



Von Anfang an mit Spaß dabei

Essen und Trinken im ersten Lebensjahr



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ



DIE ERSTEN 12 MONATE – SPANNEND AUCH BEIM ESSEN

LIEBE ELTERN,

Essen und Trinken ist ein Grundbedürfnis aller Menschen und fördert gleichzeitig Wohlbefinden und Lebensqualität. Im ersten Lebensjahr Ihres Kindes gilt dies ganz besonders. Es braucht für seine gesunde Entwicklung und das schnelle Wachstum in dieser Zeit eine Fülle von Nährstoffen. Aber es braucht vor allem Ihre Liebe und Nähe bei den Mahlzeiten, um eine positive Einstellung zum Essen zu lernen. Durch Ihr Vorbild lernt Ihr Kind nach und nach Wertschätzung für die Lebensmittel und gute Essgewohnheiten.

Diese Broschüre gibt Ihnen wichtige Tipps, um Ihr Baby gesund und ausgewogen zu ernähren. Die langjährigen Erfahrungen der Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg sind dabei eingeflossen. Als wissenschaftliche Basis liegen der Broschüre die Handlungsempfehlungen von „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“ zugrunde. In diesem Netzwerk arbeiten die wichtigsten Institutionen, Fachgesellschaften und Verbände zur praxisnahen Unterstützung junger Familien zusammen.

Jedes Kind ist einzigartig. Begleiten Sie Ihr Baby auf dem Weg zum Essen lernen und lassen Sie sich Zeit. Wir wünschen Ihrer ganzen Familie viel Freude und Genuss in diesem ersten Lebensjahr.

INHALTSVERZEICHNIS

Die ersten 12 Monate – spannend auch beim Essen	3
Das Beste für Mutter und Kind – Muttermilch	4
Wenn nicht gestillt wird – Säuglingsnahrung	6
Ernährungsempfehlungen für die Beikost	8
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	9
Milch-Getreide-Brei	12
Getreide-Obst-Brei	13
Ohne Brei beginnen	14
Geschirr, Besteck und Gläser	14
Durst löschen und Trinken lernen	15
Selbst gekocht oder fertig gekauft	16
Auf dem Weg aus dem Nest	18
Mitessen am Familientisch	20
Die Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi)	22
Weiterführende Informationen	23
Rezepte zum Herausnehmen:	
1 x 1 der Babyküche	I-IV

Ein kleiner Mensch kommt auf die Welt und verändert Ihr Leben. Auch beim Essen und Trinken werden Sie gemeinsam viele neue Erfahrungen und Entdeckungen machen. Freuen Sie sich darauf! Verlassen Sie sich auf Ihr „Bauchgefühl“ und nutzen Sie unsere Empfehlungen zur Unterstützung.

Jedes Kind is(s)t anders, jedes Kind entwickelt sich anders und in seinem ganz eigenen Tempo. Ihr Baby ist einzigartig – auch in seinem Essverhalten. Sie werden seine Bedürfnisse immer besser kennen lernen und seine „Ess-Persönlichkeit“ entdecken. Nutzen Sie die natürliche Neugier und lassen Sie Ihr Kind mit Freude Lust am Essen bekommen. Ihre liebevolle und aufmerksame Begleitung macht es mutig, sich auf das Abenteuer Essen einzulassen.

Das erste Lebensjahr stellt die Weichen für ein gesundes Leben, eine gute Entwicklung und ein gutes Essverhalten. Niemals wieder wächst und entwickelt sich Ihr Kind so schnell wie in dieser Zeit. Noch ist Ihr Kind völlig auf Sie angewiesen, aber schon rund um den ersten Geburtstag kann es am Familientisch mitessen.

Herkunft und Kultur prägen unsere Ernährungsgewohnheiten. Das gilt auch für die Säuglingsernährung. Es gibt landestypische Empfehlungen und verschiedene Lebensmittel, die regional üblich und an die Lebensbedingungen angepasst sind. Die nachfolgenden Empfehlungen basieren auf Essgewohnheiten im deutschsprachigen Raum und auf Lebensmitteln, die hier bekannt sind und viel verwendet werden. Einzelne Lebensmittel aus den Gruppen Getreide, Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch können natürlich ausgetauscht werden.

