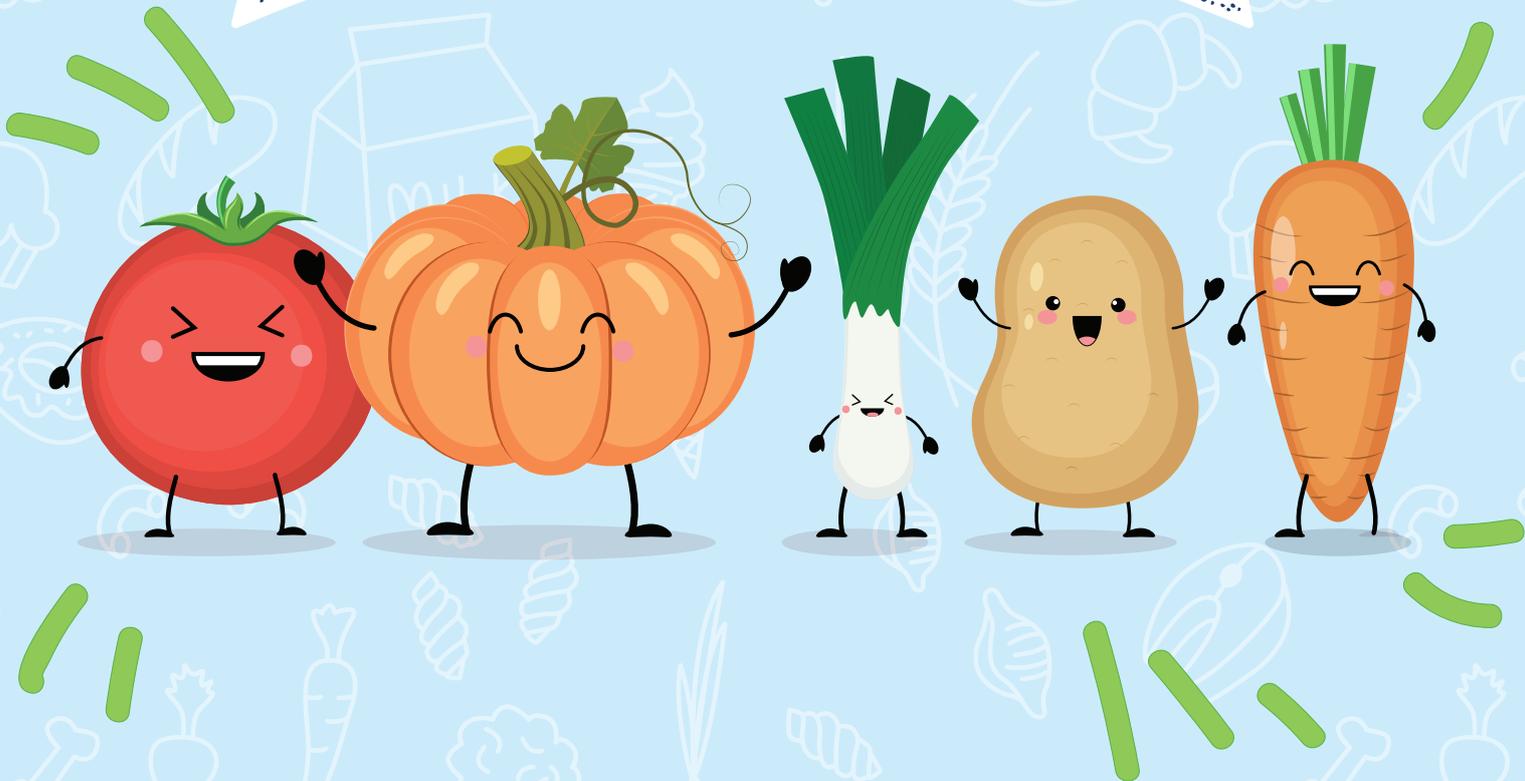


Nestlé
Baby & me

BLW

das Handbuch zur babygesteuerte
Beikosteinführung



≡ **JETZT HERUNTERLADEN** ≡

INHALT



1 Einführung

2 BLW - Basiswissen

- Baby-Led Weaning
- Vertrauen Sie der Intuition Ihres Kindes
- Wann ist ein Baby für BLW bereit
- Wie bereitet man eine BLW-Mahlzeit zu



3 Lassen Sie sich nicht einschüchtern - Räumen wir mit Irrglauben auf

- **Irrglauben No. 1:** BLW ist sehr zeitintensiv.
Stimmt nicht!
- **Irrglauben No. 2:** BLW bedeutet, dass es zu Hause immer ein Durcheinander gibt.
Das muss nicht sein!
- **Irrglauben No. 3:** BLW führt zu einer Verarmung der Ernährung des Babys.
Stimmt nicht!
- **Irrglauben No. 4:** BLW gibt Ihrem Kind keine Möglichkeit, zu lernen, mit dem Löffel zu essen.
Das muss nicht sein!
- **Irrglauben No. 5:** BLW schliesst traditionelle Fertiggerichte für Babys aus.
Stimmt nicht!
- **Irrglauben No. 6:** BLW ist für das Baby gefährlich.
Stimmt nicht!

4 BLW im Alltag

- Aromen selbst kombinieren
- Unser Baby übt, mit dem Löffel zu essen
- Der Geschmack von Farben - lernen mit Obst
- Milchprodukte - eine perfekte BLW-Übung

5 BLW - Essensinspiration für Ihr Baby

6 BLW - Checkliste

7 Fazit



1

Einführung

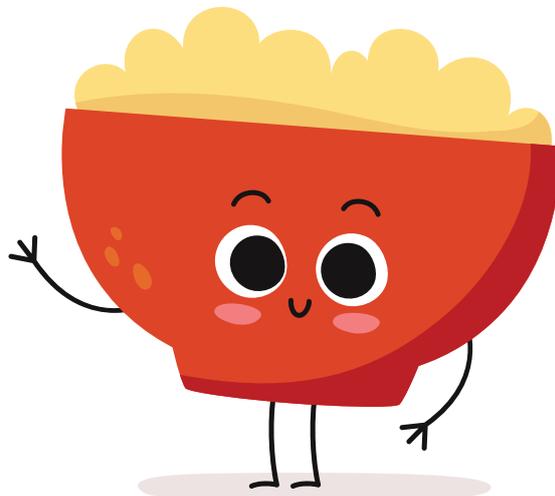
Haben Sie jemals von der BLW-Methode gehört? Also, Sie kennen wahrscheinlich dieses sehr mysteriös klingende Akronym von irgendwoher. Erfahren Sie alles, was es über BLW zu wissen gibt mit diesem Leitfaden.



