

Familientisch stellen Situationen dar, die über die reine Zufuhr von Nährstoffen weit hinausgehen. Begleiten Sie Ihr Kind mit liebevoller Zuwendung, Geborgenheit und Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten auf seiner Entdeckungstour durch das Geschmacksuniversum und geben Sie ihm dabei Halt und Orientierung.

Das Essen im Babyjahr ist erst der Anfang von vielen, vielen gemeinsamen Mahlzeiten, die Sie in den kommenden Jahren zusammen als Familie einnehmen werden. Bereits in den ersten Monaten werden prägende Erfahrungen gemacht, die das spätere Essverhalten beeinflussen. Darum machen Sie es sich von Anfang an schön mit Ihrem Baby, ob an der Brust, im Arm oder am Esstisch. Berücksichtigen Sie die Kompetenzen, die Ihr Baby schon bei der Geburt mitbringt. Dies wird Ihnen helfen, Ihr Kind auch in der späteren Autonomiephase

so zu begleiten, wie es das braucht – nicht nur am Esstisch.

Beim Essen geht es oft darum, dem Kind zu vertrauen und ihm zuzutrauen, dass es weiß, was es braucht. Es geht aber auch um Vertrauen in Ihre eigenen elterlichen Fähigkeiten, die Signale Ihres Babys zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Obwohl wir heute in Sachen Ernährung so zahlreiche Möglichkeiten haben, ist das Thema für viele Menschen unübersichtlicher und komplexer als je zuvor. Wenn es dann noch darum geht, den besten Weg für das eigene Kind zu finden, wird es noch verwirrender.

Gibt es einen Weg, der für alle passt?

Auch von ausgewiesenen Fachleuten werden Sie immer wieder unterschiedliche Meinungen hören. Oft sind es tatsächlich

primär Meinungen und keine Fakten, die Sie meist erst auf Nachfrage bekommen. So halten sich zum Beispiel viele Ammenmärchen zum Thema Stillen recht hartnäckig, obwohl sie längst widerlegt sind. Auch im Bereich Beikost gibt es zahlreiche, zum Teil widersprüchliche Aussagen. Und dann gibt es da noch Ihr Kind, das vielleicht ganz eigene Ansichten zum Thema Essen hat.

Auch dieses Buch wird Ihnen nicht den einen »richtigen« Weg aufzeigen können. Ich hoffe aber, dass Sie nach der Lektüre etwas entspannter auf das Thema Babyernährung blicken können. Finden Sie Ihren eigenen Weg, der die aktuellen Entwicklungen und die Bedürfnisse Ihres Babys berücksichtigt. Setzen Sie sich weniger mit konkreten Erwartungen, dafür aber mit viel Neugier und Vorfreude zusammen mit Ihrem Kind an den

Familiäres. Vieles wird allein dadurch schon einfacher werden. Und rückblickend werden Sie hoffentlich feststellen, dass die Sache mit der Babyernährung doch nicht so kompliziert war, wie ursprünglich angenommen. Genießen Sie Ihr Kind. Und genießen Sie Ihre gemeinsamen Mahlzeiten.



**MÜSSEN BABYS
ESSEN LERNEN?**