DER FAHRPLAN FÜRS ESSEN

Bei der Geburt bekommt ein Kind alles mit, was es für eine gesunde Entwicklung braucht. Seine inneren Organe sind jedoch noch nicht voll entwickelt und brauchen besonderen Schutz. In den ersten Lebensmonaten reifen Magen, Nieren und Darm nach. Das Immunsystem stabilisiert sich erst in den weiteren Jahren und auch der Stoffwechsel entwickelt sich nach und nach. Deshalb ist eine besonders gut zusammengestellte Ernährung im ersten Lebensjahr notwendig. Sie legt den Grundstein für die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Kindes bis ins Erwachsenenalter hinein. Der Essens-Fahrplan ist für junge Eltern eine große Hilfe. Er enthält alles, was Ihr Kind für ein gesundes Wachstum braucht, lässt aber gleichzeitig genügend Spielraum für individuelle Bedürfnisse.

Drei Ess- und Entwicklungsschritte durchläuft Ihr Kind im ersten Lebensjahr:

- In den ersten 4–6 Lebensmonaten ist es mit Muttermilch perfekt versorgt. Wenn Sie nicht stillen können oder wollen, ist eine industriell hergestellte Säuglingsnahrung die Alternative.
- Auch in der „Beikostzeit“ bleiben Muttermilch oder Säuglingsnahrung wichtige Lebensmittel. Neue Lebensmittel und Monat für Monat ein neuer Brei kommen hinzu. Zwischen dem Beginn des 5. Lebensmonats (17. Woche) und spätestens ab dem 7. Lebensmonat (26. Woche) ist der empfohlene Zeitraum für den Start.
- Zum Familiessen geht Ihr Kind gegen Ende des ersten Lebensjahres, frühestens ab dem 10. Lebensmonat über. Dann ist es körperlich so weit gereift, dass es nach und nach die meisten Lebensmittel vertragen kann.

Die Übergänge zwischen den einzelnen Abschnitten sind fließend und von Baby zu Baby unterschiedlich.

Entscheidend ist immer die Entwicklung Ihres Kindes. Nehmen Sie den Essens-Fahrplan auf dieser Seite zur Orientierung. Die farbliche Gestaltung dieses Heftes lehnt sich an diese Entwicklungsschritte an.



Quelle: Gesund in Leben – Netzwerk Junge Familie



DAS BESTE FÜR MUTTER UND KIND – MUTTERMILCH

Stillen ist die natürliche und selbstverständlichste Ernährung und gibt Ihrem Baby den besten Start ins Leben. Es bekommt Nähe, Geborgenheit, Wärme, Ruhe, Urvertrauen und alle Nährstoffe, die es zum Gedeihen braucht.

In den ersten 4–6 Lebensmonaten braucht Ihr Baby nichts anderes als Muttermilch. Sie ist genau auf die Bedürfnisse des Babys und sein noch unreifes Verdauungssystem abgestimmt. Aus keinem anderen Lebensmittel können Energie und Nährstoffe so gut ausgenutzt werden. Die Zusammensetzung der Muttermilch verändert sich in den Monaten nach der Geburt und passt sich immer dem wachsenden Baby an. Sogar im Verlauf einer Mahlzeit ändert sich die Zusammensetzung: Zuerst ist sie dünnflüssig und löscht den Durst, dann wird sie sämiger, gehaltvoller und sättigender.

Das Eiweiß in Muttermilch ist leicht verdaulich, Fett und Milchzucker (Lactose) darin sättigen gut, Vitamine, Mineralstoffe und Wachstumsfaktoren unterstützen die Entwicklung. Langkettige Fettsäuren fördern die geistige Leistungsfähigkeit Ihres Babys. Mehr als 100 verschiedene Kohlenhydrate sorgen für das Wachstum günstiger Darmbakterien und stabilisieren das Immunsystem. Zudem enthält die Muttermilch Abwehrstoffe, die das Baby vor Infektionskrankheiten und Allergien schützen, bis es selbst genug Abwehrkräfte entwickelt hat. Das wirkt sich auch auf das spätere Leben aus. Gestillte Kinder werden zudem seltener übergewichtig.



