



**Perspektive  
Thurgau**

Damit sind Sie gut beraten



**Baby led weaning – Fingerfood**  
Ein Merkblatt der Mütter- und Väterberatung



## Was ist Baby led weaning?

Baby led weaning – oder kurz BLW – ist eine Art Beikost einzuführen. Es ist ein spielerischer Einstieg an den Familientisch. Gemeinsam mit dem Rest der Familie zu essen motiviert die Kinder und gibt Ihnen ein Zugehörigkeitsgefühl. Dabei geht es zu Beginn vielmehr um das Entdecken der Lebensmittel mit allen Sinnen, als um die Nahrungsaufnahme selbst. Das Ziel ist das eigenständige Essen zu fördern.

Es ist möglich den Weg zum Familientisch ausschliesslich mit Fingerfood zu gestalten oder in Kombination mit Breikost.



## Was muss beachtet werden?

Um mit Fingerfood zu starten müssen folgende Voraussetzungen gegeben sein:

- Das Kind ist ca. 6 Monate alt,
- hat eine gute Kopfkontrolle,
- zeigt Interesse am Essen (Familienmitgliedern auf den Mund schauen, Kaubewegungen machen),
- sitzt aufrecht in einem Hochstuhl (evtl. noch gestützt im unteren Rücken) oder auf dem Schooss,
- greift die Lebensmittel selbständig und führt diese in den Mund,
- ist stets beaufsichtigt,
- zeigt, wann es satt ist (Kopf zur Seite drehen, Mund geschlossen halten, Essen wieder ausspucken,...).

## Wie funktioniert es ganz praktisch?

- Die Lebensmittel sind in handgerechten Portionen zubereitet (gut greifbar).
- Sie sind ganz weichgekocht und können mit der Zunge am Gaumen zerdrückt werden oder mit der zahnlosen Kauleiste zerkleinert werden.
- Das Essen ist salzlos (ab 9 Monaten salzarm) und ohne Zucker zubereitet.
- Dem Baby wird eine Auswahl an Lebensmitteln angeboten und es entscheidet selbst wovon es wieviel isst.
- Das Kind greift die Nahrung selbständig und führt diese zum Mund.
- Besonders gut zum Start eignen sich zum Beispiel Broccoli, Blumenkohl, Banane, reife Birne, Salatgurke, Brotrinde (siehe Bilder).
- In einem Becher wird Wasser oder ungesüsster Tee angeboten.
- Hat das Kind etwas fertig gegessen, wird nachgeschöpft bis das Kind satt ist und selbst die Mahlzeit beendet.

## Haben Sie Fragen?

Angst vor dem Verschlucken? Oder haben Sie weitere Fragen zum Thema Fingerfood und Übergang an den Familientisch? Dann empfehlen wir Ihnen eine Beratung durch eine Mütter- und Väterberaterin in Anspruch zu nehmen.



## Buchempfehlung

**Baby-led Weaning.**  
**Das Grundlagenbuch**  
Gill Rapley und Tracey Murkett  
240 Seiten, Verlag Kösel

**Breifrei für Babys**  
Lena Merz u. Annina Schäflein  
64 Seiten, Verlag GU

**Das große GU Breifrei-  
Kochbuch**  
Lena Merz u. Annina Schäflein  
160 Seiten, Verlag GU

## Kontakt

**Perspektive Thurgau**  
071 626 04 04  
info@perspektive-tg.ch

[www.muetter-vaeterberatung-tg.ch](http://www.muetter-vaeterberatung-tg.ch)

Literaturnachweis:

«Hilf mir, es selbst zu tun.» Ein Literaturreview über die vom Kind gesteuerte Beikost Einführung.  
Ramseier Livia und Staudenmann Marina Gabriela