

# Checkliste Beikoststart

## Beikostreifezeichen:

- Interesse am Essen
- Sitzen mit Unterstützung
- Pinzettengriff
- Zungenstoßreflex verschwunden
- Dein Baby kann zeigen, wenn es satt ist

---

## Tipps für den Familientisch:

- Zwinge dein Kind nie zum Essen
- Die Eltern bestimmen, was auf den Tisch kommt, das Kind bestimmt, was und wieviel es davon isst
- Lass deinem Kind Zeit
- Essens-Vorbild ist die ganze Familie für das Baby
- Entspannt essen ohne Zeitdruck (ausgeruht und nicht zu hungrig)
- Ablenkung vermeiden (Handy und Fernseher aus)
- Dein Babys nur unter Aufsicht essen lassen (nie allein)!!!
- Sitzend essen
- Routine entwickeln (bestimmte Essenszeit, Beginn mit einem Tischreim)
- Jeder benutzt sein eigenes Besteck
- Essen ist kein Erziehungsmittel
- Kinder können nicht alles haben (vom Erwachsenenessen)
- Mit dem Essen spielen ist für dein Baby erlaubt
- Vertraue deinem Kind
- Bleibe entspannt 😊

---

## Ausstattung und nützliche Hilfsmittel:

- Ärmellätzchen
- Hochstuhl
- Waschlappen
- Zeitung oder abwischbare Bodenmatte
- schwerer, robuster Teller mit Saugnäpfen und hohem Rand
- evtl. Kinderbesteck

