

# Babyfreundliche Beikost mit und ohne Brei

## *Lena Kinzenbach*

hat mit Erfolg an der Fortbildung „**babyfreundliche Beikost mit und ohne Brei**“ teilgenommen. Die Fortbildung wurde vom Gesundheitsamt StädteRegion Aachen mit Bescheid vom 07.05.2019 im Sinne von § 7 HebBO mit 15 Fortbildungsstunden anerkannt und umfasste 60 Unterrichtsstunden mit folgenden Themen:

- Beikostreifezeichen und Beginn der Beikost
- Geeignete Nahrungsmittel für die Beikostzeit
- Die Breie nach dem Baukastensystem
- Überblick von Beikostprodukten und Beleuchtung der Zutaten
- Beikost und Beikostprodukte weltweit betrachtet
- Respektvolles Füttern und selbstbestimmtes Essen
- Die „richtige“ Menge Beikost
- Sicherheitsregeln beim Essen
- Grundwissen zu Verschlucken und Ersticken
- Grundregeln der angepassten Familienkost
- Kommunikation und Gesprächsführung

Monschau, 09.Juni 2020



(Unterschrift der Referentin)

**Referentin:** Lucia Cremer

- | Kinderkrankenschwester
- | Fachkraft und Referentin zur Entwicklung von Säuglingen
- | Bestsellerautorin von Für Babys kochen leicht gemacht und
- | Homöopathie und Hausapotheke für Babys und Kleinkinder
- | Referentin Fortbildung zur Eltern-Kind-Kursleitung
- | Mitglied im Expertenrat bei 9monate.de
- | Gründungsmitglied der Elternschule Storchenbiß e.V.

## Anhang zum Zertifikat „babyfreundliche Beikost mit und ohne Brei“

<b>Inhalte Theorie</b>	12 Unterrichtsstunden 540 Minuten
persönliche Haltung zur Beikost	30 Minuten
Beikost im Wandel der Zeit	25 Minuten
Aktuelles zum Allergieleitschutz	20 Minuten
Empfehlungen zur Zölliakie Vorbeugung	15 Minuten
Beikostreife, was ist das?	60 Minuten
Woran können Eltern die Beikostreife des Kindes erkennen?	45 Minuten
Respektvoller Beikoststart unter Berücksichtigung der Bedürfnisse des Kindes.	30 Minuten
Die Breie des Baukastenssystems	90 Minuten
Fingerfood und Verschlucken	45 Minuten
Beikostprodukte vs. selber kochen	30 Minuten
Grundregeln des Baby-led-weaning	45 Minuten
Entspannt von Anfang an mit an den Familientisch	45 Minuten
Grundlagen der Gesprächsführung	30 Minuten
Praktisches für den Beratungsalltag	30 Minuten
<b>Inhalte Praktisches</b>	3 Unterrichtsstunden 135 Minuten
Übung mit der Puppe (der wartende Löffel)	15 Minuten
Gestaltung einer praktischen Übung „gegenseitiges Füttern“ von Brei	15 Minuten
Verkostung von fester Beikost (Baby-led-weaning)	30 Minuten
Beikost-Sortiment im Supermarkt unter der Lupe	30 Minuten
Gestaltung eines Vortrags/Workshop zum Thema Beikost	45 Minuten