

Die richtige Babyernährung

Viele Eltern stehen vor der Frage der richtigen [Babyernährung](#). Wann ist zum Beispiel der richtige Zeitpunkt gekommen die Ernährung des Babys auf feste Nahrung wie Brei umzustellen? Die Signale hierfür kommen vom Baby selbst. Es entwickelt plötzlich Interesse die Eltern beim Essen zu beobachten. Manchmal bewegt es sogar intuitiv den Mund. Vor allem scheint das Baby aber selbst nach einer ausgiebigen Milchmalzeit noch nicht satt zu sein. Auch hat das Baby in den letzten Monaten viel dazugelernt und die Koordination des Körpers klappt schon besser. Nun fordert das Baby den Zutritt in die Welt der Erwachsenen und möchte auch essen "wie ein Großer". Damit ist der Zeitpunkt gekommen bei der Ernährung des Babys auch Brei zurückzugreifen. Wie wir heute wissen bestimmen frühkindliche Prägungen unser Verhältnis zum Essen. Mit den ersten festen Bissen nimmt das Baby wichtige Bausteine, und hier sprechen wir nicht von Kalzium oder Eisen, für die späteren Essgewohnheiten auf. Sie sollten daher darüber nachdenken, welche Rolle Mahlzeiten im Kreis Ihrer Familie spielen. Sie sind immer auch Bindemittel von Gemeinschaften und machen uns auch in einem übertragenen Sinne satt. Am besten lernt Ihr Baby durch Vorbilder. Tragen sie dazu bei, dass die Mahlzeiten für das Baby weiterhin ein Zeitpunkt der persönlichen Fürsorge bleibt in dem sie mit am Tisch sitzen. Zeigen sie auch, dass Essen etwas mit Genuss zu tun hat.

About the Author

Silvia Kühn kuehn@trendmile.com

Source: <http://www.artikel-now.de>