



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

[Startseite](#) > Ernährung nach dem ersten Geburtstag

Teile diesen Article

X



Ernährung nach dem ersten Geburtstag

Bye bye, Babybrei: Ab jetzt lockt der Familientisch.

<https://www.babyservice.de/essen-fuer-kleinkinder> ^[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]



Ernährung nach dem ersten Geburtstag

Bye bye, Babybrei: Ab jetzt lockt der Familientisch.

- Teilen

Unglaublich: Dein Schatz ist nun kein Baby mehr, sondern bereits ein Kleinkind. Auch wenn es ums Essen geht, hat er jetzt andere Bedürfnisse.

Seit du deinen Liebling zum ersten Mal im Arm hattest, ist viel passiert. Vielleicht läuft dein Kind sogar bereits, es hat die ersten Zähnchen und einen eigenen Willen, mit dem es klar zu verstehen gibt, was es mag und was nicht.

Zeit für Entdeckungen

Kleinkinder sind neugierig. Sie verfolgen aufmerksam das Essen der „Großen“ und sind bereit für Experimente. Nutze diese Phase, um deinen Liebling an neue Geschmackserlebnisse heranzuführen. Aber stelle dich auch auf Widerstand ein. Dein Liebling zeigt jetzt eigene Vorlieben und wird nicht alles essen wollen, was für seine Ernährung gut ist. Esse mit deinem Kind gemeinsam, gehe mit gutem Beispiel und lebe gesunde Gewohnheiten vor.

Nörgelige Zeiten

Manche Kinder werden jetzt vorübergehend auch zum richtigen Suppenkasper und wollen vieles gar nicht essen. Vor allem nichts, was sie nicht kennen. Auch das ist nur eine Phase. Bleibe entspannt und biete abwechslungsreiches Essen an.

Tipps für den Übergang zur Kleinkindernährung

- Noch isst dein Kind zwar nicht wie ein Großer – aber die Zeit für Baby-Essen ist langsam vorbei. Dein Kind hat andere Bedürfnisse und ist offen für neue Erfahrungen, Möglichkeiten und Impulse.
- Die kleinen Zähne wollen jetzt beschäftigt werden. Essen darf gerne fester und knackig sein.
- Dein Kind kann vieles schon alleine essen. Obstschmitze, Kekse und das erste Butterbrot können jetzt geknabbert und probiert werden. Achte darauf, dass sich dein Kind dabei möglichst nicht verschluckt bzw. helfe ihm, wenn es doch einmal passiert.
- Ihr Kind ist aktiver, es läuft oder krabbelt viel. Das macht hungrig und vor allem durstig. Kleinkinder müssen viel trinken – im Verhältnis zum Körpergewicht sogar mehr als Erwachsene. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) empfiehlt zwischen 600 und 700 ml am Tag.
- Dein Kind wächst immer noch kräftig und braucht reichlich Nährstoffe.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/essen-fuer-kleinkinder>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/essen-fuer-kleinkinder>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/essen-fuer-kleinkinder&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/121455687_7_0.jpg&d

nach dem ersten Geburtstag

[3]

<https://twitter.com/share?text=Ern%C3%A4hrung%20nach%20dem%20ersten%20Geburtstag&url=https%3A//www.babyservice.de/essen-fuer-kleinkinder>

fuer-kleinkinder

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/essen-fuer-kleinkinder>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147651>

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