

Beikost-ABC – Teil 2

Ein liebevoller Blick auf die zweite Hälfte eurer Beikostzeit

U – Umgebung Gemeinsame Mahlzeiten schaffen Verbindung.

V – Vielfalt Neue Lebensmittel langsam entdecken.

W – Wiederholung Manches braucht mehrere Versuche.

Z – Zeit Beikost ist ein Prozess – kein Wettlauf.

★ Mini-Impuls für Eltern

Es ist okay, dein Baby matschen zu lassen, den Löffel selbst in die Hand zu nehmen und nach Herzenslust alles zu erkunden.

Denn diese sogenannte „orale Phase“ ist ein natürlicher Teil der Entwicklung im ersten Lebensjahr:

➔ **Alles in den Mund nehmen**, schult Sinne, Koordination und Feinmotorik

➔ **Das Essen selbst zu erforschen**, stärkt das Vertrauen und die Selbstständigkeit

♥ Keine Sorge vor Chaos:

Mit Geduld, guter Planung & Gelassenheit macht's sogar richtig Spaß:

- lockere, abwischbare Kleidung,
- unterwegs gesunde Snacks einpacken
- Signale deines Babys achtsam wahrnehmen und Pausen einplanen

Lass dein Kind die Welt mit allen Sinnen erleben

- das stärkt von Anfang an für's Leben.

