Empfohlene Getränke:

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

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.

Unterwegs trinken
Nehmen Sie für unterwegs eine kleine Flasche mit Drehverschluss mit.
Auch Kleinstkinder können schon aus einer normalen Getränkeflasche (z.B. 0,5-Liter-PET-Einwegflasche) trinken.

Empfohlene Trinkmengen:

- **Ab dem 1. Brei:**
  Ihr Baby darf das Trinken aus einem offenen Gefäß üben.
- **Ab dem 3. Brei:**
  Ihr Kind braucht jetzt am Tag regelmäßig zu den Mahlzeiten und zwischendurch insgesamt 200 ml an Getränken.
- **Ab dem Übergang in die Familienkost:**
  (mit drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten) ca. 400 ml Trinkmenge pro Tag
- **Im 2.und 3. Lebensjahr:**
  600 bis 700 ml Trinkmenge pro Tag, abhängig vom Körpergewicht und von der Aktivität des Kindes.

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

Die Mitglieder des Vereins für Zahnhygiene – 60 Jahre im Dienst der Gesundheit

ADOMA GmbH
Bürstenmann GmbH
DENTAID GmbH
Dental-Kosmetik GmbH & Co. KG
DenTek Oral Care Ltd.
Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate Lenk & Schuppan KG
Dentorado Handelsgesellschaft mbH
Dr. Rudolf Liebe Nachf. GmbH & Co. KG
Dr. Theiss Naturwaren GmbH
GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG
Interbros GmbH
MAXIM Markenprodukte GmbH & Co. KG
M&C Schiffer GmbH
One Drop Only GmbH
Philips GmbH KOL Manager Oral Healthcare DACH
PC Pack & Carry GmbH
ProphyDent GmbH
TePe D-A-CH GmbH
Wrigley GmbH
Zahoransky AG

VEREIN für ZAHN HYGIENE e.V.

Verein für Zahnhygiene e.V.
Gemeinnützige Arbeitsgemeinschaft zur Förderung der Mund- und Zahnpflege

Liebigstraße 25
D-64293 Darmstadt
Tel. 0 61 51/1 37 37-10
Fax 0 61 51/1 37 37-30
info@zahnhygiene.de
www.zahnhygiene.de

VEREIN für ZAHN HYGIENE e.V.

Zahnpflege von Anfang an!

Vom Löffel essen und richtig trinken

TIPPS RUND UM DEN TRINKLERNBECHER

Liebe Eltern,

am Anfang eines Lebens steht Trinken und Essen in einem. Ihr Kind stillt seinen Durst und Hunger mit Milch. Dabei saugt es die Milch aus der Brust oder der Flasche.

Mit dem ersten Brei (5. bis 7. Monat) erreicht Ihr Kind die nächste Entwicklungsstufe. Es übt nun das eigentliche Trinken und Essen.

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 mit Ihrem Kind geduldig.

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

Kauen ist Muskeltraining

Geben Sie Ihrem Kind ab dem Übergang in die Familiekost häufig klein geschnittenes frisches Obst und rohes Gemüse zum Knabbern.

Das Kauen trainiert die Muskel, die Ihr Kind zum Essen, zum Trinken und für eine klare und deutliche Aussprache benötigt. Kauen lernt Ihr Kind, in dem es kaut, erst die weichen und dann die härteren Lebensmittel. „Kaufaule" Kinder gibt es nicht, nur ungeübte.

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 zurechtkommt.

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 sind, umso leichter arbeiten Kiefer, Zunge und Lippen Ihres Kindes beim Trinken zusammen. Unter Umständen fällt Ihrem Kind im 6. bis 8. Monat das Trinken in halb liegender Position leichter als im Sitzen.

Vermeiden Sie ein Überstrecken des Köpfchens.
Der Kopf Ihres Kindes sollte immer leicht nach vorne geneigt sein und sein Kinn mit Ihrer Hand sanft stabilisiert werden. Ein Lätzchen oder Tuch verhindert, dass Kleidung nass wird.

Lassen Sie den Becher nach jedem Schlückchen 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 in den Becher zurück. Möchte Ihr Kind einen weiteren Schluck nehmen, muss es nicht erneut an den Becher „andocken" – wodurch es zügiger trinken kann.

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 in Drogeriemärkten oder im Babyfachgeschäft.