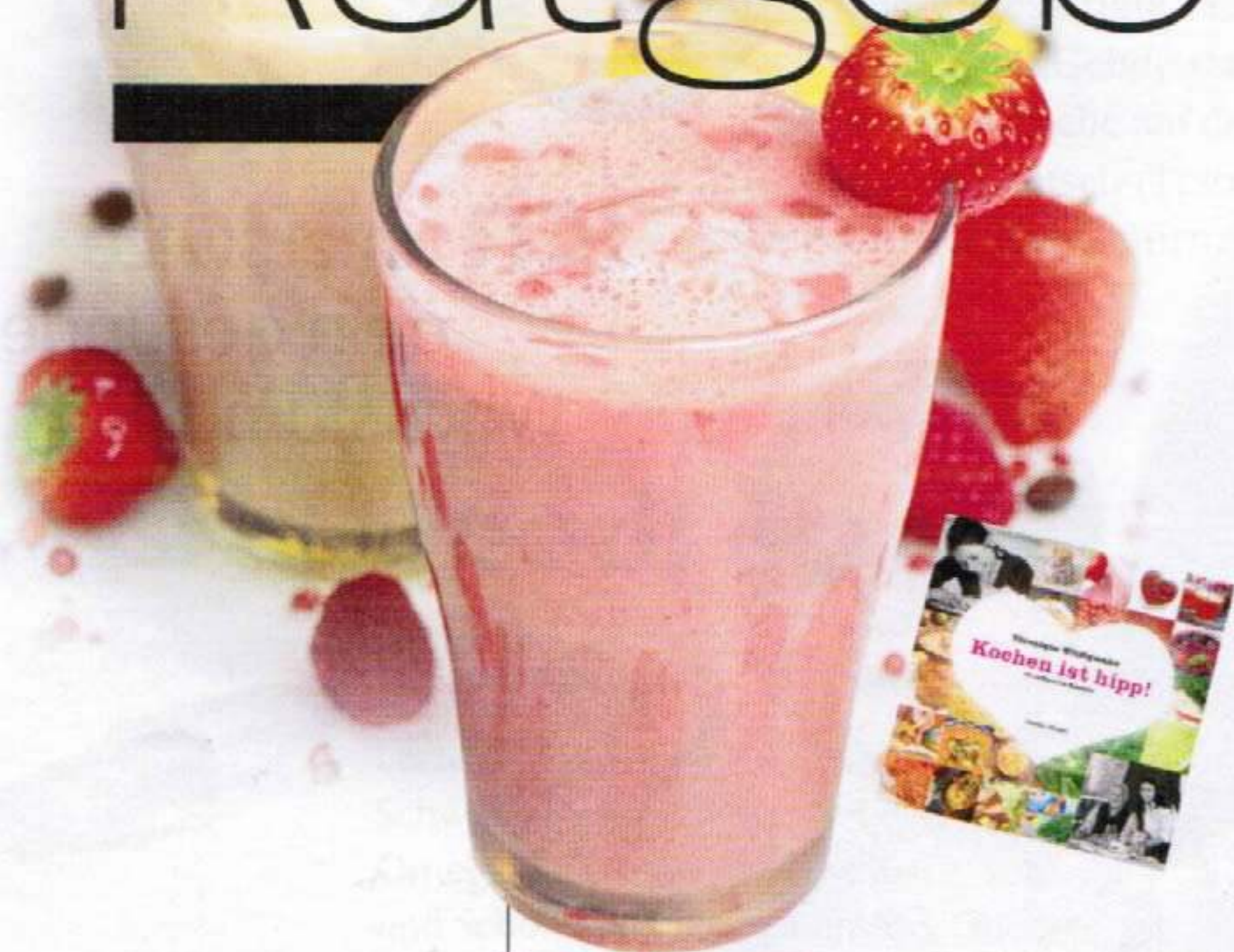
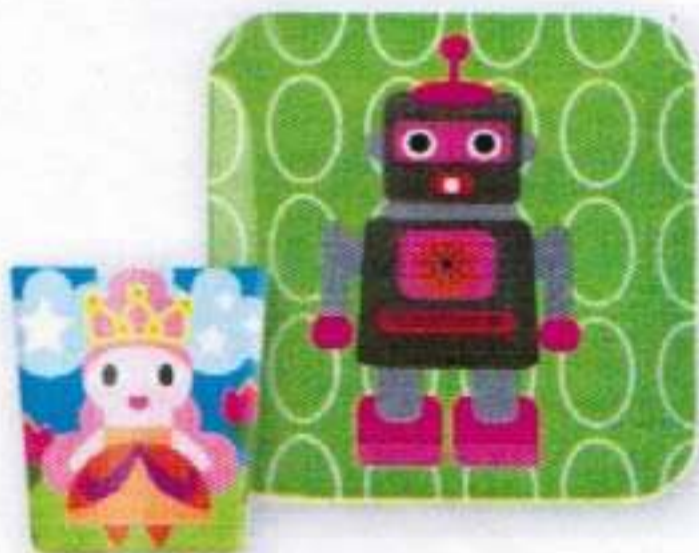