! FÜR DIE PRAXIS

- Am besten stillen Sie im ersten Lebenshalbjahr, mindestens bis zu Beginn des 5. Monats ausschließlich. Zusätzliche Flüssigkeit ist nicht notwendig.
- Jedes Stillen ist wertvoll. Auch wenn Sie nur teilweise stillen oder wenn Ihr Baby bereits Brei bekommt, sollten Sie es weiter stillen.
- Ihr Baby bestimmt wann, wie oft und wie lange es gestillt werden möchte. Jedes Kind hat einen anderen Rhythmus. Viele Babys trinken in den frühen Abendstunden in sehr kurzen Zeitabständen, um für die erste längere Schlafphase in der Nacht genügend Energie zu haben.
- Muttermilch ist sehr praktisch und umweltschonend: Sie haben sie jederzeit dabei, frisch, unverarbeitet, hygienisch einwandfrei, immer in der richtigen Temperatur und fast kostenlos.

Genießen Sie die Stillzeit mit Ihrem Baby, solange es Ihnen und Ihrem Kind gut tut. Sie stärken die emotionale Bindung zu Ihrem Kind und fördern gleichzeitig Ihre eigene Gesundheit. Denn die Gebärmutter bildet sich schneller zurück und das Risiko für einige Krebsarten sinkt.

Lassen Sie sich professionell unterstützen und nehmen Sie Hilfe an, wenn es mit dem Stillen nicht gleich klappt. Fachkundigen Rat finden Sie bei Ihrer Hebamme, Stillberaterin oder ihrem Arzt.

Auch als Vater können Sie durch eine positive Begleitung entscheidend zum Gelingen der Stillbeziehung beitragen.

ESSEN SIE ABWECHSLUNGSREICH – DAS BABY ISST MIT

Während der Stillzeit darf es für Sie von allem etwas mehr sein, denn Ihr Energie- und Nährstoffbedarf ist deutlich erhöht. Wenn Sie regelmäßig, mit viel Abwechslung und vitaminreich essen, erhält Ihr Baby alles, was es zum Gedeihen braucht und auch Ihr Nährstoffbedarf ist gedeckt. Es ist nicht nötig, vorbeugend auf blähende, säurereiche oder möglicherweise allergieauslösende Lebensmittel zu verzichten. Regelmäßiges Trinken ist besonders wichtig. Am besten gibt es zu jeder Stillmahlzeit ein Glas Wasser oder ungesüßten Tee.



Eine ausgewogene vegetarische Ernährung ohne Fleisch und Fisch, aber mit Milchprodukten und Eiern ist auch während der Stillzeit möglich. Von einer veganen Kost, d.h. dem völligen Verzicht auf Lebensmittel tierischer Herkunft, raten viele Experten hingegen ab. Sollten Sie sich vegan ernähren, lassen Sie sich von einer spezialisierten Ernährungsfachkraft unterstützen.

Eine Erkrankung ist nur in Ausnahmefällen ein Grund zum Abstillen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Medikamente Sie nehmen dürfen/müssen. Jod (100 µg/Tag) als Nahrungsergänzung ist für sehr viele Mütter empfehlenswert. Fragen Sie auch danach Ihren Arzt. **Verzichten Sie Ihrem Kind zuliebe auf Alkohol und das Rauchen.**

Oft schwinden bei der Mutter während der Stillzeit die Pfunde. Das ist kein Grund zur Sorge und schadet Ihrem Baby nicht. Machen Sie aber während der Stillzeit keine Diät mit einem starken Gewichtsverlust.