Wissen Sie, wofür BLW steht? Es steht für Baby-Led Weaning. Falls Sie mit diesem Konzept nicht vertraut sind, erklären wir Schritt für Schritt, was diese Technik ist und warum sie so beliebt geworden ist.

Oder vielleicht kennen Sie die Regeln bereits, aber Sie wissen noch nicht, ob es sich lohnt, BLW anzuwenden oder ob es wirklich die beste Vorgehensweise ist. Genau deshalb haben wir diesen Leitfaden geschrieben. Lesen Sie weiter und lernen Sie, dass die BLW-Methode weder schwierig, noch sehr zeitaufwendig sein muss - BLW kann einfach, förderlich und sicher für Ihr Baby sein.

In diesem Leitfaden erklären wir Ihnen Schritt für Schritt, wie die Idee von BLW zustande kam und was sie beinhaltet. Wir werden auch mit ein paar Falschaussagen aufräumen, die das Thema umgeben. Sie werden erfahren, dass die Erweiterung der Ernährung Ihres Babys ein faszinierendes, farbenfrohes Abenteuer sein wird.

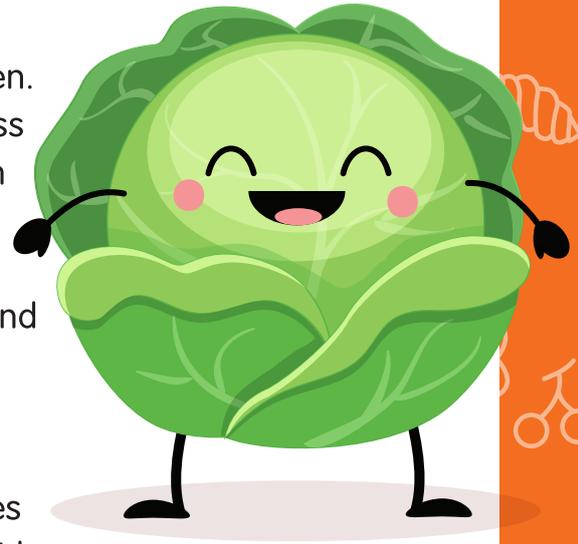


2

BLW - Basiswissen

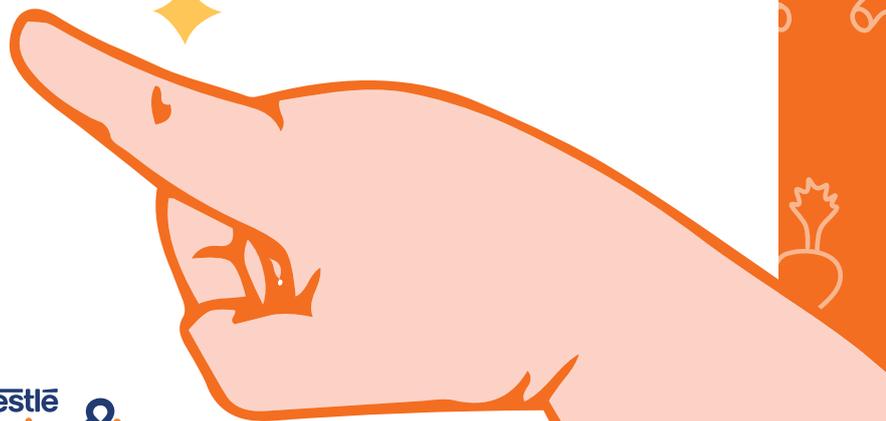
Baby-Led Weaning

Die Abkürzung BLW kommt aus dem Englischen. Der Begriff «Baby-Led Weaning» bedeutet, dass die Erweiterung der Ernährung des Babys vom Baby selbst gesteuert wird. Diese innovative Methode wurde im frühen 21. Jahrhundert von Gill Rapley und Tracey Murkett erfunden und wurde immer beliebter.



Die Hauptidee ist einfach. Das Baby kann seine Ernährung mit fester Nahrung erweitern, aber es darf sich selbst füttern und auch selbst entscheiden, was es aus der Auswahl von Produkten, die ihm angeboten werden, essen will.

Dank dieser Methode handeln wir in Übereinstimmung mit aktuellen Empfehlungen hinsichtlich des Fütterns von Kleinkindern, die besagen, dass das Kind nicht gezwungen wird, zu essen. Ihr Kind wird neue Aromen gemäss seiner eigenen Intuition und seines eigenen Instinkts entdecken.



Vertrauen Sie der Intuition Ihres Kindes

Damit Ihr Kind sich unabhängig füttern kann, müssen Sie die Lebensmittel natürlich auf angemessene Weise zubereiten. Gemäss der BLW-Methode werden Mahlzeiten so zusammengestellt, dass dem Baby verschiedene Produkte präsentiert werden, aus denen es sich aussuchen kann, was es mag. Jede Komponente sollte nur so gross sein, dass sie in die kleine aber wachsende Hand passt. Anfänglich handelt es sich hierbei um Gemüse- oder Früchtesorten, die in Stücke oder Sticks geschnitten sind, und später kleine Stücke Brot.

HABEN SIE GEWUSST, DASS...

Das Kind, das von seinem eigenen Geschmack geleitet wird, instinktiv zu den Lebensmitteln greift, die die Nährstoffe haben, die dem Körper fehlen?

Die BLW-Methode zur Erweiterung der Ernährung des Baby ermutigt auch die Eltern, sich hinzusetzen und mit ihrem Kind zu essen. Dies stimmt auch mit den akzeptierten Prinzipien zur Fütterung von Kleinkindern überein. Wenn das Baby versucht, sich selbst zu füttern, können die Eltern ihre eigene Mahlzeit am Tisch neben dem Baby einnehmen. Natürlich muss das Baby durchgehend beobachtet werden, um seine Sicherheit zu garantieren. Jedoch werden Sie schnell herausfinden, dass es eine wahre Freude ist, Ihrem Liebling dabei zuzusehen, wie sie oder er fasziniert ist von neuen Aromen.



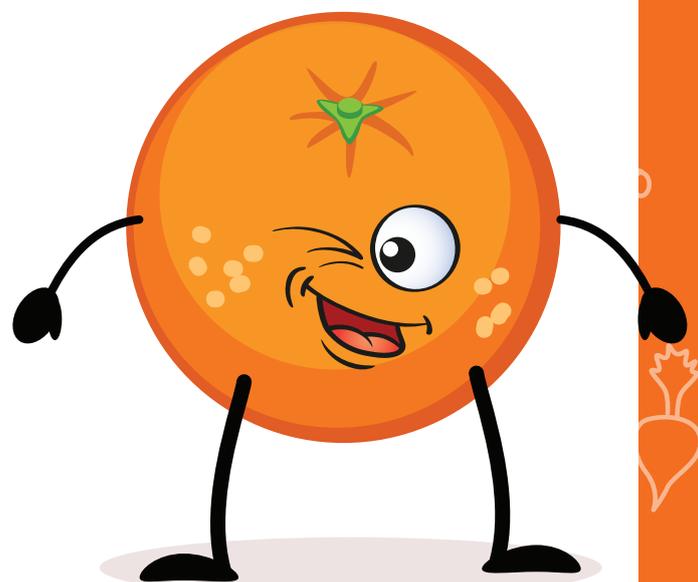
Wann ist ein Baby für BLW bereit?

