

Loretta Stern  Eva Nagy

Einmal breifrei, bitte!

Die etwas
andere Beikost

Das
Standardwerk
aktualisiert
und erweitert



Kösel

Das Standardwerk aktualisiert und ergänzt durch Rezepte, Lifehacks und Checklisten

Babys bekommen Brei. Das ist oberstes und scheinbar unumstößliches Beikost-Gesetz. Aber wieso sind wir so überzeugt davon, dass Babys mit zu Brei gematschten Lebensmitteln löffelgerecht »befüllt« werden müssen? Schließlich sind wir von klein auf perfekt für feste Nahrung ausgestattet: Selbst ohne Zähne bekommen wir Lebensmittel klein und durch angeborene Reflexe sind wir vor Ersticken durch Verschlucken geschützt. Erwiesen ist: Kinder, die feste Nahrung in mundgerechter »Pommes-frites-Größe« selbst entdecken und essen dürfen, profitieren auf vielfache Weise – u.a. wird ihre Gehirnentwicklung unterstützt.

Die Schauspielerin Loretta Stern und die Hebamme Eva Nagy waren die ersten, die in Deutschland zur Methode »Breifrei« veröffentlichten. In diesem aktualisierten Standardwerk erfahren Eltern, wie sie einfach und kreativ mithilfe von Fingerfood ihrem Kind die Möglichkeit geben, von Anfang an selbstbestimmt unterschiedliche Geschmäcker und Konsistenzen beim Essen im eigenen Tempo zu erkunden. Mahlzeiten werden so deutlich stressfreier – und zu einer gemeinsamen Entdeckungsreise!

Das Buch macht Schluss mit dem Einheitsbrei: unterhaltsam, witzig und ermutigend.

Loretta Stern, Eva Nagy

Einmal breifrei, bitte!

Die etwas andere Beikost

Das Standardwerk aktualisiert und erweitert

Kösel

Alle Hinweise, Empfehlungen und Anleitungen in diesem Buch sind von den Autorinnen sorgfältig geprüft worden. Sie beruhen auf langjähriger Erfahrung und haben sich in der Praxis bewährt. Die Umsetzung geschieht in eigener Verantwortung der Leserinnen und Leser. Eine Haftung vonseiten der Autorinnen, der medizinischen Beraterin oder des Verlags wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Copyright © 2022 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Medizinische Beratung: Gudrun von der Ohe, Ärztin sowie Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Umschlaggestaltung: WEISS WERKSTATT MÜNCHEN
Umschlagmotiv: Onjira Leibe/Shutterstock.com
Illustrationen siehe [hier](#) und [hier](#): © Ursula Bruski, Weiss Werkstatt München
Rezeptfotos: Udo Eienkel, Berlin
E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering
ISBN 978-3-641-10896-0
V006
www.koesel.de

Inhalt

Prolog

Vorwort: Nicht von dieser Welt

Alles B(r)reikost - oder was?

Loretta sagt: Darum Fingerfood!

Teil 1: Die Theorie

Die (neue) Beikost – Wie, wo, was, wann?

Der richtige Zeitpunkt

Bei Beikost geht es nicht um Sattwerden

Alle Füße unter einen Tisch!

Wichtige Grundlagen

Wann gibt man nun was ... und in welcher Reihenfolge bitte?

Besondere Gelüste und Vorlieben

Was ist im ersten Jahr zu vermeiden?

Baby isst und lernt ganz nebenbei

Konsistenzen, Beschaffenheiten und Geschmäcker

Koordination

Kauen und Schlucken

Hilfe, kann mein Kind dabei nicht ersticken?

Der Würgereflex

Rückenklopfmethode und Heimlich-Manöver

Wie verhält sich's denn nun mit den Allergien? Und deren potenzieller

Vermeidung?

Alles Gesunde ist erlaubt!

Allergien und Formulanahrung (Ersatzmilch)

Wie steht es mit der Zöliakie?

Was können Eltern sonst noch zur Allergievorbeugung tun?

Stillen

Stillen und Eisen

Teamwork: Vitamin C und Eisen

Fleischfrei?

Öl – welches ist das beste?

Die Still-Gretchenfrage – oder: Ist es überhaupt noch modern, sechs Monate voll zu stillen?