Alles was Sie essen und trinken beeinflusst die Zusammensetzung und den Geschmack Ihrer Milch. Gestillte Kinder lernen dadurch ganz unterschiedliche Geschmackseindrücke kennen. Das ist die beste Voraussetzung dafür, dass sie später offener für neue Lebensmittel sein können.

JEDER TAG IST ANDERS

Babys essen und trinken mal mehr, mal weniger. Das Essverhalten und auch die Essmenge sind von Tag zu Tag und sogar von Mahlzeit zu Mahlzeit unterschiedlich. Das ist ganz normal. Sie können ganz beruhigt sein, solange Ihr Kind an Gewicht zunimmt, mehrfach täglich nasse Windeln hat und wach, zufrieden, lebhaft und gesund wirkt. Liegt das Gewicht Ihres Kindes innerhalb der oberen und unteren Gewichtskurve im gelben Kinderuntersuchungsheft, ist alles in Ordnung. **Zur Orientierung:** Das Geburtsgewicht sollte sich mit etwa fünf Monaten verdoppelt und am Ende des ersten Lebensjahres verdreifacht haben.

Etwa um die 6. und die 16. Woche wächst Ihr Baby besonders stark. Es ist unruhiger, weint vielleicht mehr und ist besonders hungrig. Auch in dieser Zeit reicht die Muttermilch für Ihr Kind aus, denn Ihr Körper kann sich darauf einstellen. Legen Sie Ihr Baby einfach häufiger an und gönnen Sie sich etwas Ruhe. Dann bilden Sie schnell mehr Milch. Nach einigen Tagen ist der Wachstumsschub vorüber und vermutlich kann Ihr Kind jetzt auch etwas Neues.

HUNGRIG ODER SCHON SATT?

Ihr Kind braucht von Anfang an Ihre aufmerksame Begleitung. Sein Weinen kann Hunger nach Essen, aber auch Hunger nach Nähe und Zuwendung bedeuten. Kinder lernen erst noch, ihre inneren Reize zu unterscheiden. Beantworten Sie Weinen deshalb nicht immer sofort mit Essen. Füttern Sie nach Bedarf: Bieten Sie an, aber drängen Sie Ihr Kind nicht.



Ihr Baby kommt mit einem natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühl auf die Welt. Das ist die Grundlage für ein gutes Essverhalten und ein normales Körpergewicht. Die getrunzene Menge pro Mahlzeit kann schwanken. **Entscheidend sind stets die Signale Ihres Kindes:** Hungrige Kinder schmatzen, saugen an den Fingern, später an Lebensmitteln und öffnen den Mund, wenn das Essen kommt. Eine erste Sättigung zeigt Ihr Baby, wenn es entspannt die Fäuste öffnet, langsamer trinkt oder später isst. Richtig satt ist es vermutlich, wenn es aufhört zu trinken, die Brust/Flasche oder später den Löffel wegstößt.

Schaffen Sie eine liebevolle und entspannte Esssituation und lassen Sie sich Zeit. Radio, Fernsehgerät, Handy oder Computer haben bei den Mahlzeiten keinen Platz.



Eine enge und liebevolle Beziehung zu Ihrem Kind können Sie auch mit Flaschnahrung aufbauen.

WENN NICHT GESTILLT WIRD – SÄUGLINGSNAHRUNG

Auch wenn Sie nicht oder nicht voll stillen können oder wollen, machen Sie sich keine Sorgen. Ihr Kind wird auch mit industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung gut versorgt.

Säuglingsnahrungen sind in zwei Hauptgruppen unterteilt: Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung. Gesetzliche Vorgaben schreiben die Zusammensetzung in der gesamten Europäischen Union genau vor. Der Energie- und Nährstoffgehalt orientiert sich an der Muttermilch, bei Anfangsnahrung mehr als bei Folgenahrung. Die Kennzeichnung ist bei allen Herstellern einheitlich und beim Einkauf deutlich zu erkennen.

