



Fakt

Je vielfältiger die erste Nahrung, desto feiner der spätere Geschmacks-sinn des Kindes.

Babys erstes Menü



Stillen ist für ein Baby der **beste Start ins Leben**, das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Doch was, wenn es nicht klappt? Und was kommt nach der Milch?

Autorin: Jasmin Krüger

Die erste Nahrung prägt. Nicht nur aus gesundheitlicher Sicht, sondern auch die Geschmacksfindung und das spätere Essverhalten. Dabei spielt neben dem Was auch das Wie eine entscheidende Rolle. «Stillen ist zwar die beste erste Nahrung und bietet eine Vielzahl an Vorteilen für Kind und Mutter», weiss Dr. George Marx. «Genauso wichtig ist es aber, einen Stillrhythmus zu finden und auf den mütterlichen Instinkt zu hören. Wenn das Stillen nicht klappt, ist industrielle Schoppenmilch eine gute Alternative.»

NACH DER MILCH Die erste Beikost sollte frühestens ab dem fünften Lebensmonat gegeben werden und bis nach dem ersten Geburtstag weder Rohmilch und scharfe Gewürze noch Salz- oder Zuckerzusatz enthalten – auch keinen Honig oder andere Süssungsmittel. «Als erste Beikost eignen sich gekochte Karotten und Kartoffeln gut. Auch Fenchel, Kürbis und Avocado sowie Banane, Apfel und Birne schmecken», so der Experte für Kinderernährung. Wird der Säugling schon mit vielen Geschmacksrichtungen und Konsistenzen vertraut, sorgt das später für einen vielfältigen Geschmackssinn.

DAS GROSSE V Was die Eltern überzeugt, möchten sie an ihre Kinder weitergeben, logisch. Doch bei Kinderernährung scheiden sich die Geister. Der Facharzt für Kindermedizin klärt auf: «Sein Kind vegan oder vegetarisch zu ernähren ist okay – solange sich die Eltern damit auseinandergesetzt haben, es wirklich verstehen und dafür sorgen, dass ihr Kind alle Nährstoffe

bekommt. Unsere Aufgabe ist es, die Eltern dabei zu unterstützen. Wir haben dafür sogar eine Extrasprechstunde eingerichtet.»

NIMM DIR, WAS DU BRAUCHST Und auch die Art und Weise, wie die Nahrung gegeben wird, ändert sich. Beim «Baby-led weaning» zum Beispiel geht es darum, dass das Kind verschiedene feste Nahrungsmittel zur Auswahl bekommt und sich nehmen kann, was es möchte. Kein Brei, kein Füttern. «Das ist theoretisch etwas Positives», meint der Experte. «Die Kinder lernen so Selbstständigkeit und entwickeln ein Bewusstsein für das Essen.» Dabei ist es der Job der Eltern, ganz genau im Blick zu behalten, dass sie ihr Kind damit nicht überfordern, es immer eine grosse Auswahl und am Ende auch genug gegessen hat.



DR. MED. GEORGE MARX

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Ostschweizer Kinderspital St. Gallen und Stadtsptial Triemli

Mit freundlicher Unterstützung von:





Tipps & Ideen

Snacks: Wappne dich für den kleinen Hunger zwischendurch, denn der kommt bestimmt! «Gut eignen sich Spiessli aus verschiedenen Obstsorten, Gemüse mit Dipsaucen, Cracker – alles, was mit den Fingern gut gehalten werden kann und keine künstlichen Zucker enthält», empfiehlt Dr. Marx.

Gemüseverweigerer: Wenn über Fenchel und Apfel nur die Nase gerümpft wird, ist Fantasie gefragt. «Kinder essen mit den Augen – ein Gurken-Dino schmeckt immer besser als eine Scheibe. Können sie bei der Zubereitung mithelfen, setzen die Kinder alle Sinne ein und haben Freude an dem, was auf den Teller kommt», so der Experte.

Rhythmus: Hier mal ein Keks, dort ein Stück Banane – Snacks sind okay, wenn die Hauptmahlzeiten einem regelmässigen Rhythmus folgen. «Über geregelte Mahlzeiten können die Eltern sicherstellen, dass ihr Kind alle Nährstoffe bekommt, die es braucht. Und sie schulen damit ein gesundes Essverhalten», weiss der Facharzt für Kindermedizin.

Entspannt: Wo Kinder essen, entstehen Chaos und Arbeit. Da helfe nur eins: Gelassenheit, meint der Experte. «Mit Kindern einen Streit ums Essen anzuzetteln, ist eine Schlacht, die man auf jeden Fall verliert. Kinder sind stärker.» Druck und Zwang sind bei der Kinderernährung fehl am Platz.