



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Die ersten 1.000 Tage

Teile diesen Article

X



Die ersten 1.000 Tage

Kaum eine Zeit ist wichtiger für die Entwicklung deines Babys

<https://www.babyservice.de/erste-1000-tage> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Die ersten 1.000 Tage

Kaum eine Zeit ist wichtiger für die Entwicklung deines Babys

- ^[5]
- [Drucken](#) ^[1]

- Teilen

Mit der richtigen Ernährung können Eltern in dieser Zeit entscheidend Einfluss nehmen auf die gesunde Entwicklung des kindlichen Organismus.

In den ersten 1.000 Tagen im Leben eines Menschen vollbringt die Natur Großartiges: Vom Zeitpunkt der Befruchtung bis zum zweiten Geburtstag werden aus einer Zelle über 500 Millionen. Ein äußerst komplexes Organsystem entsteht. Das Immunsystem entwickelt sich langsam, das Gehirn wächst stetig und hat mit zwei Jahren bereits 75 Prozent der späteren Größe erreicht.

So perfekt dein Baby auch ist, wenn es diese Welt betritt, so beeinflussbar ist seine weitere körperliche und geistige Entwicklung in diesen sensiblen ersten 1.000 Tagen. Genau das ist deine Chance und Verantwortung zugleich. Mit der richtigen, gesunden Ernährung und einem gesunden Lebensstil hast du es in der Hand, ob familiäre Risikofaktoren, wie z. B. Allergien, aktiv werden oder stumm bleiben, ob die Gewichtszunahme deines Kindes altersgerecht ist und das kindliche Gehirn sich optimal entwickeln kann.

Eiweiß – der zentrale Baustein für gesundes Wachstum

Der kindliche Organismus benötigt Eiweiß zum Wachsen und Gedeihen. Denn dieser Nährstoff ist der Grundbaustein aller Zellen. Er wird benötigt für den Aufbau von Knochen, Bindegewebe und Muskeln.

Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß

Es gibt viele Arten von Eiweiß. Doch nicht jedes Eiweiß ist automatisch für gesundes Wachstum geeignet. Auf Qualität und Dosierung kommt es an. Denn nur hochwertiges Eiweiß und dieses in der altersgerechten Menge gewährleistet gesundes Wachstum und beugt somit einer frühen, übermäßigen Gewichtszunahme und späteren Folgeerkrankungen vor.

Mutter Natur hat vorgesorgt: Nichts ist kostbarer als die Muttermilch

Mutter Natur hält die perfekte Nahrung für dein Baby bereit. In Muttermilch steckt alles, was dein Baby für gesundes Wachstum braucht. Beim Stillen bekommt dein Baby Wärme und Geborgenheit und wird mit hochwertigem Eiweiß in bedarfsgerechter Menge versorgt. Denn die Natur reagiert flexibel und intelligent auf die Bedürfnisse des wachsenden Kindes, indem sich der Eiweißgehalt mit zunehmendem Alter des Babys automatisch reduziert. Somit wird übermäßiger Gewichtszunahme natürlich vorgebeugt.

Säuglingsnahrung sorgsam auswählen

Wenn du nicht stillen kannst, muss Säuglingsnahrung die wichtige und richtige Eiweißversorgung leisten. Bei der Auswahl der Säuglingsnahrung solltest du unbedingt darauf achten, dass diese hochwertiges Eiweiß in bedarfsgerechter Dosierung ebenso wie wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthält. Nichts ist kostbarer als dein Kind und keine Zeit prägender als die ersten 1.000 Tage für die Entwicklung deines Kindes.

Was du in den ersten 1.000 Tagen zum Wohle deines Babys tun kannst

- Nach Möglichkeit 6 Monate ausschließlich stillen.
- Alternativ eine Säuglingsnahrung mit hochwertigem Eiweiß in altersgerechter Dosierung.
- Meiden von Nikotin und Alkohol.
- Besuche regelmäßig die Kinderuntersuchungen U1 – U10.
- Achte auf eine gesunde und kindgerechte Ernährung, denn Kleinkinder haben besondere Ernährungsbedürfnisse, beispielsweise ist der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen erhöht.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/erste-1000-tage>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/erste-1000-tage>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/erste-1000-tage&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/story-images/logo-1000-tage-deutsch_web.png&description=Die ersten 1.000 Tage](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/erste-1000-tage&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/story-images/logo-1000-tage-deutsch_web.png&description=Die%20ersten%201.000%20Tage)

[3] <https://twitter.com/share?text=Die%20ersten%201.000%20Tage&url=https%3A//www.babyservice.de/erste-1000-tage>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/erste-1000-tage>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147641>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>