Schwankungen der Stillfrequenz

Wie viel Kalorien braucht mein Baby?

Ab wann kann man Stillmahlzeiten auslassen?

Berufstätigkeit und Stillen

Abstillen

Grundsätzliche Tipps zur Milchreduzierung

Fingerfood bei Fläschchen-Kindern

Trinken

Ab wann und was trinken?

Wie setze ich mein Kind an den Tisch – Schoß oder Hochstuhl?

Aus den Tagebuchaufzeichnungen einer Breifrei-Mama ...

Teil 2: Die Praxis

Auf »Los!« geht's los

Wann noch mal genau?!

Was brauche ich alles?

Zuerst die Ausrüstung ...

Des Weiteren brauchen Sie ...

Wie hätten Sie's denn gerne? – Zubereitungen und Darreichungsformen

Die Entscheidungsfreiheit aller Beteiligten berücksichtigen

Jetzt geht's lohooooos ...

Wie geht's weiter?

Windel-Wunder-Welt

War das wirklich die richtige Idee??

Nachhaltigkeitsgedanken

Auswärts essen

[Und was ist mit Besteck?](#)

[Geschafft: ein komplett fertiges selbstessendes Wesen](#)

[Hey ho, let's go! Gebündelte Starter-Infos auf einen Blick](#)

[Was muss vorhanden sein?](#)

[Was muss mein Kind können und wann kann es losgehen?](#)

[Worauf muss ich achten?](#)

[Was kann ich anbieten?](#)

[Breifrei Lifehacks! Oder: Wie kann ich unser Abenteuer optimieren?](#)

[Die acht wichtigsten Gedanken zur selbstbestimmten](#)

[Nahrungseinführung](#)

[Hier, probier mal! Vier gute Einstiegsrezepte](#)

[\(und zwei Dip-Tipps für Erwachsene\).](#)

[Haferflocken- Hüttenkäse- Pancakes](#)

[Gebratene Polentasticks](#)

[Süßkartoffel-Zucchini-Taler](#)

[Hirsenockerl](#)

[Tahini-Dip](#)

[Tomaten-Mayonnaise ohne Ei](#)

[Schlussworte](#)

[Anhang](#)

[Endnoten](#)

[Weiterführende Links und Literatur](#)

[Register](#)

Prolog

August 2010: Bald also Beikost. Bisherige Stationen auf dieser erstaunlichen Abenteuerreise namens Mutterschaft, die ich vor rund fünfzehn Monaten angetreten hatte, trugen Namen wie »Morgenübelkeit«, »Toxoplasmose-Screening« oder »anfängliche Stillschwierigkeiten«. Es mag an meinem generellen, sich in allen Lebenslagen manifestierenden Bedürfnis nach profunder Hintergrundinformation liegen, dass ich auch zu diesem Thema schon über ein wenig halbseidenes Halbwissen verfügte. Jedenfalls blickte ich dem Beginn des von mir für die Nahrungseinführung angedachten siebten Lebensmonats meiner Tochter Karline relativ gelassen entgegen.

Als dieser nun aber mit zügigen Schritten herannahte, wurde mir bewusst, dass mir gedankliche Ansätze wie »mittags mit einer Sorte Gemüsepurée beginnen« oder »Stillmahlzeiten nach und nach ersetzen« zwar sofort geläufig waren, aber irgendwie bei genauerer Überprüfung nicht konkret genug umsetzbar erschienen.

Beratende Hilfe war vonnöten, und so kontaktierte ich abermals die Hebamme und Stillberaterin, die Karline und mir in der ersten aufregenden Zeit so toll zur Seite gestanden hatte: **Eva Nagy**. Diese schaffte es dann innerhalb kürzester Zeit nicht nur, meine diffus aufkeimenden Sorgen (»Mache ich hoffentlich alles richtig?«) in schwungvolle Begeisterung für das Thema zu verwandeln, sondern auch, mir eine innere Gelassenheit zu vermitteln und darüber hinaus die praktische Fähigkeit, die Nahrungsaufnahme meines Kindes entspannt mit der meinen zu verbinden. Wie genau dies vonstattenging und warum mein Mädchen dann doch schon im zarten Alter von fünf Monaten und zwölf Tagen statt eines Löffels Pastinakenbrei als Erstes ein kleines Stück Butterbrot auserkor, ihren Rachenraum zu passieren, möchte ich in diesem Buch gemeinsam mit Eva Nagy erzählen.