Es gibt keine genauen Richtlinien dafür, wann Sie mit der BLW-Methode beginnen können.

Zu diesem Thema haben wir einen richtig wichtigen Tipp: Beginnen Sie dann, wenn sowohl Sie als auch Ihr Baby bereit dazu sind. Am Anfang müssen Sie sich nicht dazu entscheiden, ausschliesslich die BLW-Methode anzuwenden.

Es ist eine gute Idee, BLW als eine Art und Weise anzusehen, alltägliche Mahlzeiten zu diversifizieren. Denken Sie daran, dass es eine Möglichkeit sein soll für die Entwicklung Ihres Kindes. Es lohnt sich, Mahlzeiten mit Ihrem Kind gemeinsam einzunehmen. Gleichzeitig werden Sie schöne Momente am Tisch erleben und Sie werden auch ein Ritual erschaffen, das sehr wichtig sein könnte hinsichtlich des Aufbaus gesunder Essgewohnheiten für Ihr Kind, die es in die Zukunft begleiten. Also vergessen Sie den Stress und seien Sie nicht streng mit sich selbst, wenn es darum geht, die BLW-Regeln genau zu befolgen.

Sie sollten die Methode an Ihre Bedürfnisse anpassen und nicht umgekehrt!



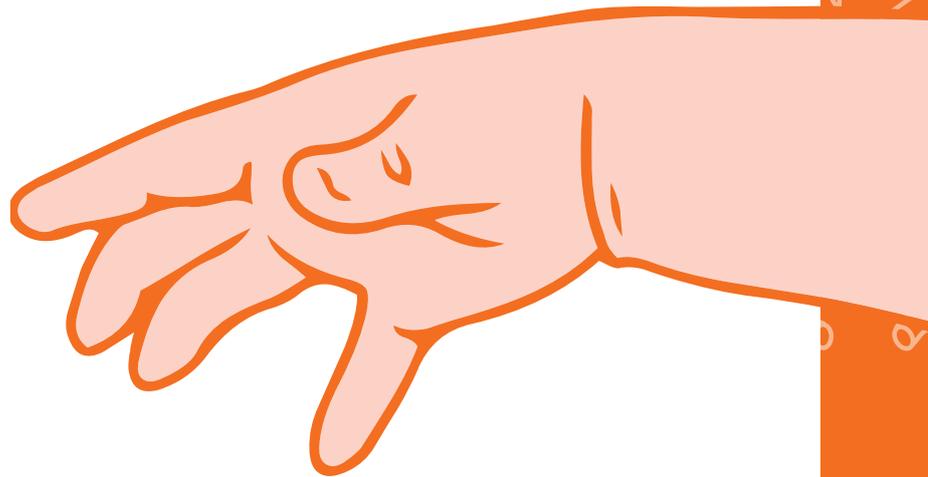
Falls Sie BLW versuchen möchten, ist der erste Schritt, sicherzugehen, dass Ihr Baby schon eine stabile Sitzposition hat.

Im Liegen oder in einer halbliegenden Position Nahrung aufzunehmen, die nicht Brustmilch ist, ist möglicherweise gefährlich und sollte nicht passieren. Natürlich muss auch das Kind in der Lage sein, mit seiner Hand Essen oder einen Löffel aufzunehmen und diese zum Mund zu führen.

Jedoch ist der Mangel an Zähnen kein Hindernis dabei, sich selbst zu füttern - das Baby wird Lebensmittel mit seinem Zahnfleisch abbeißen und zermalmen. Denken Sie einfach daran, dass Sie in dieser Zeit besonders aufpassen müssen, nur weiche Produkte anzubieten - zum Beispiel sollten einige Gemüsesorten zuerst gekocht werden.

BITTE NICHT VERGESSEN...

Im Liegen oder in einer halbliegenden Position Nahrung aufzunehmen, die nicht Brustmilch ist, ist möglicherweise gefährlich und sollte nicht passieren.



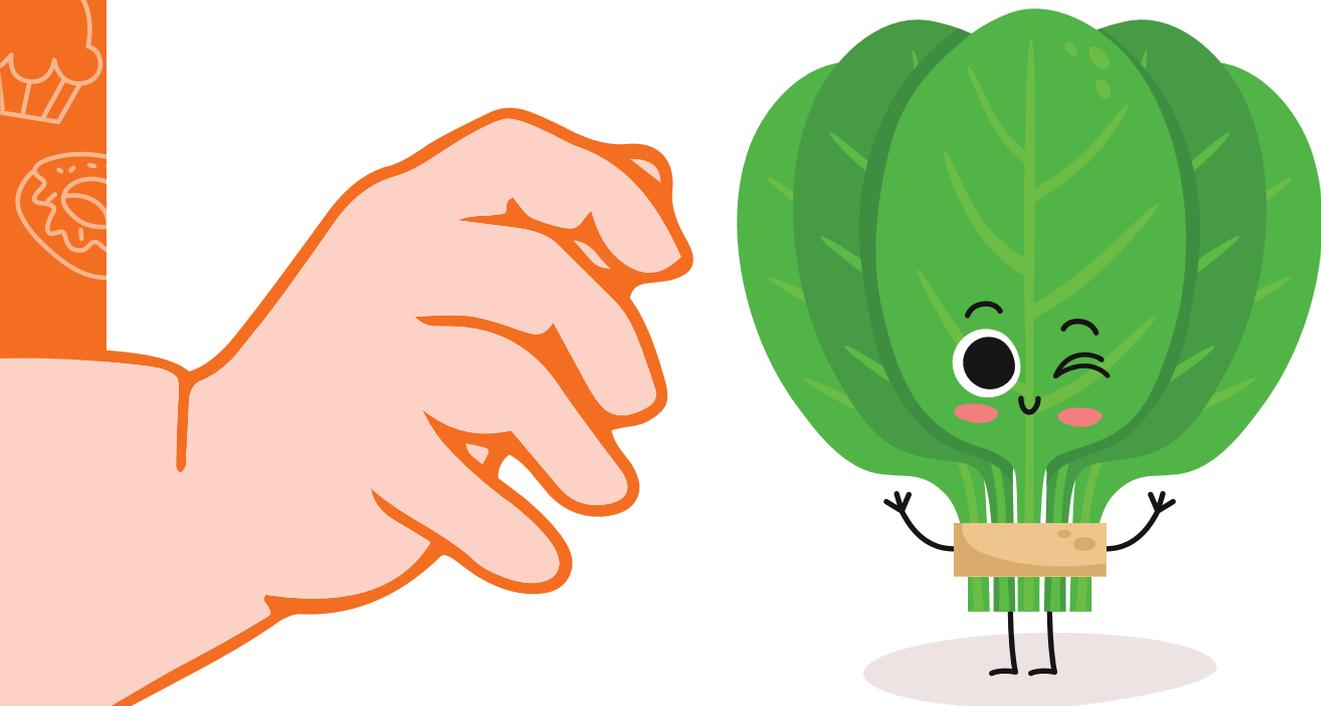
Wie bereitet man eine BLW-Mahlzeit zu?

