

Mein Kind trinkt aus dem Becher

Mein Kind isst Brei.
Dazu trinkt es etwas.



Was trinkt mein Kind?

- Mein Kind trinkt Leitungswasser.
- Tee aus Tee-Beuteln ist auch okay.
Ich kann dünnen Kräuter-Tee oder Früchte-Tee nehmen.
Der Tee darf nicht zu heiß sein.
- Ich gebe meinem Kind **keinen** löslichen Tee.
Der hat viel Zucker.
- Ich gebe meinem Kind **keinen** Saft und **keine** Saft-Schorle.
Da ist viel Säure und Zucker drin.
Das ist schlecht für alle Zähne!



Zucker macht schlechte Zähne.
Zucker macht dick.
Zucker macht krank.

Deshalb:

Ich süße das Getränk

von meinem Kind **nicht**.

Ich gebe meinem Kind keinen Saft.
Mein Kind trinkt Wasser oder Tee.

Woraus trinkt das Kind beim Essen?

- Es trinkt aus einem Plastik-Becher.
Das muss es erst lernen.
Deshalb gebe ich nur wenig Wasser in den Becher.

Wann trinkt das Kind aus dem Becher?

Es bekommt zu jedem Brei Wasser oder Tee dazu.



Wie viel trinkt mein Kind aus dem Becher?

- Es isst 1 Mal oder 2 Mal am Tag Brei:
Zu Anfang trinkt es wenig oder nichts.
Das ist okay.
Es trinkt noch Milch von der Brust oder mit der Flasche.
- Es isst 3 Mal Brei:
Es braucht jeden Tag mindestens einen halben Becher Wasser oder Tee.
Es darf auch mehr trinken.

Wie lernt das Kind Trinken aus dem Becher?

Zum Anfang will es mit dem Becher spielen.
 Es will den Becher selber halten.
 Bald kann es aus dem Becher trinken.

Ich helfe meinem Kind.

Ich trinke auch Wasser, wenn mein Kind trinken soll.
 Ich habe Geduld.
 Ich zwinge es **nie**.
 Es soll gerne trinken.

Wir prostern uns mit Wasser zu.
 Das macht uns allen Spaß!



Mein Kind bekommt keine Milch-Mahl-Zeit mehr.

Jetzt braucht es auch keine Flasche mehr!
 Es trinkt aus dem Becher oder aus der Tasse.