Es liegt mir mehr als fern, zu behaupten, dass der von uns vorgeschlagene Weg der einzig richtige und wahre sei – ich für meinen Teil bin ihn ja selbst nur mit einer Probandin gegangen. Jedes Kind is(s)t anders – vielleicht hätte mein hypothetisches zweites Kind mir verärgert die feste Nahrung um die

Ohren geworfen und außer Püriertem keine andere Darreichungsform akzeptiert.

Da sich aber zumindest für Karline und mich diese Vorgehensweise als äußerst sinnvoll und vor allem vergnüglich herausstellte und ich obendrein unterwegs erkennen musste, dass all die Anregungen, damals Informationen und zum Teil ganz frisch durch neue Studien belegten Erkenntnisse in Sachen Nahrungseinführung, von denen ich durch Eva und begleitende Internet-Recherche erfuhr, in keiner schriftlich gebündelten Form vorhanden waren, gibt es nun dieses kleine Brevier.

Benutzen Sie es als Inspiration, als möglichen Wegweiser in Richtung Ihres eigenen Konzeptes im Umgang mit der sogenannten Beikost – meine wichtigste Erkenntnis der letzten Abenteuerjahre lautet nämlich folgendermaßen: Es gibt ihn nicht, den einen, einzig richtigen Weg für alle.

Aber dafür gibt es die Chance, beschwingt seinen eigenen zu suchen – und es wäre mir eine große Freude, Ihnen dabei helfen zu können!

Loretta Stern

Vorwort: Nicht von dieser Welt

Beikost ist etwas für Eingeweihte. Jedenfalls bekommt man diesen Eindruck, wenn man die Broschüren der Babykosthersteller anschaut: ein ausgeklügeltes Farbleitsystem erklärt, welche Kost in welchem Monat für welches Kind die richtige Wahl ist. Ellenlange Tabellen, wie man sie sonst aus der Wissenschaft kennt.

Vielleicht ist das Beifüttern ja tatsächlich eine Wissenschaft? Wenn, dann hat sich das noch nicht herumgesprochen. Die Empfehlungen, welche Kost denn »richtig« für das Baby ist, widersprechen sich nämlich von Land zu Land: Die italienischen Eltern beginnen mit süßem Milchbrei, in den USA ist nichts anderes vorstellbar als »cereals« (Reisflocken), die Spanier dagegen propagieren Apfelgläschen und die Asiaten gar Reis mit Fisch. Während die deutschen Eltern gerne zu Karotten greifen, bevorzugen die Franzosen Artischocken. Kein Wunder, dass der weltweit renommierteste Zusammenschluss von Kinderärzt*innen, die **American Academy of Pediatrics**, resignierend feststellt: »Die beste Methode zum Beifüttern ist nicht bekannt.« Bei den Empfehlungen spielen vor allem eines eine Rolle: »Mythen und Folklore«.

Das ist harte Kost. Machen wir uns also auf den Weg. Mein Vorschlag wäre, dass wir einen wählen, der sich auch beim Verständnis anderer Entwicklungsfragen bewährt hat: der Weg in die Vergangenheit. In die Menschheitsgeschichte. Denn so neu und frisch uns unsere Kinder erscheinen, sie haben doch eine lange Geschichte hinter sich. Wie Kinder sich entwickeln, hat sich in der Menschheitsgeschichte eingeschliffen, von Generation zu Generation. Das Muster, nach dem sie groß werden, hat sich als Antwort auf die Herausforderungen gebildet, vor denen die Kinder in der Geschichte immer wieder standen. Sie mussten es ja immer wieder schaffen, die Kurve ins Erwachsenenleben zu kriegen. Und zwar erfolgreich.

Und dabei stellte sich ihnen auch ein Problem, das uns heute ellenlange Tabellen und viel Kopfzerbrechen beschert: Sie mussten die richtige Beikost bekommen. Anders wären sie nicht groß und stark geworden – und unsere Vorfahren am Beikost-Problem gescheitert.