Als erstes sollte daran gedacht werden, das Mahlzeiten gemäss der BLW-Methode gemeinsam eingenommen werden, und so das Zusammensein zelebriert wird.

Stellen Sie einen Hochstuhl an den Tisch und legen Sie verschiedenen Produkte in Schüsseln oder tiefe Teller. Zum Beispiel in Stücke geschnittene Gemüsesorten, kleine Obststücke, Kekse oder dünne Scheiben Brot. Sie können daneben auch eine Schüssel Gemüse- oder Früchtepuree stellen. Sie können auch einen speziellen Becher mit Wasser in die Reichweite Ihres Babys stellen.

Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Kind Produkte anbieten, die unterschiedliche Farben, Aromen und Texturen haben - das spielt in seiner Entwicklung eine riesige Rolle!

Drängen Sie Kind nicht und zwingen Sie es nicht, etwas zu essen, wenn es nicht isst — Ihr Baby bestimmt jetzt! Seien Sie Ihren Baby und garantieren Sie seine Sicherheit, aber denken Sie auch daran, dass Sie es seine Unabhängigkeit leben lässt.



3

Lassen Sie sich nicht einschüchtern - Räumen wir mit Irrglauben auf!

Es gibt viele Irrglauben rund um BLW, die vielleicht Eltern dazu veranlassen, entmutigt oder sogar ängstlich zu sein.

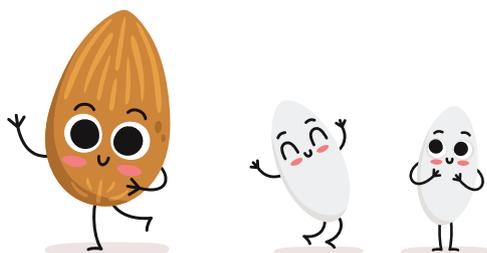
Sie haben vielleicht schon von uninformierten Meinungen gehört, dass die BLW-Methode schwierig umzusetzen und zudem zeitaufwendig ist. Manche Leute sagen auch, dass BLW dazu führt, dass Kinder zu wenig essen und hungrig bleiben. Kein Problem, wir zeigen Ihnen, dass die Dinge, die Sie vielleicht über BLW gehört haben, nicht unbedingt stimmen. Lesen Sie weiter und holen Sie sich Mut!

IRRGLAUBE #1
BLW ist sehr zeitintensiv.

STIMMT NICHT!

Lassen Sie uns mal darüber nachdenken: Wie viel Zeit brauchen Sie, um Gemüse oder Früchte in Stücke zu schneiden und auf Teller zu legen? Fast gar keine Zeit!

Zusätzlich können Sie Ihrem Baby Schälchen mit Obstdesserts, Getreideflocken oder köstlichen Gemüsepürees anbieten. Indem es Gemüsestücke oder Früchte darin tunkt, hat Ihr Baby die Möglichkeit Aromen selbst zu kombinieren.



Nestlé
Baby & me



IRRGLAUBE #2

BLW bedeutet, dass es zu Hause immer ein Durcheinander gibt.

DAS MUSS NICHT SEIN!

Wissen Sie, was eine witzige Interpretation von BLW sein könnte? «Baby Likes to Throw Away» oder zu Deutsch: «Das Baby wirft gern alles weg». Natürlich stimmt es, dass die ersten Versuche Ihres Babys, sich selbst zu füttern, ein Mass an Chaos verursacht. Aber seien wir ehrlich: In einem Haus mit einem Baby herrscht normalerweise sowieso ein «kontrolliertes Chaos» vor. Falls zu den Essbereich Ihres Kinds gut vorbereiten und nach einer Mahlzeit wieder aufräumen und putzen, wird es nicht schwierig sein.

Es gibt sehr nützliches Zubehör, das Ihnen helfen kann, die Unordnung, die Ihr Baby macht, zu reduzieren. Schauen Sie sich unsere Liste an und erfahren Sie, welche Anschaffungen sich für Ihre Baby-Fütterungsstation lohnen, damit das Aufräumen nach den Mahlzeiten nicht so aufwändig ist.

- Geeigneter Hochstuhl, der an den Tisch gestellt werden kann.
- Eine spezielle, waschbare Matte, die es dir ermöglicht , alles, was Ihr Baby auf den Boden fallen lässt, ohne Probleme aufzuputzen.
- Lätzchen - Sie können entweder ein normales Lätzchen oder eines, das wie eine Schürze ist und die gesamte Kleidung Ihres Kindes schützt, auswählen.
- Ein spezieller Becher, aus dem Trinken leicht ist - der Trinklernbecher Doidy Cup - entweder eine Wasserflasche mit Strohhalm oder ein normaler Becher. So wird alleine Trinken viel leichter für Ihr Baby.
- Schalen oder tiefe Teller mit speziellen Saugnäpfen, die das Risiko vermindern, dass das Geschirr auf dem Tisch herumrutscht.



IRRGLAUBE #3

BLW führt zu einer bedeutenden Verschlechterung der Ernährung des Babys.

STIMMT NICHT!

Als erstes haben die Erfinderinnen von BLW sofort gemerkt, dass wenn ein Kind die Möglichkeit hat, selbst sein Essen auszuwählen, es instinktiv nach den Lebensmitteln greift, die sein Körper zu diesem Zeitpunkt braucht. Sie müssen keine Sorge haben, dass Ihr Baby nicht genug isst oder dass seine Ernährung nicht ausgeglichen ist.

Zweitens wählen Sie, was auf seinen Teller kommt. Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind die Möglichkeit geben, unabhängig zu lernen, was es essen will und was nicht. Was Sie in eine Schale geben und ihm anbieten, ist immer Ihre Entscheidung. Ausserdem hält Sie nichts davon ab, bei Bedarf einzugreifen. Helfen Sie Ihrem Kind ein wenig, wenn Sie sehen, dass es Schwierigkeiten hat.