Ratgeber Ernährung **Essen**



Zauberhaft

Prinzessin oder Roboter? Egal: Mit so einem fröhlich-bunten Geschirr (Melamin, bruch- und



spülmaschinenfest) schmecken Milch und Frühstücksbrot doppelt so gut. Bei www.wunderschoene-dinge.de; Becher 6,50 Euro, Teller 7,50 Euro

Raffiniertes aus dem Gläschen

Große Menüs aus kleinen Gläschen: In ihrem neuen Buch „Kochen ist hipp!“ zeigt Véronique Witzigmann, was man aus Babynahrung alles zaubern kann. 70 raffinierte Rezepte machen Erwachsenen Appetit, etwa auf Rosa-Beeren-Smoothie (siehe Rezept).

Jacoby & Stuart, 16,95 Euro

Rosa-Beeren-Smoothie

(1 großes Glas)

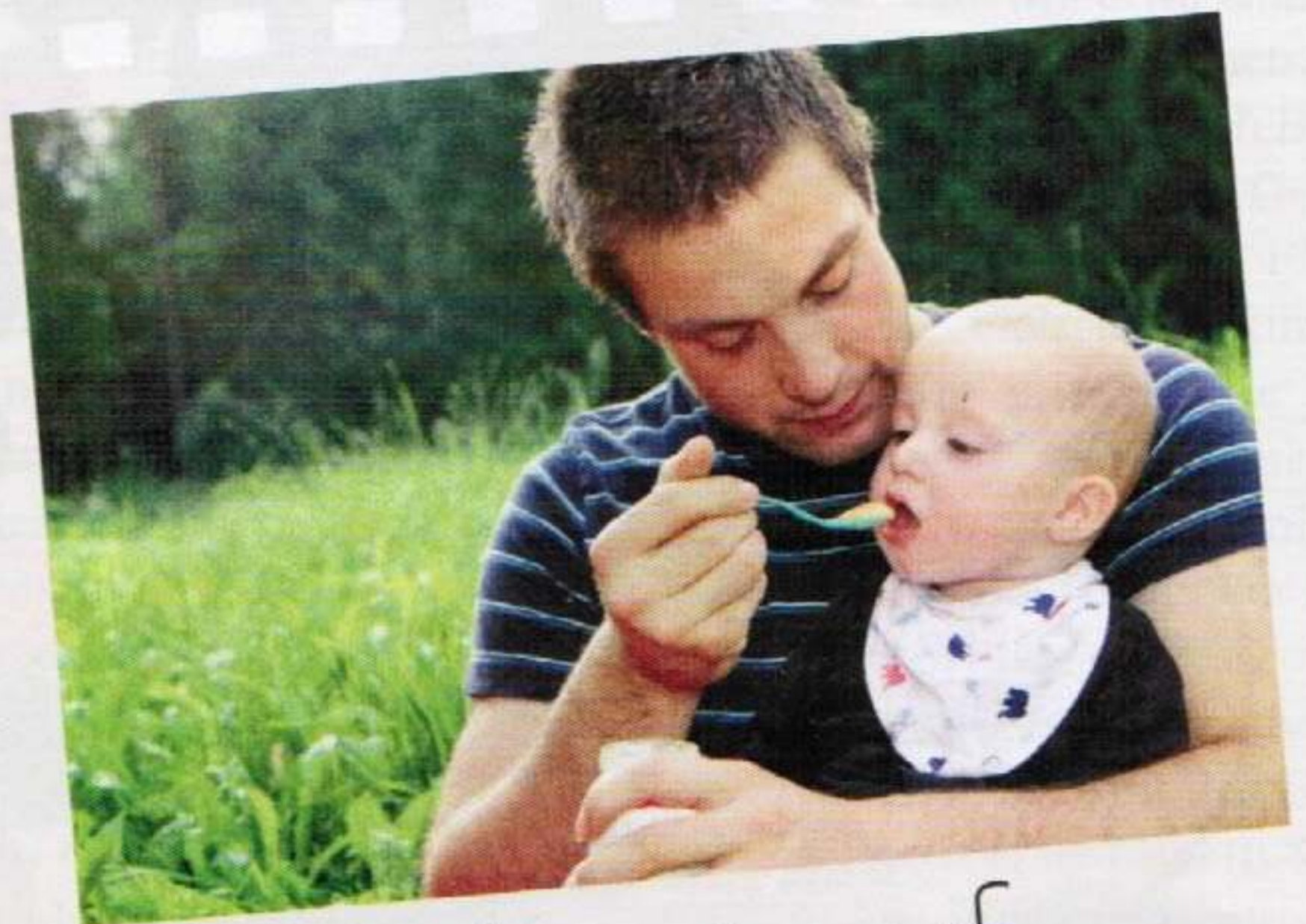
1 Glas HiPP Erdbeere mit Himbeere in Apfel (4. Monat/190 g) aus dem Kühlschrank, 2 TL Zitronensaft und 120 g Vanillejoghurt in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab kurz durchmischen.