Dass sie das nicht sind, verdanken wir einer bemerkenswerten Tatsache: Beikost ist nämlich eigentlich alles andere als schwierig. Denn evolutionär betrachtet waren ein paar Dinge unverhandelbar:

- Wenn Beikost gegeben wurde, so bestand die Wahl nicht zwischen Stracciatella-Nachtisch oder Artischockenpüree. Die Wahl fiel vielmehr mitten in den mütterlichen Speiseplan. Das war bei einem Kind vielleicht leckerer Fisch, bei einem anderen waren es leckere Früchte. Als Beikost gab es nun einmal das, was die Eltern, Geschwister und Freunde aßen – mund- und altersgerecht dargeboten.
- Das war nicht nur praktisch, sondern hatte auch den Vorteil, dass dem Kind diese Nahrungsmittel schon vertraut waren – schließlich kannte es die entsprechenden geschmacklichen Spuren bereits aus dem Mutterleib und von der Muttermilch. Auch dem reifenden Immunsystem des Babys waren die beigefütterten Lebensmittel bekannt, Abwehrreaktionen waren also nicht zu erwarten.
- Unverhandelbar war auch das: Es gab keinen »Fahrplan«, der für alle galt! Das ist leicht verständlich: Für ein im Winter geborenes Kind sah das »Beikost-Schema« nun einmal völlig anders aus als für ein im Sommer geborenes!
- Und aus Skelettfunden lässt sich ableiten, dass die evolutionäre Beikost gröber war als heute üblich – eine Fehlstellung der Kieferknochen wird nämlich erst seit dem 17. Jahrhundert in nennenswerter Häufigkeit beobachtet. Dies deutet auf eine insgesamt »härtere« kleinkindliche Kost hin. Schließlich ist es der Muskelzug beim Kauen, der den Kiefer formt und die Stellung von Ober- und Unterkiefer bestimmt.

Und anzunehmen ist auch etwas Weiteres: Die Kleinen hatten mehr zu tun, als ihren Brei auszulöffeln. Zum einen, weil der Pürrierstab noch nicht erfunden war. Und zum anderen, weil das Essen mangels Kühlschrank und Lagerhaltung frisch zubereitet wurde. Heute bekommt man manchmal den Eindruck, das Essen kleiner Kinder bestehe darin, dass sie brav den Mund aufmachen und eine bestimmte Menge speziell für Babys gefertigter Spezialkost in einer vom Hersteller auf dem Etikett vermerkten Menge

eingelöffelt bekommen. Diese passive Form der Nahrungsaufnahme widerspricht allem, was wir heute über kleine Kinder wissen: dass sie nämlich ihren Alltag, ihre Beziehungen und ihre Erkundungen mitgestalten wollen. Dass sie »selbstwirksam« sein wollen, wie Entwicklungspsychologen das nennen. Babys wollen mitmachen. Und das gilt auch für so etwas Zentrales, Wichtiges und Wunderbares wie das Essen. Es gibt viele Gründe, warum Babys nicht druckbetankt, belöffelt und bespielt werden wollen. Und es gibt viele Gründe, warum alle in der Familie von einem etwas entspannteren Zugang zum Thema Beikost profitieren.

Aber lassen Sie sich diese Geschichte in diesem spannenden Buch von einer »Mutti-Expertin« und einer echten Beikost-Spezialistin erzählen. Viel Spaß beim Lesen!

Dr. med. Herbert Renz-Polster

Kinderarzt und Autor

www.kinder-verstehen.de

Alles B(r)eikost – oder was?

Bevor es nun wirklich losgeht, vorab noch ein paar erklärende Worte zur Form. Im ersten Teil des Buches haben wir versucht, alle Themen theoretisch zu beleuchten, die mich während unserer von Eva Nagy professionell begleiteten Abenteuerreise interessierten und umtrieben. Daher »spricht« hier meist die Expertin, ich gebe meinen Endverbraucherinnen-Senf nur als »Mama-Notiz« dazu, wenn es mir themenbezogen sinnvoll scheint. Des Weiteren haben wir, weil so etwas heutzutage ja elektronisch dokumentiert bleibt, zwei meiner Original-Mails an Eva mit hineingenommen.