RRGLAUBE #4

BLW gibt Ihrem Kind keine Möglichkeit, zu lernen, mit dem Löffel zu essen.

DAS MUSS NICHT SEIN!

Haben Sie keine Angst, dass Ihr Baby nur mit seinen Händen isst - auch wenn das Kindern, die sich selbst durch die BLW-Methode füttern, nachgesagt wird. Sie können natürlich Ihrem kleinen Liebling dazu anhalten, zu lernen mit einem Löffel zu essen.

Die Ernährung des Kindes sollte Mahlzeiten wie Baby-Porridge beinhalten, das nicht ohne Löffel gegessen werden kann. Andere Gerichte erfordern auch die Anwendung eines Löffels. Manche dieser Gerichte beinhalten: Suppen oder Mahlzeiten mit kleineren Stücken.



Wenn Sie eine Mahlzeit gemeinsam einnehmen, wird Ihr Baby Ihre Bewegungen sehen und versuchen, diese nachzumachen. Ihr Baby kann es nicht so gut? Das ist gar nicht schlimm! Es geht bei der BLW-Methode nicht darum, dass das Kind nie Besteck verwendet. Sie können ihm helfen und ein bisschen Porridge auf einen Löffel geben und sanft die Hand des Kindes zum Mund führen.

NICHT VERGESSEN...

Solange Sie einfach die Bedürfnisse Ihres Babys beachten und es nicht dazu zwingen, zu essen, ist alles gut.

IRRGLAUBE #5

BLW schliesst traditionelle fertig gekochte Gerichte für Babys aus.

STIMMT NICHT!

Denken Sie daran, dass BLW nicht das Gesetz ist. Falls Sie diese Methode ausprobieren möchten, können Sie sie nach Ihrem eigenen Ermessen ausbauen.

Fertig gekochte Gerichte und die BLW-Methode schliessen sich nicht gegenseitig aus - Sie bereichern sich gegenseitig. Schliesslich ist jedes Kind anders und hat unterschiedliche Bedürfnisse - also, seien Sie flexibel und folgen Sie den Bedürfnissen Ihres Kindes.

Dazu kommt, dass die Prinzipien von BLW besagen, dass man nicht hungrige Babys an den Tisch setzen sollte, um neue Lebensmittel auszuprobieren, da das Baby entmutigt werden kann, wenn es zu langsam isst. Also können Sie zum Beispiel BLW als Ritual nach jeder Mahlzeit anwenden. Das Baby wird sich darauf freuen!



HABEN SIE GEWUSST, DASS...

Falls Sie die BLW-Methode als Ergänzung zu traditioneller Ernährung anwenden - basierend auf Gerichten, die von Expert:innen kreiert wurden, die die Bedürfnisse von Babys beachtet haben - werden Sie mehr Kontrolle darüber haben, was genau im Bauch Ihres Babys landet. So können Sie sichergehen, dass Ihr Baby genug isst und dass es alle Nährstoffen erhält, die es dafür braucht, zu wachsen und sich gesund zu entwickeln. Für die Eltern bedeutet das, dass sie beruhigt sein können und dass das Kind die Möglichkeit hat, unabhängig zu essen.

IRRGLAUBE #6

BLW ist für das Baby gefährlich.

STIMMT NICHT!

Wenn ein Kind selbst kontrolliert, wie schnell es isst und wie gross die Portionen sind, kann sie oder er vollkommen selbst bestimmen, was in ihren oder seinen Mund wandert. Deshalb kann sie oder er schnell reagieren, wenn sie oder er zum Beispiel Brechreiz verspürt. Natürlich besteht während der Mahlzeit des Babys - unabhängig von der gewählten Methode - immer ein Erstickungsrisiko. Jedoch sitzen Sie am gleichen Tisch und Sie können die Situation kontrollieren und zeitnah reagieren.



4

BLW im Alltag



Denke Sie daran, dass Sie die BLW-Regeln auf Ihre eigenen täglichen Rhythmus anpassen können.

Manche Eltern erweitern die Ernährung ihres Kindes ausschliesslich mit dieser Methode, während andere das sogenannte gemischte Modell anwenden. Es beinhaltet das Angebot von traditionell zubereiteten Mahlzeiten und als Zusatz das Angebot von Mahlzeiten, die das Kind selbst einnehmen kann. Es gibt weder bessere noch schlechtere Methoden - die perfekte Methode ist die, die am besten auf die Möglichkeiten von Ihnen und Ihrem Baby zutreffen.

Trauen Sie sich, zu experimentieren und zu schauen, was für Sie passt.

Haben Sie entschieden, dass Sie Mahlzeiten entsprechend der BLW-Methode in Ihren täglichen Ablauf aufnehmen wollen, aber gleichzeitig wollen Sie aus praktischen Gründen fertig zubereitete Gerichte nicht aufgeben? Sie können diese Gerichte als Basis der Ernährung verwenden und zusätzlich von Zeit zu Zeit Ihrem Baby anbieten, sich selbst zu füttern.

Sie kombinieren die Aromen, das Baby wählt.

Vorlieben hinsichtlich der Kombination von verschiedenen Aromen sind eine sehr persönliche Angelegenheit — Lassen Sie das Baby entscheiden, welche Kombination es am meisten mag. Neben dem geschnittenen Gemüse und Obst, können Sie Schälchen mit Püree und fertig zubereiteten Gerichten stellen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es die Stückchen in Pürees taucht und die vorbereiteten Köstlichkeiten isst.

Babys machen gerne das, was ihre Eltern machen, also werden sie an dieser Essmethode interessiert sein. Das Kind wird lernen, die

Gemüwestückchen in verschiedene Schälchen zu tauchen und neue Geschmackskombinationen kennenlernen. Zusätzlich kommt das Kind mit verschiedenen Konsistenzen, die in Lebensmitteln vorkommen, in Kontakt, was Einfluss auf seine Entwicklung hat und das Erlernen von Kau- und Beisstechtechniken stimuliert.

Ihr Baby lernt mit dem Löffel zu essen

Ganz egal, ob das Kind ausschliesslich alleine isst oder ob Sie planen, es in einem gemischten Modell zu füttern, Ihr Baby wird wahrscheinlich beim Essen Kontakt mit einem Löffel haben.

Beobachten Sie Ihr Kind dabei, ob es neugierig wird auf den Gegenstand. Wenn ja, überlassen Sie ihm das Essstäbchen und den Löffel! Die ersten Versuche können ungenau erscheinen, aber der Lernprozess verläuft immer schrittweise. Ihr Kind lernt eine wertvolle Fertigkeit - unterstützen Sie es dabei und es wird alles schneller lernen, als Sie denken.

