

Mein Kind beginnt zu essen – Lösungen

Modul 1: Beikoststart

2) Sehen Sie nun Henrys Babyvideoblog, Folge: *Mahlzeit!* Bearbeiten Sie die Aufgabe(n).

http://www.eltern.de/baby/video-blog/babyvideoblog-41.html?eb_id=1134489

a) Kreuzen Sie an. Was ist richtig?

Henry isst ...

- heute Fleisch mit Reis und Gemüse.
- heute Fisch mit Kartoffeln und Gemüse.
- fast alles.
- fast gar nichts.
- sehr langsam.
- sehr schnell.

b) Was hören und sehen Sie? Schreiben Sie die fehlenden Informationen in die Lücken.

Henry isst um halb zwölf sein Mittagessen. Er bekommt jeden Tag ein Gläschen mit Fleisch oder Fisch. Heute gibt es Pute mit Reis und Karotten. In den Brei gibt Henrys Mutter noch ein bisschen Obstbrei und (Beikost-)Öl.

Henry isst große Portionen. Sein Gläschen hat er fast aufgegessen.

c) Was hören und sehen Sie? Beantworten Sie die Fragen.

Wann bekommt Henry sein Mittagessen?

Um halb zwölf.

Was isst Henry heute?

Pute mit Reis und Karotten.

Was gibt seine Mutter noch in den Mittagsbrei?

Obstbrei und (Beikost-)Öl.

Was isst Henry gern?

Henry isst fast alles.

3) Babynahrung

a) Welche Wörter passen zu den Bildern? Ordnen Sie zu.



Quelle: PorNoKratie

-e Muttermilch
das Baby stillen



-r Brei, -e



pürieren



-s Fläschchen, -
-e Säuglings-
nahrung

b) Was passt? Ordnen Sie zu.

1 – e; 2 – f; 3 – a; 4 – c; 5 – b; 6 – d; 7 – g:

- | | | |
|--------------------|-----|--|
| 1 die Beikost | → a | zum Beispiel <i>salzig, sauer, süß, Vanille, Erdbeere, ...</i> |
| 2 die Familienkost | → b | alle Zutaten in einem Produkt |
| 3 der Geschmack | → c | zu viel Luft im Darm machen |
| 4 blähen | → d | zum Beispiel: <i>Muttermilch, Säuglingsnahrung, ...</i> |
| 5 Inhaltsstoffe | → e | Essen für das Baby im ersten Lebensjahr; zum Beispiel Brei |
| 6 flüssige Nahrung | → f | Essen für die ganze Familie |
| 7 verstopft sein | → g | Das Baby hat nicht jeden Tag Stuhlgang. |

4) Die Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr

In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten bekommen Babys nur flüssige Nahrung: Muttermilch oder bei Bedarf die richtige Säuglingsanfangsnahrung. Auf richtiger Säuglingsanfangsnahrung steht in Österreich *Pre*. Um den 6. Lebensmonat beginnt man mit der Beikost. In dieser Zeit bekommen Babys fein pürierte Speisen. Ab dem 8. Monat können Babys schon grob pürierte Speisen essen und schließlich, rund um den 10. Lebensmonat, auch schon an geschnittenen Äpfeln, Karotten oder anderem Obst und Gemüse knabbern.

5) Der erste Babybrei

b) Lesen Sie jetzt die Antworten. Welche Fragen passen zu den Texten?

6

Säfte sollten Sie meiden, Ihr Baby braucht sie nicht. Wenn überhaupt, sollten Säfte nur stark verdünnt angeboten werden, z. B. im Verhältnis drei Teile Wasser und ein Teil 100%iger Fruchtsaft.

Zu Beginn der Beikosteinführung reichen kleine Mengen an fein pürierter Beikost (2–3 Teelöffel) aus, die nach und nach erhöht werden sollen. Bis zum Ende des ersten Lebensjahres sollte der Säugling im Familienrhythmus essen (Frühstück, Mittag- und Abendessen) und dazwischen zwei kleine Zwischenmahlzeiten (Vormittagsjause und Nachmittagsjause).

1

4

Keine Angst, Sie können nichts falsch machen, denn die Reihenfolge, in der Sie bestimmte Nahrungsmittel geben, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Sie zu Beikostbeginn Nahrungsmittel mit hohem Eisen- und Zinkgehalt, wie Fleisch oder Getreide, und nährstoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreide) wählen.