So viel zum organisatorischen Unterbau des theoretischen Parts. Danach folgen dann Auszüge aus dem Tagebuch, das ich währenddessen führte. Vielleicht hilft es Ihnen, so Sie sich auf unseren vorgeschlagenen Weg machen, unterwegs zu erfahren, wie es uns zu dieser Zeit so ging. Ich für meinen Teil habe damals ab und zu in englischsprachigen Foren bei gleichzeitig mit uns gestarteten selbstbestimmten Nahrungseinführungen mitgelesen, und irgendwie war das manchmal ganz tröstlich, erhellend oder knotenlösend, je nach unserer Laune am jeweiligen Tag. Der zweite Teil des Buches behandelt dann alle praktischen Ratschläge und Vorgehensweisen, sozusagen meine Senf dazugebende Kernkompetenz, und Eva gibt noch ein paar Hebammen-Profi-Tipps.

Eins noch: Es ist für meine Begriffe in jeder Hinsicht sinnvoll, sich nicht nur in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett von einer erfahrenen Hebamme betreut zu wissen, sondern durchaus auch noch bei eventuell später auftretenden Stillproblemen und der Nahrungseinführung. Wussten Sie eigentlich, dass Sie als Kassenleistung über die ersten zwölf Lebenswochen hinaus (mit bis zu zwanzig Besuchen/Telefonaten durch Ihre Hebamme in den ersten zehn Lebenstagen und weiteren sechzehn Besuchen/Telefonaten bis zum Ende der zwölften Lebenswoche) noch Anspruch auf bis zu acht weitere Beratungstermine mit der Hebamme haben? Bei Stillschwierigkeiten sogar bis zum Ende der Abstillphase, bei Ernährungsproblemen des Kindes bis Ende des neunten Lebensmonats. In

besonderen Situationen können weitere Leistungen in Form von Hausbesuchen/Telefonaten durch die Hebamme auf ärztliche Anordnung in Anspruch genommen werden.

Sind Sie privat versichert, so ist es ratsam, sich genau zu erkundigen, welche Leistungen von Ihrer privaten Krankenversicherung übernommen werden. Unter www.hebammenverband.de > Familie > Hebammenhilfe finden Sie all diese Informationen und noch viel Hilfreiches mehr praktisch gebündelt nachlesbar. Dort können Sie sich auch bei der Hebammensuche und explizit bei der Recherche nach Hebammen, die Still- und Ernährungsberatung anbieten, vom jeweiligen Landesverband unterstützen lassen.

Krankenschwestern, Kinderkrankenschwestern, Hebammen und Ärztinnen mit der Zusatzqualifikation »Still- und Laktationsberaterin IBCLC« finden Sie auf folgenden Seiten:

www.bdl-stillen.de/fachpersonal/stillberatungssuche/
www.stillen.de/fuer-Eltern/laktationsberatung-finden

Egal, für welchen Beikostweg Sie sich entscheiden: Das Wichtigste ist, dass Sie Ihrem Kind Spaß und Freude am Essen vermitteln!

Mama-Notiz Interessant finde ich, dass es nicht nur mir, sondern vielen befreundeten Müttern, mit denen ich über das Thema »Beikost« sprach, so ging: Irgendwie hat man das Gefühl, von einigen der »Beikost-Einführungsregeln« durchaus schon mal gehört oder gelesen zu haben, aber andererseits scheint einem dieses »Regelwerk« so komplex, dass man versucht ist, sich nach einem Fernuni-Kurs umzusehen.

Nicht zuletzt von der Industrie (ich will nicht unnötig verschwörerisch klingen, aber es lohnt sich, im jeweiligen Impressum der kostenlos in der Arztpraxis oder Apotheke ausliegenden Elternzeitschrift oder des Beikost-Ratgebers nachzusehen, wer für die Finanzierung verantwortlich

