

ELTERN

Magazin 2018

IN DER SCHULE
WAR ICH NIE ...

André Stern über die Bedeutung des Spiels



Hilfe, mein Kind ist zu dick!



FAMILIENTISCH

*Der berühmte Familientherapeut Jesper Juul
über die Lust auf Pizza bei Teenagern*

media
guide

Neueste Informationen
zur Kinder-Reha



ÄRZTEKAMMER FÜR WIEN



Gesund essen

vom Babyalter bis zur Schulbank

**Interview mit
Mag. Ingeborg Hanreich**

Muss für Kinder extra gekocht werden oder können sie von Beginn an am Familientisch mitessen?

Es muss nicht extra gekocht werden! Ab etwa 10 Lebensmonaten können Babys vom ausgewählten Familientisch mitessen. In diesem Alter brauchen sie noch größere Mengen an Öl und Vitamin-C-reichen Säften oder Lebensmitteln, um kritische Nährstoffe optimal zur Verfügung zu haben. Mit speziell für diese Zeit erstellten Babymenü-Rezepten kommen Babys auf ihren Bedarf und die restliche Familie

kommt – mit nachträglicher Zugabe von Gewürzen, Kräutern und anderen Zutaten auch auf ihre Kosten. So muss nicht extra gekocht werden! Allerdings gibt es Zutaten, welche im 1. Lebensjahr keinesfalls geeignet sind, wie Honig und rohes Getreide.



Damit Babys und Kleinkinder am Familientisch mitessen können sollten die Zutaten gut ausgewählt und ausgewogen zusammen-

gestellt sein. In unserem Ratgeber über Essen und Trinken im Kleinkindalter werden die einzelnen sieben Lebensmittelgruppen (Getränke, Beilagen, Obst, Gemüse, Milch & Milchprodukte, eiweißreiche Lebensmittel sowie Öle & Nüsse) unter die Lupe genommen.

Herkömmliche, unerhitzte Getreideflocken oder eingeweichtes Getreideschrot sind noch im 2. Lebensjahr nicht geeignet, weil die Verdaulichkeit noch nicht gegeben. Aufgekochte Frühstücksgetreidebrühe hingegen sind in dem Alter für den kindlichen Verdauungstrakt schon aufschlussbar.