

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit diesem Buch möchte ich Ihnen Orientierung geben hin zu einer individuellen Ernährung Ihres Kindes – und diese beginnt schon im Mutterleib ...! So läuft die kleine Lotta von Anfang an durch dieses Buch und entdeckt spielerisch ihren eigenen Essensstil. Daher verstehe ich »Lotta lernt essen« mehr als einen Leitfaden oder ein persönliches Lösungsbuch, weniger als einen Ratgeber im engeren Sinne, denn Sie kennen sich, Ihr Kind und Ihre Bedürfnisse am besten. Vertrauen Sie sich und Ihrem Kind!

Da mir das individuelle Essverhalten eines jeden Menschen sehr wichtig ist, lege ich in der Beratung primär den Fokus darauf, Menschen zu beraten, weniger auf die offiziellen Empfehlungen, die dennoch die Grundlage sind. Es sind die aktuellen Empfehlungen von »Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie«, herausgegeben vom BZFE, gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL).

Dreißig Jahre Erfahrung in der Elternarbeit und die persönliche Erfahrung mit 4 Kindern und der Enkeltochter Merle Carlotta sowie Erkenntnisse aus der Entwicklungsphysiologie und -psychologie bei Säuglingen sowie eine Ausbildung zur systemischen Paar- und Familientherapeutin und psychologischen Beraterin haben sowohl meinen Horizont erweitert als auch mich motiviert, Lösungsmöglichkeiten für das wahre Leben zu suchen und zu finden, die die Ernährungslehre allein nicht bieten kann.

Köln, im Herbst 2022
Edith Gätjen