Kinder essen das, was sie kennen und mögen, und lehnen Lebensmittel, die sie nicht kennen, häufig ab. Doch keine Panik und vor allem: Geduld! In der Regel müssen Sie Ihrem Kind 10- bis 16-mal die Gelegenheit geben, ein neues Nahrungsmittel zu probieren. Je häufiger Sie dies versuchen, desto höher sind Ihre Chancen, dass Ihr Kind Neues ausprobiert. Kinder lernen auch durch Beobachten. Seien Sie deshalb Vorbild!

3

5

Wenn Sie Ihr Kind ausschließlich stillen, braucht es unter normalen Bedingungen keine zusätzlichen Getränke. Beginnen Sie mit Beikost, kann zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden. Spätestens wenn das Kind zur Familienkost übergeht, also etwa ab dem 10. Monat, braucht es zusätzliche Getränke. Bieten Sie dem Säugling Flüssigkeit an, er soll selbst entscheiden, wie viel er trinken möchte. Wasser ist ideal, zuckerhaltige Getränke sollten Sie meiden, koffeinhaltige und alkoholische Getränke sind nicht geeignet und daher tabu.

Ob ein Kind „reif“ für Beikost ist, erkennen Sie unter anderem, wenn die Nahrung nicht mehr ausgespuckt wird, die ersten Zähne durchbrechen und daran wenn es Interesse am Essen Anderer zeigt. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind genügend Kraft hat, um mit geringer Hilfe aufrecht zu sitzen und den Kopf ohne Hilfe zu halten.

2

c) Zu welchen Fragen aus 5) a) passen die folgenden Antworten? Ordnen Sie zu.

- | | | |
|---|--|---|
| a | Es ist egal, mit welchem Lebensmittel Sie anfangen. In der Beikost sollen aber Lebensmittel mit viel Eisen, Zink und Nährstoffen sein. | 4 |
| b | Ein Kind ist für die Beikost bereit, wenn es das Essen nicht mehr ausspuckt, die ersten Zähne hat und mit wenig Hilfe sitzen kann. | 2 |
| c | Säfte sind für Kinder nicht so gut. Saft nur mit viel Wasser verdünnt trinken. Am besten ist aber Trinkwasser. | 6 |
| d | Kinder essen am liebsten, was sie kennen. Man sollte einem Kind neue Lebensmittel 10 bis 16 Mal geben. | 3 |
| e | Am Anfang ganz wenig, nur zwei bis drei Teelöffel. Mit einem Jahr kann das Kind schon normal mit der Familie essen. | 1 |
| f | Wenn das Kind nur Muttermilch trinkt, braucht es keine anderen Getränke. Danach ist Wasser das beste Getränk. | 5 |

6) Nahrung für das erste Lebensjahr

b) Was dürfen Babys im ersten Lebensjahr NICHT essen und trinken? Streichen Sie durch.¹



-r Apfel, -e



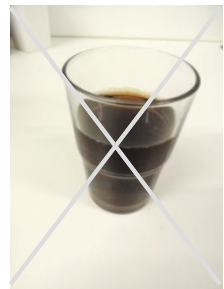
-e Banane, -n



-e Cashewnuss,
-e



-r Chili, -s



-s (A)/-e (D, CH)
Cola, -s

¹ Für Lehrende: Mehr Informationen finden Sie im Lehrendenleitfaden auf der CD-Rom.



-e Limonade, -n



-e Wurst, -e
(-e Salami, -s)



-r Honig



-e Karotte, -n/
-e Möhre, -n



-r Lutscher, -/
-r Lollí, -s



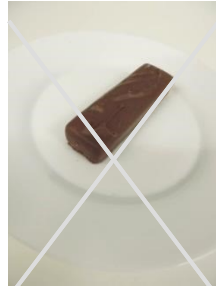
-e Marille (A), -n
-e Aprikose,
-n (D, CH)



-e Haferflocke, -n
(meist im Plural)



-s Salz



-r Schokoriegel,
-e Schokolade



-s Wasser

8) Rezepte für die Beikost

c) In welcher Reihenfolge macht man das? Nummerieren Sie die Verben.

d) In welcher Reihenfolge macht man das? Nummerieren Sie die Verben.

einen Apfel: ³ in Stücke schneiden ♦ ² schälen ♦ ⁴ mit Wasser dünsten ♦ ¹ waschen

Rindfleisch: ² gar kochen ♦ ³ pürieren ♦ ¹ zerkleinern

Linsen: ² Wasser hinzufügen ♦ ¹ waschen ♦ ⁴ pürieren ♦ ³ gar kochen

d) Welche Zutaten können Sie für den Gemüse-Stärke-Fleisch-Brei kombinieren? Finden Sie unterschiedliche Breivarianten und vergleichen Sie dann.

