

## Wie essen und trinken wir Eltern?

Welches sind die Lieblingsgerichte von Mama und Papa?

---

Welche Lebensmittel schmecken Mama und Papa und essen sie gerne?

---

---

---

An welche schönen Ess-Momente können Sie sich erinnern?

---

---

---

Welche negativen Ess-Momente haben Sie in Ihrem Leben erlebt?

---

---

---

Kann ich Essen genießen? Wann esse ich mit Freude und Genuss?

---

---

---



## Blick in die Zukunft – unsere Familiernahrung

Was möchten wir unserem Kind in puncto Ernährung mit ins Leben geben?

Was ist uns dabei wichtig?

Was soll unser Kind lernen?

---

---

---

---

---

---

---

Wie möchten wir unseren Familientisch gestalten?

Wann und wie oft haben wir die Chance, alle gemeinsam zu essen? Welche Esskultur möchten wir leben?

Welche und wie viele Mahlzeiten essen wir?

Welche Mahlzeit des Tages wird warm gegessen?

Gibt es Rituale an Geburtstagen oder Festtagen wie Ostern und Weihnachten?

---

---

---

---

---

---

---



## Welche Beikost ist für uns die richtige?

Wie lange haben Sie als Mutter vor zu stillen?

---

Wann möchte Mama wieder arbeiten gehen? Wie ist dann die Betreuung des Babys geplant?

---

---

---

Wenn Sie Ihr Kind in einer Betreuungseinrichtung angemeldet haben: Welche Beikost-Form wird dort unterstützt? Breie oder auch breifreie Beikost?

---

---

---

Wie werden die Mahlzeiten in der Betreuung gestaltet? Was muss in welcher Form von Eltern mitgebracht werden? Was müssen Eltern vorbereiten?

---

---

---

Es gibt verschiedene Wege auf dem Weg zum Familientisch. Bevorzugen Sie für Ihr Baby Brei oder breifreie Beikost? Welchen Ernährungsstil in der Beikost würde Ihr:e Partner:in gerne wählen? Warum? \*

---

---

---

Bereiten Sie gerne Nahrung zu? Oder kaufen Sie lieber Fertiggerichte, damit kochen unkomplizierter wird? Möchten Sie Breie selbst herstellen oder verursacht dieser Gedanke Stress bei Ihnen?

---

---

---



Mal ehrlich: Lieben Sie Ordnung rund um den Esstisch oder ertragen Sie auch schon einmal Chaos?

---

---

---

Der Start in die Beikostphase bedeutet den Anfang des Endes einer Milchernährung. Auch wenn das Baby bereit ist für die ersten Ess-Versuche: Sind Sie ebenfalls bereit, für den nächsten Schritt bei der Ess-Entwicklung Ihres Kindes – die Beikosteinführung? Haben Sie noch offene Fragen? Wo sind Sie sich noch nicht sicher? In welchen Punkten machen Sie sich vielleicht noch Sorgen? Haben Sie mit Ihrem/Ihrer Partner:in über die Ernährung des Babys gesprochen? Kennen Sie die ersten Schritte der Beikosteinführung?

---

---

---

---

---

---

\* Anmerkung: Wenn sich die Eltern über den Weg einig sind: prima!  
Sollten sie unterschiedlicher Meinung sein, ist es wichtig, eine klare Linie in der Beikostphase zu finden, damit sie das Baby sicher begleiten können und Essen mit Freude und Genuss gelingen kann. Diskutieren Sie ruhig und wägen Sie Ihre Argumente ab. Entscheiden Sie sich im Interesse des Kindes für eine klare Form der Ernährung.



## Familiernahrung – wie bringt man alle an einen Tisch?

Damit das entspannte Essen am Familientisch gelingen kann, hilft ein gemeinsamer Mahlzeitenrhythmus. Führen Sie Ihr Baby an Ihren Mahlzeitenrhythmus oder an einen „neuen“ Wunsch-Essrhythmus heran. Dafür verlagern Sie die Mahlzeiten Ihres Kindes nach und nach 10 bis 15 Minuten in die gewünschte Richtung.

Essrhythmus Familie		Wunsch-Essrhythmus: Wie sieht der Mahlzeitenrhythmus, den Sie sich wünschen, aus?		Essrhythmus Baby momentan	
Uhrzeit	Mahlzeit	Uhrzeit	Mahlzeit	Uhrzeit	Mahlzeit