zeichnet; oftmals wirkt das Ganze sehr redaktionell, will sagen, neutral und journalistisch profund recherchiert, ist aber tatsächlich eine gut kostümierte und komplett industriell gesponserte Produktwerbung!) wird der Glaube genährt, dass es eine bestimmte und notwendige Reihenfolge und Vorgehensweise gibt, an die man sich zu halten habe: Zuerst sollte man eine Sorte Gemüse reichen, mittags scheint hierfür der richtige Zeitpunkt zu sein, dann nach ein paar Wochen einen Getreide-Obst-Brei (Fachkundige sagen GOB), nachmittags und als Nächstes abends einen (möglichst sättigenden) Milchbrei, damit das Kind hoffentlich tief und vor allem anhaltend schläft. Auch das kann man, so man will, einmal kurz genauer beleuchten: Geht es einem wirklich gut, wenn man so viel isst, dass man danach nur noch hilflos träge auf der Couch liegen und einschlafen möchte?? Was sind das für Gerichte, die einem eine so hochkalorisch dichte Energie (oft Kohlenhydrate aus Zucker!) liefern, dass es einen »umhaut«? Germknödel fallen mir spontan ein ... Bekämen Sie gerne pürierte Germknödel als leichtes Abendmahl serviert?

Dieser zeitlich gestaffelte Versuchsaufbau steht so mehr oder weniger überall (zumindest in deutschen Publikationen) ge- und beschrieben. Aber warum eigentlich? In Spanien z.B. ist es gang und gäbe, zuerst püriertes Obst anzubieten und nicht Gemüse. In westafrikanischen Ländern Getreide- oder Maisbrei, in Indien Reis mit Joghurt.

Verstehen Sie mich nicht falsch, ich möchte nicht die grundsätzliche Vorgehensweise nach gewissen Regeln infrage stellen, sondern lediglich die zwingende Notwendigkeit an dieser Stelle! Keine Frage: Alle, die Lust haben, sich nach der gängigen und gemeinhin tradierten Reihenfolge zu richten, sind damit auf dem für sie bzw. ihn vollkommen richtigen Pfad unterwegs.

Ich maße mir auch nicht ansatzweise an, zu behaupten, dass der von uns aufgezeigte Weg der sinnvollste und gesündeste ist. Ich lade Sie einfach nur herzlich ein, Ihre eigene Einstellung zu überprüfen – handeln Sie in

einer bestimmten Art und Weise, weil Sie wirklich von der Richtigkeit überzeugt sind, oder einfach nur, weil Sie die vage Vermutung haben, dass man das so machen *sollte*?

Loretta sagt: Darum Fingerfood!

Wenn ich mich auf den überzeugendsten Grund für den Selbst-essen-Weg festlegen müsste? Käme ich in Verlegenheit. Weil mir zeitgleich mehrere einfallen.

Vielleicht, dass mein Kind so von Anfang an den Vorgang »Essen« mit allen Sinnen begreift. Versteht, dass man selbst dafür sorgen kann, dass das blöde, grummelige Gefühl im Bauch weggeht.

Dass es selbst entscheiden darf, mit welchem Geschmack das vonstattengehen soll. Dass es überhaupt lauter verschiedene Geschmäcker gibt, und dass man die aufregenderweise im Mund fühlen und erleben kann.

Dass es großen Spaß macht, diese lustigen, verschiedenen Dinge, Formen und Konsistenzen, die man da angeboten bekommt, Richtung Mund zu bewegen, daran herumzulutschen oder sie später hineinzubefördern.

Dass man schon so früh einen so bedeutenden Vorgang autark ausführen und dann stolz und zufrieden mit sich und den eigenen Fähigkeiten sein darf.

Das waren ja schon mehrere Argumente, sagen Sie? Mitnichten, lediglich die Detailerklärung des ersten!

Hier kommen erst die weiteren, die sich schon emsig in meinem Hirn aufreihen und ungeduldig auf ihren Auftritt warten:

Dass die Familie gemeinsam essen kann oder, falls nicht die ganze Familie versammelt ist, zumindest die oder der eigentlich für die »Fütterung« Zuständige zeitgleich speist.

Dass man fürs gemeinsame »Auswärts-Einkehren« (auch bei Freunden – es geht ja gar nicht immer gleich um einen Restaurant-Besuch) keine weiteren Vorbereitungen treffen muss, nichts weiter einpacken und vor allem auch vor Ort nichts anmischen, warm machen oder Ähnliches.

Dass man sich nicht sorgen muss, ob das Kind genug gegessen hat – dafür trägt es höchstselbst die Sorge. Dass man auf der anderen Seite auch nicht riskiert, zu viel ins Kind »hineinzufüllen«, weil es ja selbst merkt, wann es