

# Beikostreifezeichen und Sicherheitshinweise

## Beikostreifezeichen (definiert von WHO und UNICEF)



- Das Kind kann (mit elterlicher Unterstützung) aufrecht sitzen
- Das Kind beherrscht die Auge - Hand - Mund Koordination
- Der Zungenstoßreflex ist verschwunden

## Sicherheitsregeln

- Das Kind sollte während des Essens aufrecht sitzen
- Das Kind niemals unbeaufsichtigt essen lassen
- Das Kind selbstbestimmt essen lassen
- Das Kind sollte in Ruhe essen können



## Respektvolle Beikostgabe

Die WHO weist nicht nur darauf hin, was gefüttert werden sollte, sondern auch wie, wann, wo und von wem das Kind gefüttert wird:

- Das Kind sollte von der Bindungsperson selbst gefüttert werden
- Die Anzeichen von Hunger und Sättigung sollten beachtet werden
- lehnt ein Kind viele Speisen ab, sollte es mit Beschaffenheit, Geschmacksnoten und Texturen experimentieren dürfen
- Das Kind sollte nach Möglichkeit nicht vom Essen abgelenkt werden
- Mahlzeiten sollten liebevoll gestaltet werden