Mögliche Varianten:

Kürbis - Kartoffel - Rindfleisch - Rapsöl

Fenchel - Hirse - Lachs - Walnussöl

Karotte - Haferflocken - Ei - Rapsöl

Modul 2

4) Interviews mit Eltern

	Interview 1	Interview 2	Interview 3
Frühstück			
Brot	x	x	x
Kakao	x	x	
Milch			
Saft		x	
Tee	x		
Wasser		x	x

	Interview 1	Interview 2	Interview 3
Jause			
Obst	x	x	x
Gemüse			
Kuchen	x	x	
Keks			x
Brot	x	x	
Jogurt		x	

	Interview 1	Interview 2	Interview 3
Mittagessen			
Nudeln		x	x
Reis	x	x	
Gemüse	x	x	x
Suppe	x		
Pizza		x	
Pommes			
Fleisch/ Fisch/Wurst	x	x	x

	Interview 1	Interview 2	Interview 3
Abendessen			
Obst		x	
Gemüse	x		
Suppe		x	
Brot	x		
Nudeln		x	

Anmerkung: Reis = Risi Bisi in Interview 2; Nudeln = Teigwaren in Interview 3

6) Ordnen Sie die folgenden Ausdrücke aus den Interviews.

selten hin und wieder/gelegentlich/manchmal regelmäßig häufig/oft



8) Das ABC der Kinderernährung

a) Lesen Sie die Texte zu Ernährungstipps und finden Sie dann passende Überschriften.

G – *Gemüse*

Nicht alle Kinder sind Gemüsetiger. Meistens gibt es aber zumindest 2 - 3 Gemüsesorten, die gerne gegessen werden. Bieten Sie diese öfter in verschiedenen Variationen an (roh, Beilage, Salat, Aufstrich, etc.). Viele Kinder akzeptieren Gemüse, wenn es ihnen in versteckter Form z. B. in Aufläufen fein geraspelt oder als pürierte Gemüsesuppe angeboten wird. Streichen Sie Gemüse auf keinen Fall vom Speiseplan, sondern bieten Sie es immer wieder in unterschiedlichen Kombinationen an. So erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind doch gewisse Sorten für sich entdeckt. Bis es soweit ist, kann durch mehr Obst ein Ausgleich geschaffen werden.

- **Hinweis:** Für Gemüse und Obst gilt die Ampelregel. Mixen Sie grüne, gelb-orange und rote Sorten.

J – *Jause*

Eine ausgewogene, gesunde Jause besteht aus

4 Komponenten:

- **Getreideprodukt** (Vollkornbrot, -gebäck, Schwarzbrot, Müsli)
- **Milchprodukt** (Milch, Kakao, Käse, Joghurt, Topfenaufstrich)
- **Gemüse und/oder Obst**
- **Trinkflüssigkeit**

Mehlspeisen, Süßigkeiten, Milchschnitten oder Knabbernossi sind als Jause ungeeignet. Sie liefern nur „leere“ Kalorien und eine Menge Fett bzw. Zucker. Die für die Konzentration und Leistungsfähigkeit wichtigen Vitamine und Mineralstoffe fehlen.

JAUSENBEISPIELE:

- 1 Roggenweckerl mit Streichkäse, Schinken und Gurkenscheiben, Fruchtetee
- 1 Vollkornbrot mit Topfenaufstrich, Apfel, Wasser
- 1 Käsebrot mit Radieschen, 1 Glas Orangensaft

L – *Limonade*

Limonaden, Colagetränke, Eistee oder Energy Drinks enthalten sehr viel Zucker (1 Liter Cola = ~ 28 Stück Würfelzucker) und sind als Durstlöscher ungeeignet. Vermeiden Sie Cola und Energydrinks auch deshalb, weil ihnen Koffein zugesetzt ist. Gelegentlich oder zu besonderen Anlässen ist ein Glas Limonade durchaus erlaubt (siehe T).

