



# Übergang zur Familienmahlzeit



Entsprechend dem Entwicklungsstand des Säuglings beginnt zwischen dem 10. und 12. Monat der Übergang zum normalen Essen. Dabei werden schrittweise Mahlzeiten aus Milch und Brei durch Brotmahlzeiten und festere Lebensmittel ersetzt. Mit dem Wachstum des Kindes wachsen auch die Portionsgrößen an.

Brot-Milch-Mahlzeiten ersetzen allmählich die morgendliche Still- bzw. Flaschenmahlzeit und den abendlichen Vollmilch-Getreidebrei.

Mit dem Angebot von Brot vollzieht sich der Übergang zu fester Nahrung. Dabei wird das bestrichene Brot in mundgerechte Stücke geschnitten serviert. Anstelle von Brot kann auch ein gröberes Müsli gereicht werden.

Die zweite wesentliche Komponente der Morgen- und Abendmahlzeiten ist die Milch. Trinkt das Kind bereits aus der Tasse erhält es Vollmilch, trinkt es aus der Flasche wird Säuglingsanfangsnahrung gegeben. Hintergrund dafür sind die unterschiedlichen Trinkmengen aus Tasse und Flasche und die damit verknüpfte Problematik der erhöhten Eiweißzufuhr beim Trinken aus der Flasche.

Ergänzend zu diesen Mahlzeiten wird weiches, zerdrücktes Obst und/oder Gemüse gereicht.



Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei bleibt, aber die Komponenten werden in Abhängigkeit vom Entwicklungszustand nur noch zerdrückt und nicht mehr püriert. An mehreren Tagen enthält der Brei Fleisch.

Zwischenmahlzeiten am Vormittag und am Nachmittag ergänzen den Tagesplan. Sie bleiben wie gehabt milchfrei, die Hauptkomponenten sind Getreide und Obst.

Mit dem zunehmenden Verzehr fester Nahrung müssen Kinder mehr Getränke zu sich nehmen. Abgesehen von der Milch zum Frühstück und zum Abendbrot werden wie gehabt energiefreie Getränke zu den Mahlzeiten und bei Bedarf serviert (Wasser, ungesüßter Tee). Zuckerhaltige Getränke, sei der Zucker zugesetzt wie in Limonaden oder natürlicherweise enthalten wie in Säften, fördern eine überhöhte Energiezufuhr und damit auch ein erhöhtes Übergewichtsrisiko. Sie können die Süßpräferenz fördern. Gleichzeitig besteht das Risiko für Karies und der Säuregehalt bedingt das Risiko für Zahnerosionen.

