

Empfohlene Getränke

Leitungswasser, Mineralwasser ohne Kohlen- säure, ungesüßter Früchte- und Kräutertee

Das sind die idealen Durstlöcher im ersten Lebens- jahr und auch noch danach.

Gewöhnen Sie Ihr Kind von Anfang ans Wassertrinken.

Dann trinkt es immer gerne Wasser und verlangt von sich aus danach. Milch und Fruchtsäfte sind Nahrungsmittel, gehören nicht zu den Getränken und sind erst recht keine Durstlöcher.

Für unterwegs eignet sich eine kleine Flasche Wasser mit Drehverschluss. Auch Kleinstkinder können daraus schon trinken.

Empfohlene Trinkmenge

Ab dem 1. Brei soll das Trinken aus dem Becher geübt werden

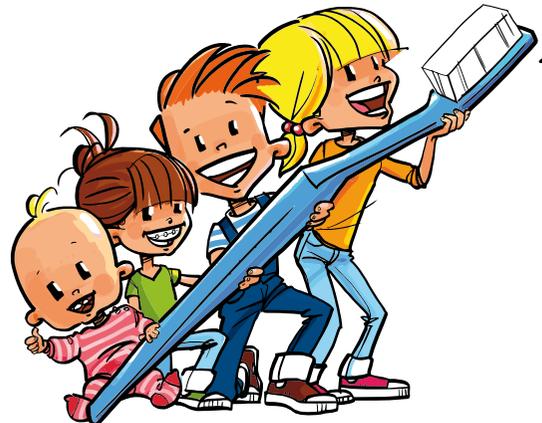
Ab dem 3. Brei regelmäßig zu den Mahlzeiten und zwischendurch ca. 200 ml pro Tag

Übergangsphase zur Familienkost mit drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten ca. 400 ml pro Tag

2.-3. Lebensjahr
600 -700 ml
Trinkmenge
pro Tag je nach
Körpergewicht
und Aktivität
Ihres Kindes



Seit über 60 Jahren engagieren wir uns für eine aktive und lebendige Aufklärung im Bereich der Mund- und Zahnhygiene. Wir sind anerkannter Partner der Gruppenprophylaxe in Kitas und Kindergärten.



Verein für Zahnhygiene e.V.
Gemeinnützige Arbeitsgemeinschaft zur Förderung der Mund- und Zahnpflege

Liebigstraße 25
D-64293 Darmstadt
Tel. 0 61 51/1 37 37-10
Fax 0 61 51/1 37 37-30
info@zahnhygiene.de
www.zahnhygiene.de



Vom Löffel essen und richtig trinken!

Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch - Ihr Neugeborenes ist da, aber auch viele Fragen. Diese kleine Broschüre zum Thema Essen und Trinken möchte Sie dabei unterstützen.



Vom ersten bis zum sechsten Monat bekommt Ihr Kind genügend Flüssigkeit durch Muttermilch oder Flaschen-nahrung. Nur an besonders heißen Tagen oder im Krankheitsfall wie Fieber oder Durchfall ist zusätzliche Flüssigkeit nötig.

Wir empfehlen Leitungswasser oder ungesüßten Früchte- und Kräutertee. Überlassen Sie ihrem Kind aber nicht die Flasche zum Dauernuckeln oder als Einschlafhilfe.

Mit dem ersten Brei – (5.–7. Monat) erreicht Ihr Kind die nächste Entwicklungsstufe. Es übt das eigentliche Trinken und Essen. So wie das Kind löffelweise an den Brei gewöhnt wird, ist jetzt auch die Zeit, das Trinken aus dem offenen Becher zu beginnen.

Die meisten Kinder können mit einem Jahr schon gut aus einem offenen Becher trinken. Mit etwa 18 Monaten wird Ihr Kind das Trinken aus dem Becher beherrschen.

Kauen ist Muskeltraining

Geben Sie Ihrem Kind ab dem Übergang zur Familienkost klein geschnittenes frisches Obst und rohes Gemüse zum Knabbern. Kauen trainiert die Muskeln, die Ihr Kind zum Essen, Trinken und für eine klare und deutliche Aussprache benötigt. Beginnen Sie mit weichen und dann die härteren Lebensmitteln. „Kaufaule“ Kinder gibt es nicht – nur ungeübte.

Trinken leicht gemacht

Bieten Sie Ihrem Kind ab dem ersten Brei eine Tasse oder einen Trinklernbecher an. Der Rand des Trinkgefäßes sollte dünn sein. Probieren Sie aus, womit Ihr Kind am besten zurechtkommt.

Spielend lernen

Legen Sie einen Becher in die Spielzeugkiste, das weckt Neugier. Das Kind wird den leeren Becher von allen Seiten untersuchen und schon bald zum Mund führen. Ganz nach dem „Vorbild“ der Eltern.



Wenn Ihr Kind sitzen kann, darf es in der Badewanne ausprobieren, was passiert, wenn ein voller Becher umkippt. Das ist Lernen mit Spaßfaktor.

Kinder brauchen Unterstützung

Lassen Sie Ihr Kind in einer stabilen Lage das Trinken üben. Je besser der Körper und das Köpfchen abgestützt sind, umso leichter arbeiten Kiefer, Zunge und Lippen Ihres Kindes beim Trinken zusammen.

Vermeiden Sie ein Überstrecken des Köpfchens. Der Kopf Ihres Kindes sollte immer leicht nach vorne geneigt sein und das Kinn sollte von Ihrer Hand sanft stabilisiert werden.

Lassen Sie den Becher nach jedem Schlückchen am Mund Ihres Kindes. Das hat gleich zwei Vorteile: Sollten die Lippen Ihres Kindes den Becher noch nicht fest genug umschließen, läuft das restliche Wasser wieder zurück in den Becher. Möchte Ihr Kind mehr, kann es einfach den nächsten Schluck nehmen.



Übung macht den Meister

Bieten Sie Ihrem Kind zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch den Trinkbecher an. In der KITA wird das Trinken schon zu einem „Gemeinschaftserlebnis“.

