

## Unterwegs trinken

**Nehmen Sie für unterwegs eine kleine Wasserflasche mit Drehverschluss mit.** Auch sehr kleine Kinder können schon aus einer normalen Wasserflasche (z.B. 0,5 Liter PET-Einwegflasche) trinken.

**Geben Sie Ihrem Kind Wasser, Mineralwasser ohne Kohlensäure und ungesüßte Früchte-, Kräuter- und Rotbuschtees.** Das sind die idealen Durstlöscher! Ihr Kind darf sie den ganzen Tag zwischendurch trinken.

**Gewöhnen Sie Ihr Kind von Anfang an ans Wassertrinken.** Haben Sie Ihrem Kind von Anfang an Wasser zum Trinken gegeben, trinkt es immer gerne Wasser und verlangt von sich aus danach. Milch und Fruchtsäfte sind Nahrungsmittel, die satt machen. Sie gehören nicht zu den Getränken und sind keine Durstlöscher.

## Kauen ist Muskeltraining

**Geben Sie Ihrem Kind ab dem Übergang in die Familienkost häufig kleingeschnittenes frisches Obst und rohes Gemüse zum Knabbern.** Das Kauen trainiert die Muskeln, die Ihr Kind zum Essen, zum Trinken und für eine klare und deutliche Aussprache benötigt. Kauen lernt Ihr Kind, indem es kaut, erst die weichen und dann die härteren Lebensmittel. „Kaufaule“ Kinder gibt es nicht, nur ungeübte.



Idee: © Dr. Andrea Thumeyer und Dr. Andrea Städler • Fotos: Dr. Andrea Thumeyer und Dr. Andrea Städler • Gestaltung: www.royalx.de • Stand 2015

## Empfohlene Getränke:

**Wasser, Mineralwasser ohne Kohlensäure und ungesüßte Tees sind die idealen Durstlöscher!** Sie dürfen den ganzen Tag über getrunken werden.

**Kinder, die von Beginn an an Wasser gewöhnt werden, trinken auch später gerne Wasser.**

## Empfohlene Trinkmengen:

### Ab dem 1. Brei:

Ihr Baby darf das Trinken aus einem offenem Gefäß üben.

### Ab dem 3. Brei:

Ihr Kind braucht jetzt regelmäßig 200 ml Wasser am Tag zu den Mahlzeiten und zwischendurch.

**Ab dem Übergang in die Familienkost:** (mit 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten) ca. 400 ml Wasser am Tag

### Im 2. und 3. Lebensjahr:

600-700 ml Wasser am Tag, abhängig vom Körpergewicht und der Aktivität des Kindes.

**Tipp:** Wenn der Urin hell ist, hat Ihr Kind genug getrunken.

Weitere Informationen zum Trinken erhalten Sie unter [www.jugendzahnpflege.hzn.de](http://www.jugendzahnpflege.hzn.de) oder in einer kinderfreundlichen Zahnarztpraxis.

## Vom Löffel essen und richtig trinken



Liebe Eltern,

am Anfang des Lebens ist Essen und Trinken eins. Ihr Kind stillt seinen Hunger und seinen Durst mit Milch. Dabei saugt es die Milch aus der Brust oder der Flasche.

Mit dem ersten Brei (5. - 7. Monat) erreicht Ihr Kind die nächste Entwicklungsstufe. Es übt nun das eigentliche Essen und Trinken. So wie Ihr Kind sich löffelweise an den Brei gewöhnt, so gewöhnt es sich auch schlückchenweise an das Trinken aus dem offenen Becher. Bleiben Sie also gelassen und seien Sie geduldig mit Ihrem Kind.

Die meisten Kinder können mit einem Jahr schon ganz gut aus einem offenen Becher trinken. Spätestens mit etwa 18 Monaten wird Ihr Kind das Trinken aus dem Becher beherrschen.

## Die folgenden Tipps machen Ihnen und Ihrem Kind das Trinkenlernen leicht:

### Bieten Sie Ihrem Kind ab dem ersten Brei eine Tasse oder einen Becher an.

Ein kleiner Plastikbecher eignet sich genauso gut wie eine Puppentasse. Der Rand des Trinkgefäßes sollte dünn sein. Probieren Sie aus, womit Ihr Kind am besten zurecht kommt.

### Kinder lernen beim Spielen

#### Legen Sie einen Plastikbecher in die Spielzeugkiste.

Hier kann Ihr Kind den leeren Becher von allen Seiten untersuchen und bald werden Sie sehen, wie Ihr Kind Sie imitiert und den leeren Becher zum "Trinken" an den Mund führt.



#### Geben Sie einen Becher mit in die Badewanne.

Sobald Ihr Kind sitzen kann, darf es hier so oft es will ausprobieren, was passiert, wenn ein voller Becher umkippt.

### Kinder brauchen Unterstützung

#### Lassen Sie Ihr Kind in einer stabilen Lage das Trinken üben.

Je besser der Körper und das Köpfchen Ihres Kindes abgestützt ist, umso leichter arbeiten Kiefer, Zunge und Lippen Ihres Kindes beim Trinken zusammen.

Ihrem Kind fällt im 6. - 8. Monat unter Umständen das Trinken in halb liegender Position leichter als in sitzender Position.



#### Vermeiden Sie ein Überstrecken des Köpfchens.

Der Kopf Ihres Kindes sollte immer leicht nach vorne geneigt sein, sein Kinn mit Ihrer Hand sanft stabilisiert werden. Ein Lätzchen oder Tuch verhindert, dass die Kleidung nass wird.

#### Lassen Sie nach jedem Schlückchen den Becher am Mund Ihres Kindes.

Ziehen Sie den Becher also nicht weg. Das hat gleich zwei Vorteile: Sollten die Lippen Ihres Kindes den Becher noch nicht ausreichend fest umschließen, läuft das restliche Wasser wieder zurück in den Becher. Möchte Ihr Kind einen weiteren Schluck nehmen, muss es nicht erneut an den Becher „andocken“. Es kann zügiger trinken.

#### Lassen Sie Ihr Kind häufig üben.

Zum Beispiel bei den Mahlzeiten am Familientisch oder in der Krippe zusammen mit den anderen Kindern. Eine Auswahl geeigneter Trinkgefäße finden Sie unter [www.jugendzahnpflege.hzn.de](http://www.jugendzahnpflege.hzn.de) im Ordner 0-3 Jährige.

