



Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen

Aktualisierte Handlungsempfehlungen von
Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie,
eine Initiative von IN FORM

**Essen lernen
im Säuglingsalter**

Folienvortrag
Stand 09/2016

Essen lernen

Wenn das Essen
nicht „schmeckt“?

Babys am
Familiertisch?

Was tun
bei schlechten
Essern?

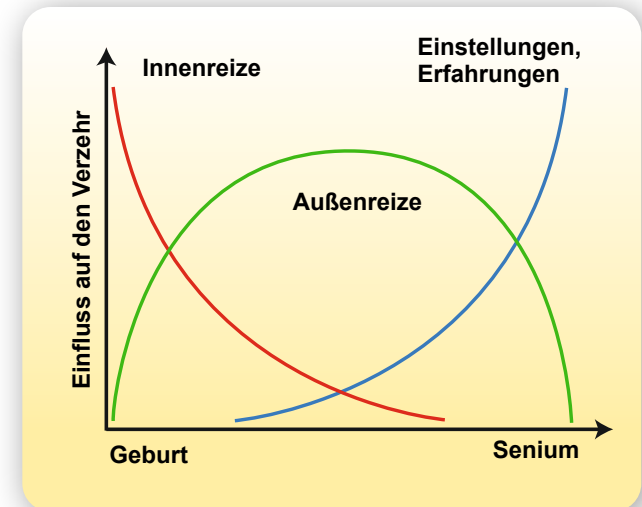


Hintergründe

- In den ersten Monaten steht die regelmäßige Nahrungsaufnahme und Entwicklung eines Hunger- und Sättigungsrhythmus im Vordergrund.
- Im Rahmen der Autonomieentwicklung wächst auch der Wunsch zum selbständigen Essen und Trinken.
- Eltern können durch Füttern nach Bedarf (responsive feeding) das Essenlernen unterstützen und damit die Bindung fördern.

Selbstregulationsfähigkeit

- Hunger und Sättigung = interne Regulationsmechanismen der Nahrungsaufnahme
- “Responsive feeding” achtet die Signale des Kindes, stärkt die Selbstregulation
- Selbstregulationsfähigkeit stärken = Übergewichtsprävention
- Eltern können lernen, die Hunger- und Sättigungssignale des Kindes zu erkennen



Ellrott Oralprophylaxe Kinderzahnheilkunde 2009; 31:78-85

Faith et al. Hum Heredity 2013; 75:80-89;
DiSantis et al. Int J Obesity 2011; 35:480-492

Vielfalt und Geschmack erweitern

- Geschmacksvorlieben sind nicht angeboren, sondern werden erlernt
- Schlüsselfaktoren
 - frühe Vielfalt (Geschmack und Textur)
 - Wiederholtes Angebot
- Muttermilch bietet früh sensorische Vielfalt – „Geschmacksbrücke“ zur Familienkost*

*Mennella, Trabulsi Ann Nutr Metab 2012; 60(Suppl 2): 40-50

Empfehlungen zum Essenlernen

Eltern können ihr Kind unterstützen, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln:

- Sie sorgen für eine liebevolle und entspannte Atmosphäre bei den Mahlzeiten.
- Sie begleiten ihr Kind beim Essen, sprechen mit ihm, suchen Blickkontakt. Sie lassen ihr Kind beim Essen nicht allein.
- Sie reagieren auf seine Signale.
- Sie stimmen die Auswahl und Textur der Lebensmittel auf die psychomotorische Entwicklung ab.
- Sie unterstützen ihr Kind, wenn es selbst essen möchte.



Empfehlungen zur Beachtung von Hunger und Sättigung

- Eltern sorgen für ein angemessenes Nahrungsangebot
- Kind entscheidet, wie viel es trinkt und isst
- Beim Füttern darauf achten, dass das Kind aktive Bereitschaft zeigt (es bewegt z. B. den Kopf auf den Löffel zu)

Essen nach Bedarf! Gilt beim Stillen, beim Füttern mit der Flasche, beim Essen von Beikost und von Familienmahlzeiten
Portionsangaben auf Packungen = Orientierungswerte

Empfehlungen zur Beachtung von Hunger und Sättigung

Eltern sollten Ablenkungen beim Essen vermeiden,

- Keine Tricks, um zum Essen zu animieren
- Nicht zum Essen drängen

Wenn das Kind die Mahlzeit frühzeitig beendet oder nichts essen möchte ...

- 1-2 Versuche, das Kind zum Essen zu ermutigen, reichen.

Empfehlungen zur Erweiterung der Vielfalt

- Kindern sollte ermöglicht werden, neue Lebensmittel zu entdecken.
- Geschmackspräferenzen bilden sich durch wiederholtes Probieren (mere exposure effect)*.
 - Neue Lebensmittel oder Speisen mehrmals ohne Zwang anbieten,
 - Geduld haben,
 - Ablehnung akzeptieren und zu einem anderen Zeitpunkt wieder versuchen.

*Mennella, Trabulsi Ann Nutr Metab 2012; 60(suppl 2):40-50

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Impressum 2016

Herausgegeben vom
aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, www.aid.de



Text: Prof. Dr. Berthold Koletzko, München; Prof. Dr. Carl-Peter Bauer, Gaißach; Prof. Dr. Manfred Cierpka, Heidelberg;
Prof. Dr. Christine Graf, Köln; Prof. Dr. Ines Heindl, Flensburg; Prof. Dr. Claudia Hellmers, Osnabrück;
Prof. Dr. Mathilde Kersting, Dortmund; Prof. Dr. Michael Krawinkel, Gießen; Prof. Dr. Hildegard Przyrembel, Berlin;
Prof. Dr. Klaus Vetter, Berlin; Prof. Dr. Anke Weißenborn, Berlin; Dr. Achim Wöckel, Ulm.

Redaktion: Maria Flothkötter, aid; Monika Cremer, Idstein

Bilder: Fotolia: F1: Vojtech VLK, F2: BlueOrange Studio, F6: Monkey Business

Gestaltung: www.berres-stenzel.de

Nutzungsrechte: Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf-Datei liegen ausschließlich beim aid infodienst. Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf-Datei in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt der aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. (aid) keine Haftung.