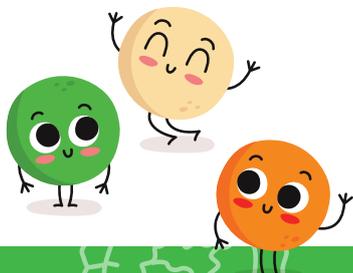
Der Geschmack von Farben - lernen mit Obst

Obststücke in der Hand eines Babys sind das perfekte Instrument, wie es lernt, unabhängig zu essen - genau so wie es bei BLW vorgesehen ist. Sie können Obst auch in Form von Mousses in Schälchen servieren. Dann kann das Kind versuchen, diese mit einem Löffel zu essen oder Stücke von anderem Obst, Kekse oder Fruchteriegel reinzutauken.

So wird Ihr Baby weiterhin die Kunst des Beissens lernen. Sie werden sehen, dass Ihr Baby diese Kombination schnell mag und ein grosser Fan dieser köstlichen fruchtigen Snacks sein wird!

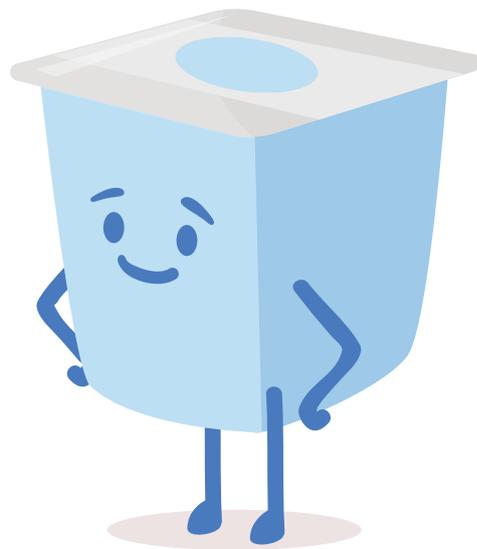
NICHT VERGESSEN...

Geben Sie Ihrem Baby nie kleine Früchte oder Nüsse, da diese eine grosse Erstickungsgefahr darstellen. Vergessen Sie nicht, dass Sie ungeniessbare Komponenten wie Kerne entfernen, bevor Sie Ihrem Kind Obst geben.



Milchprodukte – perfekte fürs BLW-Training

Ja, Babys können Fruchtstücke in Mousses oder Pürees dippen und ihre eigenen Geschmackskompositionen kreieren. Und wenn Sie denken, dass Ihr Kind bereit ist dafür, können Sie ihm einen Löffel geben und schauen, ob es eine kleine Mahlzeit selbst essen kann. Vielleicht werden Sie positiv überrascht sein!



5

BLW - Essensinspirationen für Ihr Baby



Wer mag keinen Fingerfood? Wir mögen ihn und Babys auch. Ungefähr im Alter von 9 Monaten wird Ihr Kind versuchen, mit dem Zeigefinger und dem Daumen kleine Objekte aufzuheben. Eine ausgezeichnete Art und Weise, das zu üben, ist mit Essen in kleinen Stücken.



Man sollte einfach ein paar Dinge beachten, wenn man Fingerfood einführt. Vor dem Alter von 1 Jahr kaut das Kind eher mit dem Zahnfleisch als mit Zähnen. Deshalb ist es wichtig, dass die Stückchen nicht zu hart sind. Rohes Gemüse ist normalerweise hart, aber wenn Sie es kochen oder dämpfen werden sie weich und sind so perfekt für Fingerfood. Sie wissen, dass sie weich genug sind, wenn Sie sie leicht mit dem Rücken einer Gabel zerdrücken können.



Die Grösse und Form des Essens ist auch wichtig zu bedenken. Eine ganze Traube kann zu gross und zu hart sein, und die runde Form bedeutet, dass sie leicht in die Kehle rutschen kann. Schneiden Sie Trauben, Cherry-Tomaten, Blaubeeren und Ähnliches in Hälften oder Schnitze, damit Ihr Kind sie nicht ganz schluckt.



Gekochtes Gemüse



Manchmal müssen Sie vielleicht Gemüse überkochen, damit es weich genug ist, aber probieren Sie mal gewürfelte Karotten, Blumenkohl, Broccoli, Paprika, Süsskartoffeln und Zucchini.

Weiche Früchte

Reife, geschälte und entsteinte Mangos, Orangen, Birnen, Melonen, Bananen und Trauben in geeigneten Stücken. Probieren Sie exotische Früchte wie Papaya, Kiwi usw. aus.



Beeren

Beeren sind der perfekte Fingerfood - voller Vitamine und in der richtigen Portionengrösse. Denken Sie daran, dass Beeren mit einer leicht härteren Haut, wie Blaubeeren halbiert werden sollten, damit sie nicht so leicht runterrutschen und im Hals steckenbleiben.



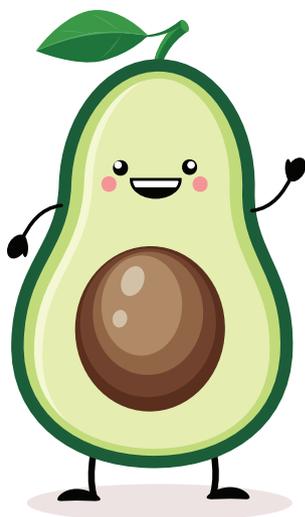
Joghurt

Zu lernen, sich selbst zu füttern, ist ein wunderbares, chaotisches Abenteuer. Joghurt wird zum feinen, klebrigen Dip für weiche Früchte und enthält Kalzium, Magnesium und Zink.



Avocado

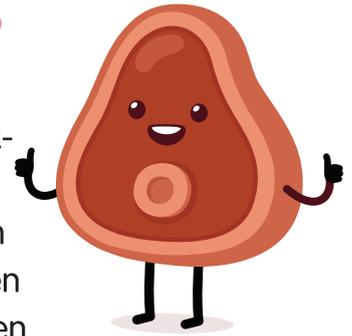
Eine reife Avocado enthält qualitativ hochwertiges Fett. Falls sie weich genug ist, kann sie als mundgerechte Stücke serviert werden, aber sie kann auch zerdrückt und zu einem Dip gemacht werden oder auf ein kleines Sandwich gestrichen werden.



Fleisch



Ganze Stücke Fleisch sind zu hart und zu schwierig zum kauen, sogar Wurststücke können im Hals steckenbleiben und sind normalerweise nicht besonders nahrhaft, aber weiche Stücke von einem Hackbraten gehen gut. Denken Sie daran, dass die Fleischbällchen und der Hackbraten kinderfreundlich zubereitet werden müssen - ohne Salz und gut durch.

