

U6

10. - 12. Monat



Stempel



**Kinderärzte / Kinderärztinnen
empfehlen:
Besser essen. Mehr bewegen!**

Empfehlungen

- Ihr Kind kann nun mit eigenem Löffel am Familienessen teilnehmen.
- Es lernt aus dem Becher zu trinken.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind zum Eltern-Kind-Turnen.
- Fördern Sie den Kontakt zu anderen Kindern.

Spieltipp

Reime und Fingerspiele sind beliebt.
Ein Spiel, bei dem Ihr Kind auf Ihrem
Schoß reitet: "Hopp, hopp, hopp,
Pferdchen lauf Galopp. Über Stock und
über Steine, aber brich´ Dir nicht die
Beine! Hopp, hopp, hopp, hopp,
hopp Pferdchen lauf Galopp!"



Was sollte Ihr Kind essen?



Etwa ab dem 10. Lebensmonat geht die spezielle Säuglingsernährung allmählich in die Familienkost über. Aus den etwa gleichgroßen Brei- bzw. Milchmahlzeiten werden nach und nach drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten.

Dazwischen sollten Nahrungspausen eingehalten werden.

Essen Sie nach Möglichkeit gemeinsam am Familientisch und erlauben Sie Ihrem Kind, einen eigenen Löffel zu benutzen, den Becher zu halten und selbstständig Stückchen zu greifen. Auch wenn noch manches daneben geht.

Die Morgenmahlzeit kann nun aus einem in Stückchen geschnittenen Brot mit Belag z. B. Frischkäse und einer Tasse Milch bestehen.

Mittags kann der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei statt fein püriert mit der Gabel zerdrückt gegeben werden. Ihr Kind wird dadurch zum Kauen mit den neuen Zähnen oder mit dem Gaumen / Kiefer angeregt.

Abends kann das Kind an einigen Tagen der Woche seinen Milch-Getreide-Brei, an anderen eine Brotmahlzeit mit Milch bekommen.

Als Zwischenmahlzeiten am Vormittag und Nachmittag eignen sich Brot, Knäckebrot, Reiswaffeln, Vollkornzwieback und Obst oder fein zerkleinertes Gemüse. Auch ein Müsli aus Obstmus mit Getreideflocken ist geeignet. Brot und Backwaren sollten mindestens zur Hälfte Vollkornprodukte sein. Kekse oder Süßigkeiten sollten nur als Ausnahme gegeben werden, da sie Übergewicht und Karies hervorrufen können.

Wenn Ihr Kind schon aus dem Becher trinken kann, darf es neben Leitungswasser auch ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee zu sich nehmen.

Ständiges Bereithalten von Essen ist nicht zu empfehlen. Stattdessen sollte sich das Kind an feste Mahlzeiten gewöhnen.

Essen ist keine Leistung! Sie sollten das Kind nicht übermäßig für das, was und wie viel es isst, loben.

Halten Sie Ihr Kind in Bewegung!

Geben Sie Ihrem Kind viele Möglichkeiten und Platz zum Robben oder Krabbeln. Es krabbelt gern durch enge Durchgänge, über Gegenstände hinweg oder hinter rollenden Gegenständen her. Mit Ihrer Hilfe kann sich das Kind hinstellen, zieht sich später an Möbelstücken hoch und geht seitlich.

Die ersten freien Schritte sind noch unsicher. Unterstützen Sie Ihr Kind beim Ausprobieren von neuen Bewegungen wie z. B. Hopsen, auf Gegenstände klettern, Fußballstoß. Es spielt gern Verstecken oder bewegt sich nach Musik.

Gehen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind zum Spielen nach draußen. Dort können Sie mit ihm Ball spielen, rutschen, schaukeln, klettern, im Sand spielen oder Bobbycar fahren. Das Spielzeug sollte robust sein, zu Bewegungen anregen und die Neugier wecken (z. B. Bauklötze, Ball etc.).

Schwimmen, Eltern-Kind-Turnen und Krabbelgruppen bieten sich an, um den Kontakt zu anderen Kindern zu fördern. Laufflernhilfen / Gehfrei-Apparate sind gefährlich und ungesund. Sie sollen nicht verwendet werden.

Weitere Informationsquellen:

www.gesund-ins-leben.de

