Danksagung

Dieses Buch ist nicht allein in 18 Monaten am Schreibtisch entstanden. Über Jahrzehnte habe ich und haben mich viele Eltern, pädagogischen Fachkräfte, Ernährungsfachkräfte und Kinder begleitet. Mir wurden Fragen gestellt, Erfahrungen geteilt, Gedanken angestoßen und Einblicke in die ganz persönlichen Ess-Lerngeschichte geschenkt. Ihnen allen gilt mein herzlicher Dank! Ganz besonderes danke ich Uta Spieldiener für die Redaktion, Magdalena Kieser für das Lektorat und Katharina Dinter für die unglaubliche Unterstützung bei den Korrekturen.

Stichwortverzeichnis

A
Abschlucken 12, 79, 80, 85, 86
Alkoholsyndrom, fetales 46
Atemschutzreflex 58
Augen-Hand-Mund-Motorik 82, 88

B
Baby led Weaning 81, 84, 89, 104, 115
Bedürfnisaufschub 126, 146
Bedürfnis vs. Wunsch 119
Begleitung 23
Beikost 79, 81, 83, 84, 89, 99, 104
– Reifezeichen 82
Blähungen 67, 88
Breast Crawl 64

C
Clusterfeeding 60

D
Durstlöschung 11, 29, 30, 60, 81, 116, 118

E
Einflussfaktoren
– gegebene 17
– gestaltbare 22
Eingewöhnung 120
»Ein-Löffel-Vereinbarung« 26, 28, 130, 167
Ernährungsempfehlungen DGE 11
Ernährungserziehung 23
Erziehung 23
Essatmosphäre 28
Essbegleitung 14, 18, 23
Essbiografie, elterliche 12, 14, 96, 97
Essen, mobiles 35
Essensgemeinschaft 14, 34
Essenszeiten
– festen 28
– flexible 27
Essentwicklung 17
Essstörung 96, 162
– vermeidend-restriktive 163
Essverhalten 14, 17, 18, 20, 24

F
Fast Food 35
Folat 48, 63
Formula-Nahrung 59, 70
Frustrationstoleranz 33, 158
Fütterstörungen 72

G
Gefühlsregulation 14, 18, 153, 158
Geschmack
– Aversion 32
– Entwicklung 19
– Prägung 19
– Vorlieben 20
GeschmackEntwicklung 19
GeschmackVorlieben 20
Gestationsdiabetes 48
Glaubenssätze 13
Grundbedürfnisse
– physische 11, 17, 60, 106, 116, 118
– psychische 12, 17, 29, 35, 91, 119

H
Handkoordination, beidseitige 145
Hauptmahlzeit 17, 26, 34, 126
Hunger, emotionaler 12, 17, 35, 74, 114, 127, 135, 153

I
Imitationslernen 18, 148
Imitationsverhalten 148
Impulskontrolle 140, 146, 153, 158, 165
Integration, sensorische 145, 162

J
Jod 48, 63

K
Kolostrum 59
Kriechreflex 57
Kuhmilch 59, 113

L
Lebensmittelgruppen 38

aus: Gätjen, Nur Nudeln!? Kinder lernen essen (ISBN 9783432121949) © 2026 TRIAS Verlag

M
Magen-Darm-Reflex 98
Mahlzeitenrhythmus 106, 126
Mahlzeiten-Setting 97
Mangelernährung 19
Manipulation 158
Medikamente 46
Mere-Exposure-Effekt 25
Mitbestimmungsrecht 26
Mitesser, virtuelle 13, 14, 22
Mothering the Mother 73
Mutter-Kind-Beziehung 62
Muttermilch 58, 80, 106

N
Nahrungsergänzungsmittel 18, 49, 156
Nahrungsmittelunverträglichkeit 13, 32, 139
Neophobie 21, 131, 133, 146

O
Omega-3-Fettsäuren 47, 63
Oxytocin 62, 64

P
Paced Bottle Feeding 70
Partizipation 33, 129
Phase, orale 89
Picky Eating 161
Pre-Nahrung 59, 68, 70, 81

R
Rahmenbedingungen
– Mahlzeiten 25, 28, 30, 154
Reflex, gastrokolischer 98, 139
Responsive Feeding 98

S
Sättigung 11, 29, 30, 60, 61, 116, 118, 152, 165
– Regulation 69, 130, 146
– Signale 18, 22, 31
– Wirkung von Lebensmitteln 129
Saugen
– bewusstes 58
– non-nutritives 58
Saugreflex 58
Schluckreflex 19, 58, 80, 86
Schwangerschaftsdiabetes 48
Selbstbestimmung 22, 24, 26, 30, 33, 106, 134
Selbstregulation 30, 114, 116, 118, 127, 138, 158, 166
– natürliche 30
– situationsangemessene 114
Sicherheits- und Schutzprogramme, biologische 19, 25, 133, 150
Speiseplan 26, 38
Stillbeziehung 62, 64
Stillrhythmus 72, 74
Suchreflex 58

T
Tag-Nacht-Verschiebung 63, 95, 114
Trinkaufforderung 118

U
Übergangsmilch 59

V
Vereinbarungen 29, 111, 120, 127, 130
Verschlucken 58, 79, 82, 87, 88, 104, 105, 126, 162
Vitamin B_9 48
Vitamin D 48, 63
Vollwert-Ernährung 37

W
Wasserwaagenstellung 65
Wunschorientierung 33
Würgereflex 58, 80, 105

Z
Zahnstatus 103, 112, 125
Zungenstoßreflex 58, 79, 84
Zungenstreckreflex 58, 84
Zwischenmahlzeit 17, 26, 128

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit

/trias.tut.mir.gut
/trias_verlag
natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund
www.trias-verlag.de/newsletter

aus: Gätjen, Nur Nudeln!? Kinder lernen essen (ISBN 9783432121949) © 2026 TRIAS Verlag