SÄUGLINGSANFANGSNAHRUNG

Säuglingsnahrung Pre ist in der Zusammensetzung der Muttermilch am ähnlichsten. Sie kann ganz nach Bedarf gefüttert werden und enthält Milchzucker (Lactose) als einzigen Zucker. Obwohl sie sehr dünnflüssig ist, wird Ihr Baby davon satt. Es kann über die Trinkmenge lernen, sein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl zu regulieren.

Säuglingsnahrung mit der Ziffer 1 kann zusätzlich zum Milchzucker auch einen geringen Anteil Stärke enthalten. Dadurch wird die Nahrung etwas sämiger. Es ist wissenschaftlich nicht erwiesen, dass sie die Kinder besser sättigt.

Mit Pre- und 1-Nahrung können Sie Ihr Kind von Geburt an das ganze erste Lebensjahr füttern, auch nach Einführung der Beikost. Die Erfahrung zeigt, dass empfindliche Babys eine Änderung der Säuglingsnahrung nicht gut vertragen.

FOLGEMILCH

Folgemilch ist gekennzeichnet mit den Ziffern 2 und 3. Sie eignet sich nur für Säuglinge, die bereits Beikost erhalten. Die Produkte ähneln in der Zusammensetzung weniger der Muttermilch und können Aromen oder Zucker enthalten, die für die Entwicklung des Geschmacks hinderlich sind. Ein Umstieg von Pre- und 1-Nahrung auf Folgemilch ist nicht notwendig.

Säuglinge können in Deutschland Leitungswasser trinken. Es wird streng kontrolliert, ist überall erhältlich und preiswert. Nehmen Sie Wasser immer nur aus dem Kaltwasserhahn und lassen Sie es so lange ablaufen, bis Sie eine gleichmäßige kühle Temperatur fühlen. Verwenden Sie keine Wasserfilter, da diese oft hygienisch nicht einwandfrei sind. Lassen Sie das Wasser nicht durch eine Enthärtungsanlage laufen.

Wasser aus Bleirohren, neuen Kupferrohren oder einem ungeprüften Hausbrunnen sollten Sie nicht verwenden. Ungeeignet ist auch Wasser mit einem Gehalt an Uran über 10 µg/l oder Nitrat über 50 mg/l. Stattdessen nehmen Sie stilles Mineralwasser oder spezielles Babywasser, beides mit der Kennzeichnung „für die Säuglingsnahrung geeignet“. Fragen beantwortet Ihnen Ihr Wasserversorger gerne.



SÄUGLINGSNAHRUNG FÜR BESONDERE ZWECKE

Nicht oder teilgestillte Babys mit Allergierisiko erhalten im ersten Lebenshalbjahr, mindestens bis zu Beginn des 5. Monats, eine hydrolysierte Säuglingsnahrung (**HA-Nahrung**). Allergiegefährdet sind Babys, deren Eltern oder Geschwister eine Allergie haben oder hatten. Mit der Einführung der Beikost stellt man auf „normale“ Säuglingsnahrung um. Am besten bleibt man in derselben Produktlinie und Stufe, verzichtet also nur auf das HA-Produkt.

Zugesetzte probiotische Bakterien oder Präbiotika in der Säuglingsnahrung sollen die Entwicklung günstiger Darmbakterien fördern und vor Allergien schützen. Bisher lassen sich diese Vorteile wissenschaftlich nicht sicher nachweisen.

Spezialnahrungen gegen leichte Befindlichkeitsstörungen wie Blähungen oder Verstopfung (Comfort-Nahrung) oder vermehrtem „Spucken“ (AR-Nahrung) sollten nur nach ärztlicher Abklärung und Verordnung gegeben werden. Leichte Verdauungsstörungen sind bei Babys nicht selten und im Allgemeinen kein Grund abzustillen oder die gewohnte Milch zu wechseln.

Säuglingsnahrung auf Sojabasis geben Sie im ersten Lebenshalbjahr nur nach ärztlicher Beratung. Sie ist zur Vorbeugung von Allergien nicht geeignet. Außerdem enthält Soja u.a. pflanzliche Hormone. Wie diese sich später auswirken, wenn sie regelmäßig in der Babynahrung aufgenommen wurden, kann (noch) nicht eingeschätzt werden.