Dann etwa ½ TL rosa Pfefferbeeren und 1 Msp. Kardamom dazugeben und nochmals mixen.

1 – 2 EL gestoßenes Eis in ein großes Glas füllen und mit dem Joghurt-Drink aufgießen.

Vorspeise: Gemüse

Ihr Kind isst nicht genug Grünzeug? Dann probieren Sie's doch mal als Vorspeise: zum Beispiel mit Möhren-Apfel-Rohkost oder bunten Gemüsespießchen. In einer Studie mit Drei- bis Sechsjährigen stellten US-Forscher nämlich fest, dass die Kleinen so deutlich mehr Gemüse essen. Und dafür später beim Hauptgang lieber weniger Nudeln verdrücken.



Keine Lust auf Milchbrei?

Lena (6 Monate) streikt abends, wenn ich ihr Brei füttern will. Mittags und nachmittags isst sie mit gutem Appetit, aber abends muss ich um jeden Löffel betteln, meist erfolglos. Wie kann ich das ändern?

Dass Lena schon so gut vom Löffel isst, ist nicht selbstverständlich und ein großer Fortschritt. Vielleicht will sie keinen Brei mehr, weil sie tagsüber zu viel erlebt und abends zu müde ist, um sich beim Essen so anzustrengen. Dann geben Sie ihr lieber die Brust oder die Flasche. Vielleicht hat Lena morgens mehr Lust zu löffeln? Servieren Sie ihr den Milchbrei einfach mal zum Frühstück. Möglicherweise streikt Lena aber auch, weil sie den Geschmack des Milchbreis nicht mag. In diesem Fall könnten Sie ihr statt des Milchbreis einen zweiten Getreide-Obst-Brei und dazu noch Säuglings- oder Muttermilch geben. Auch so bekommt Ihre Tochter alle Nährstoffe, die sie braucht, und ist (hoffentlich) zufrieden.



RUFEN SIE AN

LESER-SPRECHSTUNDE

Sie haben Fragen zum Thema Ernährung? Dann rufen Sie unsere Expertin an! Dr. Ute Alexy ist Ernährungswissenschaftlerin am Institut für Kinderernährung in Dortmund. Sie erreichen sie am 25. Mai von 10 bis 12 Uhr, Tel. 08 21/45 54 81-52