

# Liebe Eltern!

Nun ist das erste Jahr mit Ihrem Baby schon oder fast vorbei. Eine aufregende Zeit – und sie bleibt weiterhin spannend. Ihr Kind kann und möchte jetzt wie die Großen essen. Am gemeinsamen Familientisch sitzt es sicherlich schon. Es tun sich viele neue Fragen rund um das Thema Ernährung auf. Vielleicht gibt es auch so manche Unsicherheit: Was ist jetzt wichtig und richtig für mein Kind?

Mein Buch »Die besten Rezepte für Ihr Kleinkind« räumt mit vielen Vorurteilen auf. Kinder dürfen nun fast alles essen und sie mögen meist viel mehr, als wir Eltern so denken. Es gibt kein »Aber«! Wenn, dann sind es die Schranken in den Köpfen der Erwachsenen, die das »alles probieren und essen« verhindern. Und gerade das zweite Lebensjahr ist bezogen auf die Geschmacksentwicklung von großer Bedeutung. Das belegen die neusten Erkenntnisse aus der Neurobiologie.

Und noch eins sei schon verraten: Der Appetit von Kleinkindern bleibt meist meilenweit hinter den Erwartungen der Eltern und insbesondere der Großmütter zurück. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht überfüttert wird. Dieses Verhalten, mehr als nötig zu essen, schleppen manche Kinder im schlimmsten Fall ein Leben lang in Form von Übergewicht mit sich herum. Die Angabe »Kinderportion« unter jedem Rezept – Kinderhände, Esslöffel oder Stücke – soll Ihnen deshalb als Richtwert dafür dienen, wie groß die Portion für die Kleinen sein sollte. Bitte legen Sie diese Richtwerte jedoch nicht auf die Goldwaage – sie dienen nur zur Orientierung!

Übrigens, unter den Hauptgerichten finden Sie oft ein »Eltern-Extra«. Damit können Sie das Rezept für sich selbst noch etwas aufpeppen.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte sowie einen guten Appetit wünscht Ihnen und Ihrer Familie

Anne Iburg