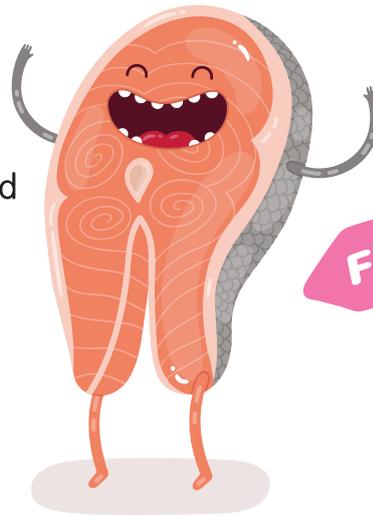


Käse



Käse ist eine gute Quelle von Kalzium, aber Sie sollten Käse aus unpasteurisierter Milch meiden. Ein wenig Weichkäse auf einem Sandwich ist fantastisch. Denken Sie daran, dass Käse viel Salz enthält, also sollten Sie keine zu grossen Portionen servieren oder zu oft Käse anbieten.

Fisch ist der perfekte Fingerfood und enthält sehr wichtige Nährstoffe. Versuchen Sie, verschiedene Arten von Fisch anzubieten, aber seien Sie vorsichtig mit Gräten.



Fisch

Eier



Eine Omelette ist eine gute Art und Weise, Eier mit ein bisschen Gemüse zu vermischen. Eier enthalten sättigende Proteine und Vitamin D.

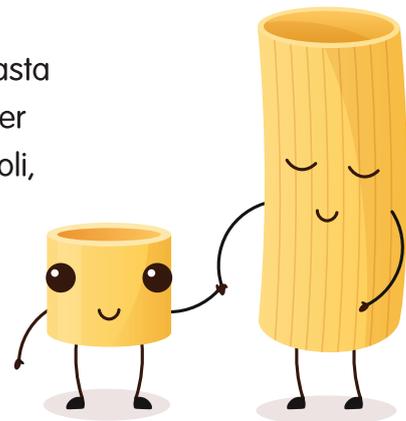
Reis, Quinoa und Bulgur

Kochen Sie Reis, Quinoa und Bulgur mit etwas mehr Wasser als in der Kochanleitung beschrieben und kochen Sie diese Getreidesorten etwas «zu lang», damit sie richtig weich und ein bisschen klebrig werden. Mischen Sie dann etwas ungesalzene Tomatenpüree und Öl bei, damit die Bällchen angemessener Grösse formen können.



Pasta

Vergessen Sie Al Dente - kochen Sie die Pasta wirklich weich. Pasta-Stückchen sind guter Fingerfood. Vermischen Sie sie mit Broccoli, aber Sie können auch Tomatensauce begeben, ein bisschen Öl und fein geriebener Käse.



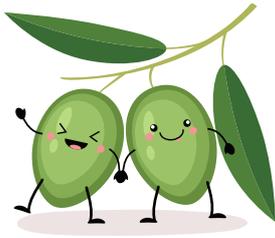
Dip

Dips sind toll für extra Nährstoffe und neue Aromen. Probieren Sie Guacamole (Dip aus zerdrückter Avocado), hausgemachten Humus (Dip aus Kichererbsen), Crème Fraîche oder warum auch nicht einfach etwas Apfelmus. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, verschiedene Kombinationen von Dips und Stückchen zum Dippen auszuprobieren.

Gekochte Bohnen - schwarze, rote oder Kidneybohnen

Mischen Sie alle schönen Farben. Spülen Sie die Bohnen gut ab und kochen Sie sie wirklich weich. Servieren Sie sie so oder machen Sie einen Bohnendip.





6

BLW – Checkliste

Erinnern Sie sich daran, ab wann Sie beginnen können, Ihrem Baby feste Nahrung zu geben? Die meisten Babys beginnen im Alter von etwa 6 Monaten, feste Nahrung zu sich zu nehmen. Baby-Led Weaning kann erst beginnen, wenn Babys sitzen und sich selbst füttern können, indem sie ihre Hände benutzen und selbst regulieren, was sie essen. Es ist eine grossartige Art und Weise für Babys, neue Aromen und Texturen in ihrem eigenen Tempo zu erfahren. Hier ist eine Checkliste für die Entdeckungsreise Ihres Babys zu fester Nahrung.

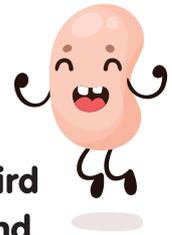
- **Es ist das Ziel, Essen anzubieten, das mit den Händen gegessen werden kann. Ein Stück, das ein Baby in seiner Faust halten kann und das ein bisschen herauschaut.**
- **Geben Sie Ihrem Baby niemals harte Nahrungsmittel wie rohe Karotten.**
- **Versuchen Sie eine Auswahl an altersgerechten und gesunden Lebensmitteln anzubieten, wenn Sie mit Baby-Led Weaning beginnen. Das kann folgende Lebensmittel beinhalten: Obst (weich oder ohne Zuckerzugabe gekocht), Gemüse (gekocht), gekochte Eier, gekochte stärkehaltigen Lebensmittel (Kartoffeln, Pasta, Reis, Nudeln), Bohnen wie rote Bohnen und Linsen, Fleisch, Fisch ohne Knochen und Käsesticks aus pasteurisierter Milch.**
- **Manchmal, wenn Babys beginnen, feste Nahrung zu essen, kann es sie etwas würgen. Das ist nicht das gleiche wie ersticken. Es ist wichtig, den Unterschied zu kennen und was in jedem Fall zu tun ist. Würgen tritt natürlicherweise**





auf, wenn ein Stück Essen nicht genug gekaut wurde, und so kehrt es zurück in den vorderen Teil des Mundes und wird nochmals zerdrückt, damit es dann heruntergeschluckt werden kann.

– Die Erstickungsgefahr ist mit Baby-Led Weaning nicht grösser als mit traditionellem Füttern mit dem Löffel. Es wird geraten, dass Sie für den Fall des Erstickens vorbereitet sind. Viele Gesundheitszentren bieten Schulungen zu diesem Thema an.

