

Veröffentlicht auf *Nestlé Baby & me* (<https://www.nestlebaby.ch>)

[Startseite](#) > Baby im 4-Mahlzeiten-Rhythmus

Teile diesen Artikel

X

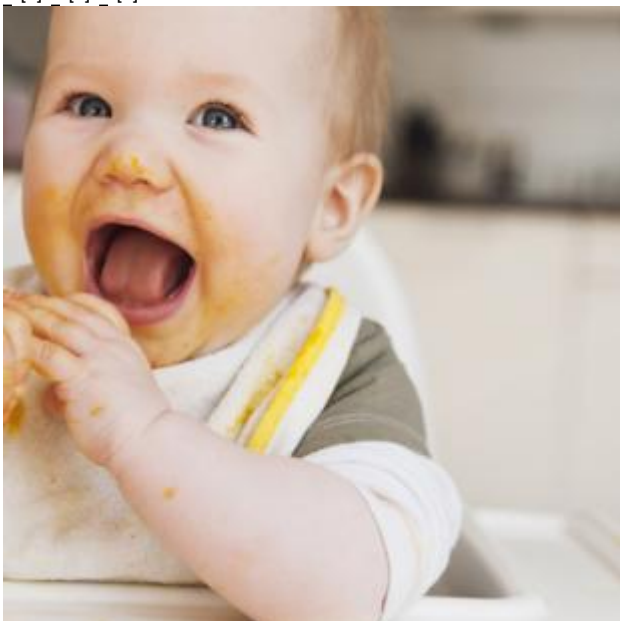


Baby im 4-Mahlzeiten-Rhythmus

Geschafft! Mein Baby isst seine vier Mahlzeiten wie ein Grosser. Es entdeckt viele neue Lebensmittel und sein Geschmackssinn entwickelt sich rasant. Wie kann ich sicher sein, dass diese Mahlzeiten auf Babys Bedürfnisse abgestimmt sind?

<https://www.nestlebaby.ch/de/baby-im-4-mahlzeiten-rhythmus> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Baby im 4-Mahlzeiten-Rhythmus

Geschafft! Mein Baby isst seine vier Mahlzeiten wie ein Grosser. Es entdeckt viele neue Lebensmittel und sein Geschmackssinn entwickelt sich rasant. Wie kann ich sicher sein, dass diese Mahlzeiten auf Babys Bedürfnisse abgestimmt sind?

Mittwoch, 18. Mai 2016

- ^[5]
- [Drucken](#) ^[1]
- [Teilen](#)

Ab dem fünften oder sechsten Monat wird aus dem Säugling ein Baby, das sich zunehmend der Aussenwelt öffnet. Auf alles neugierig, verausgibt es sich bis an seine Grenzen. Diese frühkindliche Entwicklung, die Babys Umfeld verzaubert, ist sehr 'energieintensiv'. Baby befindet sich in vollem Wachstum und wird sein Gewicht in den ersten drei Jahren seines Lebens vervierfachen! Seine Mahlzeiten sind der Energiekraftstoff, den es für seine psychomotorische Entwicklung braucht. Baby ist bedient!

Schon am Morgen Energiereserven aufstocken

Zu Ihrem grossen Erstaunen – Sie haben das Gefühl, früh am Morgen nur per Fernsteuerung zu funktionieren –startet Baby hingegen sofort richtig durch! Normal, es gibt ja so vieles zu entdecken. Dafür braucht es Energie. Das **z'Morge** schafft eine gute Grundlage für die weiteren Aktivitäten des Vormittags: die winzigen Ameisen auf dem Fensterbrett beobachten, Ihre Formulare und Papiere in tausend kleine Stücke zerreißen, alle sein Bücher verkehrt herum „lesen“ , gierig an „Sophie die Giraffe“ lutschen ... Dafür benötigt Baby ein **Milchprodukt** für **Calciumzufuhr** und ein **Getreideprodukt** für den Energienachschub, ein wahrer Zaubertrank!

Mittagszeit – Zeit für neue Geschmacksrichtungen

Nachdem Baby diese verschiedenen Herausforderungen gemeistert hat, ist es für neue kulinarische Entdeckungen bereit. Im Allgemeinen ist es zum **z'Mittag** in Hochform, um sich mit **neuen Geschmacksrichtungen** vertraut zu machen, das sollten Sie ausnutzen! Auf dem Speiseplan: **Gemüse** (als Brei, Suppe, zerdrückt oder in kleinen Stücken, je nach Alter), **Fleisch** oder **Fisch** in kleineren Mengen, Milcherzeugnisse (eine altersgerechte **Milchspeise** und/oder eine Frucht (als Kompott, püriert (warm) oder zerdrückt, geraspelt (kalt)). Auch hier gibt es viele Möglichkeiten, je nach Alter Ihres Feinschmeckers. Das z'Mittag ist ein wichtiger Moment der Zweisamkeit mit Ihrem Baby. Ist es mit Ihnen allein zu Hause (die übrigen Familienmitglieder sind in der Schule oder zur Arbeit), so kann dieser Moment des gemeinsamen Essens zu einem wahren Privileg werden!

[Mehr erfahren](#) ^[6]

Quell-URL: <https://www.nestlebaby.ch/de/baby-im-4-mahlzeiten-rhythmus>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.ch/de/baby-im-4-mahlzeiten-rhythmus>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ch/de/baby-im-4-mahlzeiten-rhythmus&media=https://www.nestlebaby.ch/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/bebe-seul-3.jpg&description=Baby im 4-Mahlzeiten-Rhythmus](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ch/de/baby-im-4-mahlzeiten-rhythmus&media=https://www.nestlebaby.ch/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/bebe-seul-3.jpg&description=Baby%20im%204-Mahlzeiten-Rhythmus)

[3] <https://twitter.com/share?text=Baby%20im%204-Mahlzeiten-Rhythmus&url=https%3A//www.nestlebaby.ch/de/baby-im-4-mahlzeiten-rhythmus>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ch/de/baby-im-4-mahlzeiten-rhythmus>

[5] <https://www.nestlebaby.ch/de/printpdf/4986>

[6] <https://www.nestlebaby.ch/de/javascript%3A%3B>