K – *Kinderlebensmittel*

Lebensmittel, speziell für Kinder, werden vor allem in der Werbung häufig als besonders wertvoll angepriesen. Nicht selten entsteht der Eindruck, dass es ohne diese gar nicht geht. In Wirklichkeit tragen diese Produkte aber nur unwesentlich zu einer besseren Nährstoffversorgung bei. Sie enthalten meistens viel Fett und / oder reichlich Zucker und sind deshalb nicht als ausgewogene Zwischenmahlzeit, sondern vielmehr als Süßigkeit zu bewerten.

Wie gesund und wertvoll Kinderlebensmittel tatsächlich sind, können Sie auch durch einen Blick auf die Zutatenliste beurteilen (siehe E - Schau auf's Etikett). Seien Sie grundsätzlich kritisch gegenüber den Werbeaussagen und -versprechungen und bilden Sie sich selbst ein Urteil.

Quelle: SGKK: Tipps für Kids

b) Was ist richtig? Kreuzen Sie die richtigen Aussagen an.



Viele Kinder essen Gemüse, wenn sie es nicht sehen (z. B. in einer Suppe).



Wenn ein Kind Gemüse nicht mag, muss man ihm kein Gemüse geben.



Kinder sollen kein Cola trinken, weil es viel Zucker und Koffein enthält.



Eine gesunde Jause besteht aus Getreide, Milch und einem Getränk.



Spezielle Kinderlebensmittel sind oft nicht besonders gesund, zu süß und zu fett.

c) Lesen Sie noch einmal und korrigieren Sie die falschen Aussagen.

Wenn ein Kind Gemüse nicht mag, sollte man es ihm immer wieder anbieten, am besten in verschiedenen Kombinationen. Viele Kinder essen Gemüse, wenn sie es nicht sehen.

Eine gesunde Jause besteht aus Getreide, einem Milchprodukt, Gemüse und/oder Obst und einem Getränk.

Modul 3: Hygiene und Zahnpflege

1) Zähneputzen mit Kindern

a) Sehen Sie die Bilder an und ordnen Sie die Satzteile aus dem Kasten den Bildern zu

die Zahnpasta auf die Zahnbürste geben



die Backenzähne putzen



die Schneidezähne putzen



die Zahnpasta ausspucken



den Mund ausspülen



2) Hören Sie jetzt ein Interview mit einer Kinderzahnärztin.

a) Welche Aussagen sind richtig? Kreuzen Sie an.

- Ab dem ersten Milchzahn muss man Kindern die Zähne putzen.
- Kinderzahnpasta soll man erst ab dem zweiten Geburtstag verwenden.
- Man soll ganz wenig Zahnpasta verwenden.
- Am Anfang kann man die Zähne mit einem Wattestäbchen, einem Tuch oder einer Kinderzahnbürste putzen.
- Ein Kind kann normalerweise mit 3 oder 4 Jahren alleine die Zähne putzen.
- Mit kleinen Kindern geht man nur zum Zahnarzt/zur Zahnärztin, wenn sie Schmerzen haben.

b) Hören Sie noch einmal und korrigieren Sie die falschen Aussagen.

Kinderzahnpasta kann man auch ab dem ersten Milchzahn verwenden.

Ein Kind kann ab ca. 8/9 Jahren selbst Zähne putzen (wenn es eine flüssige Handschrift hat).

Man soll auch mit kleinen Kindern schon zum Zahnarzt gehen.

4) Sie hören jetzt den zweiten Teil des Interviews. Beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Was ist das Wichtigste für gesunde Zähne?

die Zähne gründlich und sauber putzen, besonders abends; jede/r braucht eine eigene Zahnbürste.

- Warum brauchen alle in der Familie eine eigene Zahnbürste?

Karies ist eine Infektionskrankheit: Eltern können ihre Kinder mit Karies anstecken, wenn sie dieselbe Zahnbürste verwenden.

- Welche Inhaltsstoffe/Lebensmittel sind nicht gut für die Zähne?

Zucker, Kohlehydrate, Verdünnungssäfte, verdünnte Fruchtsäfte.

- Wann sollte man unbedingt Zähne putzen?

Am Abend, nach dem Fläschchen.