

# Die richtige Einführung von Beikost für das Wachstum und die Gesundheit im Kindesalter und in späteren Lebensphasen

Das passende Einführungsalter und die richtige Beikost unterstützen die Entwicklung eines gesunden Ernährungsmusters bei Säuglingen und Kleinkindern. Dies wirkt sich auch positiv auf die lebenslange Gesundheit aus.

Während das Stillen allmählich von der Beikost abgelöst wird, müssen immer 100 % des Nährstoffbedarfs eines Säuglings gedeckt sein



- 1 ENTWICKLUNG EINES ERNÄHRUNGSMUSTERS
- 2 ENTWICKLUNG DES VERTRAUENS IN DIE ELTERN UND DER FÄHIGKEIT, SICH SELBST ZU BERUHIGEN
- 3 ENTWICKLUNG VON EMOTIONALER AUTONOMIE, FEINMOTORIK UND EINES GEFÜHLS FÜR UNABHÄNGIGKEIT

<p>Beikost sollte abhängig von der Entwicklung und dem Ernährungszustand des Säuglings eingeführt werden, allerdings frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats.</p>	<p>Beikost sollte den Ernährungsbedarf des Säuglings abdecken, wenn dies nicht durchs Stillen erreicht wird.</p>	<p>Das Kind sollte von den Eltern oder Bezugspersonen eine große Auswahl verschiedener Nahrungsmittel bekommen, die seiner Entwicklungsstufe entsprechen und die gesunde Ernährungsvorlieben fördern.</p>	<p>Fruchtsäfte und Getränke mit zugesetztem Zucker sollten während der ersten Lebensjahre vermieden werden. Auch der Beikost sollte kein Zucker oder Salz hinzugefügt werden.</p>	<p>Alle Kinder sollten eisenhaltige Nahrungsmittel wie Fleischprodukte und/oder mit Eisen angereicherte Produkte zu sich nehmen.</p>	<p><b>Die richtige Beikost hat positive Auswirkungen auf:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ optimales Wachstum</li> <li>+ Körperbau</li> <li>+ Hirnentwicklung</li> <li>+ gesunde Essgewohnheiten</li> <li>+ Zusammensetzung und Funktion des Darmmikrobioms</li> </ul>
--	--	---	---	--	--

## Herausforderungen und Möglichkeiten in der Beikostphase

