

## **Ernährungspädagogische Module:**

### **1. Baby-led Weaning (Beikosteinführung)**

Die Beikosteinführung beschäftigt Eltern von Kindern im ersten Lebensjahr mit Fragen wie dem richtigen Zeitpunkt, der Zubereitung und den geeigneten Lebensmitteln.

Auch das Thema Allergieprävention und ab wann feste Nahrung angeboten werden sollte sind Fragen, die Eltern von Kindern unter dem ersten Lebensjahr oft bewegt.

Ziel des Moduls ist es, den Eltern Orientierung und Gelassenheit bei der Einführung von Beikost zu vermitteln, damit sie sich langfristig beim Zubereiten und Füttern der Mahlzeiten sicher fühlen.

### **2. Gemeinsam essen macht Spaß!**

Gemeinsame Mahlzeiten stärken die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Zusätzlich können die Kleinen bei den Eltern abschauen, welche Lebensmittel besonders wertvoll sind da Kinder das Verhalten der Erwachsenen nachahmen.

Einfache Essregeln sind am Familientisch sinnvoll und entlasten den Familienalltag. Beispielsweise ist eine wichtige Regel, dass Eltern entscheiden, was auf den Tisch kommt, und die Kinder entscheiden, wie viel sie essen.

Ziel dieses Moduls ist es mit den Eltern hierzu ins Gespräch zu kommen und gegebenenfalls individuelle Essregeln herauszuarbeiten.

### **3. Auf die richtige Kombi kommt es an!**

Eine ausgewogene Ernährung im Beikostalter ist entscheidend für die gesunde Entwicklung eines Kindes.

Sie stellt sicher, dass das Kind alle notwendigen Nährstoffe erhält, um groß und stark zu werden. Eltern lernen, die richtigen Lebensmittelverhältnisse zu wählen und ausgewogene Mahlzeiten zuzubereiten, was die tägliche Essensplanung erleichtert und Freude am Familienessen bringt. Der neue Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung kann hier eine gute Orientierungshilfe sein.

Das Wissen um die richtigen Lebensmittelverhältnisse sowie Tipps bei der Mahlzeitenzusammenstellung erleichtern diese Aufgaben und bringen Spaß und Freude an den Familientisch. Die Eltern sollen in diesem Modul ein Gespür für ausgewogene Mahlzeitenkombinationen und Planungssicherheit entwickeln.

#### **4. Trinken – So einfach geht's!**

Im Beikostalter ist es wichtig, Kinder frühzeitig an ungesüßte Getränke wie Wasser zu gewöhnen.

Ab wann sollte ich meinem Kind neben dem Stillen oder der Säuglingsanfangsnahrung zusätzlich noch Flüssigkeit geben? Wieviel sollte es dann sein? Und gibt es ein zu viel? Zusätzlich wird in diesem Modul auf den Nachteil von gezuckerten Getränken eingegangen und es werden Ideen zur Förderung eines gesunden Trinkverhaltens an die Hand gegeben.

#### **5. Vegetarische Ernährung im Säuglingsalter, worauf muss ich achten?**

Eine vegetarische Ernährung im Beikostalter gewinnt in der heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Ist es wirklich eine sinnvolle Alternative zur omnivoren Ernährung mit Fleisch? Und wenn ja, auf welche Lebensmittel/ Lebensmittelgruppen sollte dann besonders geachtet werden damit das Kind trotzdem alle notwendigen Nährstoffe erhält?

Diese und weitere Fragen werden in diesem Modul aufgegriffen und sehr individuell erklärt.