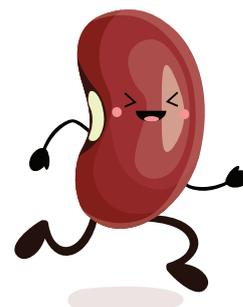
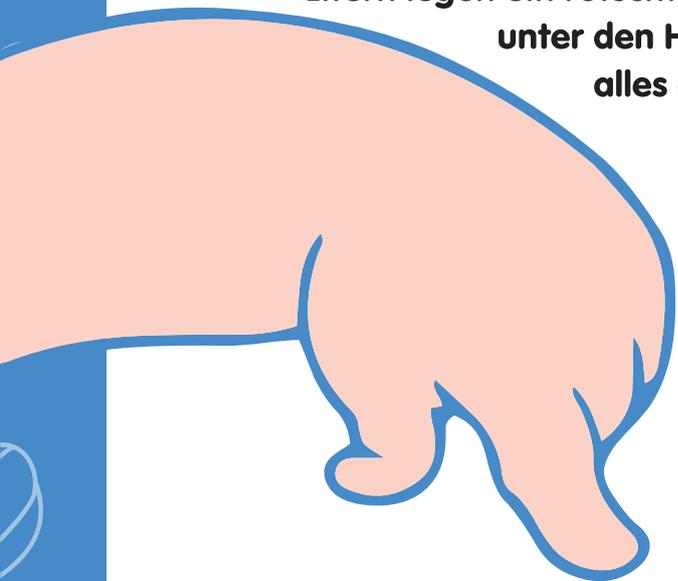


– Lassen Sie Ihr Baby nie allein beim Essen.

– Versuchen Sie die Abenteuer, die Ihr Baby mit Essen erlebt, in die Mahlzeiten der Familie einzubauen. Ihr Baby wird sich als Teil des Ganzen fühlen und versuchen, nachzumachen, was andere tun.

– Sie sollten wissen, dass es etwas chaotisch wird. Manche Eltern legen ein rutschfestes Tischtuch oder einen Teppich unter den Hochstuhl, damit es einfacher ist, alles aufzuwischen.

– Denken Sie daran, dass es in diesem Prozess um Erforschen und Entdecken geht. Geben Sie Ihrem Baby die Möglichkeit, selbst den Weg zu entdecken.



7

Fazit

Sie sind noch nicht von der BLW-Methode überzeugt?

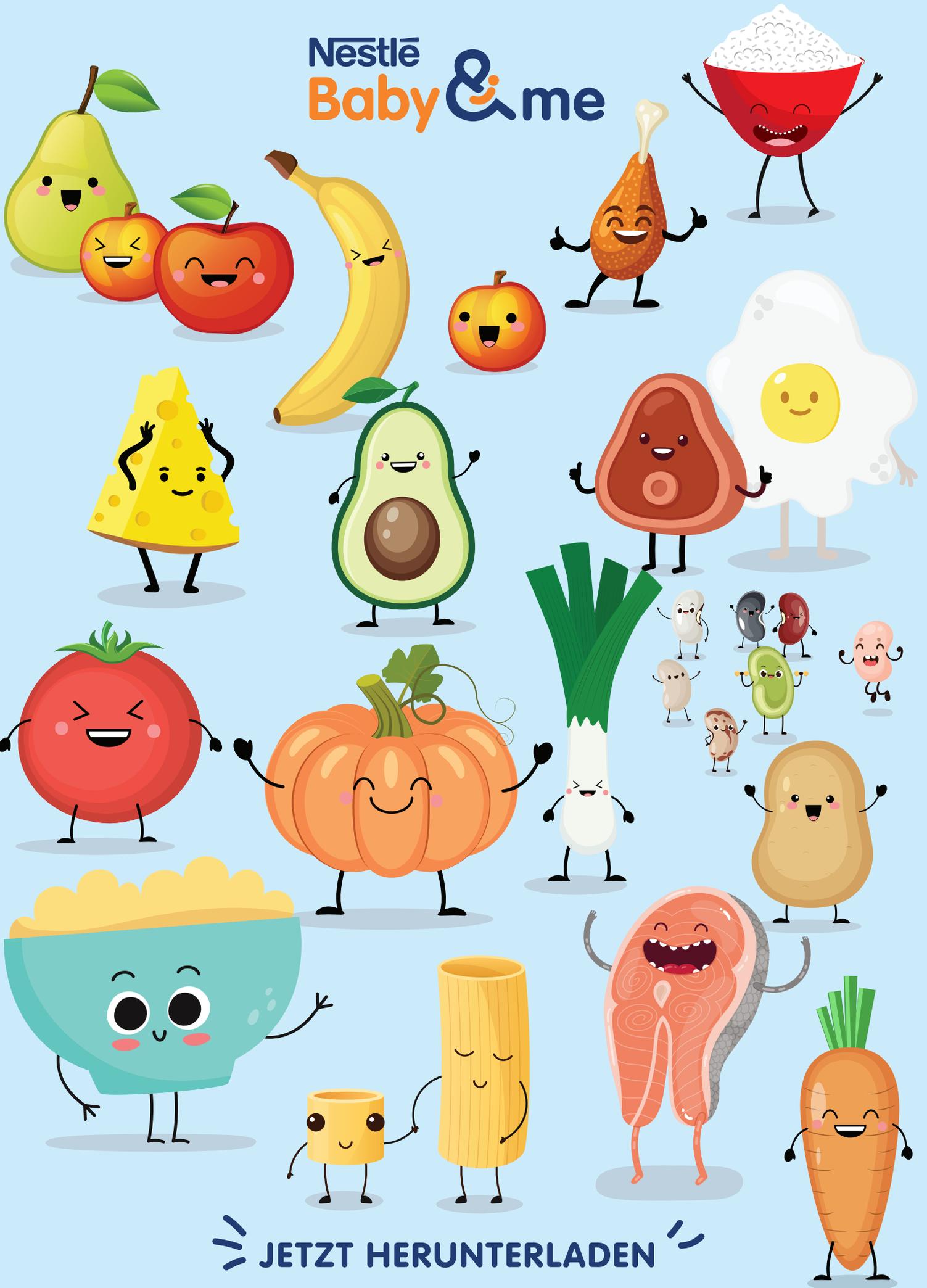
Entspannen Sie sich! Es ist keine lebenslange Entscheidung. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Wählen Sie einen ruhigen, faulen Tag und sehen Sie es als gemeinsam verbrachte Zeit.

Stellen Sie sicher, dass Sie einen sicheren Platz haben für Experimente und überlassen Sie die Zügel während der Mahlzeit Ihrem Baby. Überlassen Sie ihm die Wahl, was es isst. Und machen Sie sich keine Sorgen darüber, dass das Essen zuerst auf dem Boden und auf Ihren Kleidern landet statt im Mund Ihres Babys.

Für Ihr Kind ist es kein Mahlzeit sondern eine einzigartige Lektion in Unabhängigkeit. Geniessen Sie diese wunderschönen gemeinsamen Momente, in denen Sie zusehen, wie Ihr Baby sich entwickelt. Sie werden es nie vergessen.



Nestlé
Baby & me



≡ JETZT HERUNTERLADEN ≡