Brokkoli-Kartoffel-Brei.

Baby-led Weaning hat aber tatsächlich eine andere Fehlerquelle, vor der Sie sich hüten sollten: Die Anpassung und Optimierung Ihrer eigenen Ernährungsweise



ist eine tolle Sache. Völlig neue und gerade für Babys und Kleinkinder häufig gefährliche oder zumindest problematische Ernährungstrends mitzumachen, ist aber nicht so toll. Zum Beispiel führt die Angst vor »industriell hergestelltem Zucker« in Breifrei-Kreisen manchmal dazu, dass exzessiv mit Datteln und anderen starken Süßungsmitteln gebacken und gekocht wird. Die Herkunft der Süße ist allerdings ernährungsphysiologisch im Prinzip unwichtig. Wichtig ist, dass ein Baby nicht durch süße Snacks blitzschnell seinen Kalorienbedarf deckt und dann keinen Platz mehr für die ganze Bandbreite der wichtigen Nährstoffe hat, die in anderen Nahrungsmitteln enthalten sind.

Und haben Sie bitte keine Angst davor, dass der heimlich zugesteckte Keks des älteren Geschwisterkindes Ihr Baby nun unwiderruflich auf Süßes gepolt hat. So funktioniert das glücklicherweise nicht! Die Präferenz für Süßes ist angeboren und eine höchst sinnvolle Einrichtung. Muttermilch ist extrem süß und viele giftige und ungenießbare Speisen sind es nicht. Die Vorliebe ist also in individuell etwas unterschiedlichen Ausprägungen bei gesunden Kindern ohnehin vorhanden. Wenn in Ihrer Familie aber regelmäßig Süßigkeiten auf dem Speiseplan stehen, begünstigt diese Ernährungsweise Übergewicht und bestimmte Krankheiten. Egal, ob Sie die Dattelpfunde selbst herstellen oder kaufen.

Neben der Angst vor »Zucker« kursieren auch in den Medien immer wieder Meldungen, dass Tiermilchprodukte, Eier oder Fleisch – wahlweise auch alles zusammen – schädlich seien. Daraufhin lassen man-

che Eltern diese Produkte einfach weg und kochen nur noch mit Pflanzendrinks. Haferdrink, Tofu und Co. ersetzen allerdings nicht so ohne Weiteres alle Nährstoffe aus tierischen Produkten. Ähnliches gilt für den Verzicht auf Gluten, das Klebereiweiß, das in vielen Getreidearten vorkommt. Auf Gluten sollte nur jemand verzichten, der an einer ärztlich diagnostizierten Zöliakie, einer Glutenunverträglichkeit, leidet. Für gesunde Menschen wird der Verzicht nicht empfohlen, auch nicht für Babys und Kleinkinder. Falls Sie also vorhaben, auf eine gesamte Lebensmittelgruppe oder Teile dieser zu verzichten, nehmen Sie vorher eine qualifizierte Ernährungsberatung in Anspruch.

Die häufigste Fehlerquelle bei Baby Led Weaning ist also, es zu gut machen zu wollen. Denken Sie daran: Gut ist gut genug – es muss nicht perfekt sein!

## DEN FAMILIENTISCH DECKEN

Der Markt ist überschwemmt mit Kindertellern, Kinderbesteck, Kinderstühlen und vielen anderen Utensilien, von denen die meisten völlig überflüssig sind. Im Grunde genommen müssen Sie anfangs rein gar nichts extra anschaffen, denn gerade wenn Ihr Baby seine Rumpfkontrolle noch nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten kann und sich an das sichere, selbstständige Sitzen noch herantasten muss, gibt ihm Ihr Schoß die zusätzliche Sicherheit und Stabilität, die es benötigt, um sich etwas zu essen zu nehmen und erfolgreich zum Mund zu führen.

Ein Hochstuhl ist allerdings nach einigen Wochen für die meisten Familien eine lohnende Investition. Wichtig ist, dass der Stuhl mehrfach in Höhe und Tiefe verstellbar ist und unbedingt über eine Fußstütze verfügt. Trotz Gurt sollte Ihr Kind niemals ohne direkte Aufsicht im Hochstuhl sitzen, da sonst in Sekundenschnelle schwere Stürze erfolgen können.

Was Besteck und Geschirr angeht, ist natürlich erlaubt, was gefällt; allerdings tun es hier in der Regel auch Ihre normalen Küchenutensilien. Sehr spitze oder gar scharfe Gegenstände haben natürlich in Kinderhand nichts verloren, aber viele Kinder lieben es, ein eigenes Gedeck zu haben: einen Teelöffel und später eine Gabel mit abgerundeten Zinken und im 2. Lebensjahr vielleicht sogar ein kleines, stumpfes Messer zum Streichen. Teller und Becher müssen keinesfalls zwangsläufig aus Plastik sein; mit schwerer zerbrechlichem Geschirr kommen Kinder in der Regel gut zurecht. Unbedingt wichtig: Das Glas oder der Becher dürfen nicht so dünn sein, dass sie zerbissen werden können, sonst können Scherben in den Mund gelangen und schwere Verletzungen verursachen. Manche Eltern lieben Teller mit Saugnäpfen oder Teller komplett aus Silikon, die am Tisch haften. Aber denken Sie daran: Das Herunterwerfen von Geschirr ist eine kurze Phase, die in der Regel nicht abgekürzt und auch durch die meisten noch so ausgeklügelten Gadgets nicht verhindert werden kann.

Egal, wie Sie den Familientisch herrichten: Machen Sie es sich nett, ohne Ihr Kind durch bestimmte »Tricks« oder Hilfsmit-

tel zum Essen animieren zu wollen. Eine positive, mit Liebe vorbereitete Essumgebung ohne Druck und Zwang ist das Beste, was Sie Ihrem Kind am Familientisch bieten können.

## KINDERMUND

Kinder essen (noch) nicht wie Erwachsene – aber fast! Wir dürfen Ihnen ruhig schon eine Menge zutrauen, solange wir die grundsätzlichen Sicherheitsregeln beachten, die aber ganz genauso für die klassische Löffelfütterung gelten (siehe Kapitel 10-Punkte-Plan für Schnellstarter, Seite 12). Die Besonderheit bei BLW: Ihr Kind darf sich immer wieder an unterschiedlichen Konsistenzen und Beschaffenheiten ausprobieren. Weiche, stückige, schmelzende oder flüssige Nahrungsmittel stimulieren den Mundraum und die Kau- und Schluckvorgänge ganz unterschiedlich, sodass auch die kindliche Mundmuskulatur auf vielfältigste Weise trainiert