Stellen Sie Säuglingsnahrung nicht selbst her. Sie können im Haushalt die Zusammensetzung nicht entsprechend den Bedürfnissen Ihres Kindes mischen und auch die notwendige Hygiene meist nicht sicher stellen. Auch sogenannte „Milch“ aus Pflanzen – Soja, Reis, Mandeln, andere Getreidearten – ist für Babys als Ersatz für Säuglingsmilch ungeeignet.

ZUBEREITUNG VON SÄUGLINGSNAHRUNG

Ihr Baby steckt die Finger und vieles mehr in den Mund. So lernt sein Immunsystem sich mit Keimen auseinander zu setzen. Doch bei der Zubereitung der Flasche ist Hygiene besonders in den ersten sechs Lebensmonaten sehr wichtig.

Nehmen Sie für jede Mahlzeit frisches Wasser aus dem Kaltwasserhahn und erwärmen es in einem Topf auf ca. 40–50 °C. Abkochen ist nicht notwendig, kann aber in den ersten Lebensmonaten zusätzliche Sicherheit geben. Füllen Sie etwa die Hälfte des benötigten Wassers in eine Flasche. Nehmen

Sie die vom Hersteller angegebene Menge Milchpulver mit dem entsprechenden Messlöffel aus der Packung, streichen Sie den Löffel mit einem Messerrücken ab und geben Sie das Pulver zu dem Wasser in der Flasche. Verschließen Sie die Flasche mit dem Deckel, schütteln alles gut durch und füllen mit dem restlichen Wasser auf die Trinkmenge auf. Die ideale Trinktemperatur ist lauwarm, etwa 37 °C, das entspricht der Körperwärme. Geben Sie zum Prüfen ein paar Tropfen aus dem Fläschchen auf die Innenseite Ihres Handgelenks.



Ihr Baby weiß, wie viel es braucht – Reste dürfen in der Flasche bleiben!

Säuglingsnahrung wird immer frisch vor jeder Mahlzeit zubereitet, etwas abgekühlt und rasch verzehrt. Gießen Sie Milchreste immer weg, denn sie sind der ideale Nährboden für Bakterien. Reinigen Sie Flasche und Sauger sofort nach jedem Gebrauch sorgfältig mit heißem Wasser, Spülmittel und einer speziellen Flaschenbürste. Nahrungsreste setzen sich leicht an schwer zugänglichen Stellen ab. Trocknen Sie Flasche und Sauger mit der Öffnung nach unten auf einem sauberen Küchentuch. Zum Aufbewahren decken Sie alles mit einem zweiten Tuch ab. Glasflaschen dürfen im 65 °C-Programm in die Spülmaschine.

Den Sauger innen mit Salz ausreiben und gut ausspülen. Überprüfen Sie die Sauger regelmäßig auf Risse und tauschen Sie sie nach 1–2 Monaten aus. Gummisauger sollten hin und wieder ausgekocht werden.

! FÜR DIE PRAXIS

- Milch nicht mit Getreideflocken oder (Milch-)Zucker anreichern. Zu „dicke“ Milch belastet die Nieren, den Stoffwechsel und kann zu Verstopfung führen.
- Im Fläschchen geben Sie Ihrem Kind nur Säuglingsnahrung und keine Kuhmilch. Ihr hoher Eiweiß- und Mineralstoffgehalt belastet die Nieren und den Stoffwechsel.
- **Für unterwegs** abgekochtes Wasser in einer extra Thermosflasche und das abgemessene Milchpulver in einer trockenen Babyflasche mitnehmen. Erst vor der Mahlzeit anrühren.



Der Löffel, der Brei mit verschiedenen Farben und Geschmacksrichtungen sind ganz neu für Ihr Kind. Bleiben Sie gelassen und entspannt.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR DIE BEIKOST

Beikost erweitert mit neuen Lebensmitteln und Geschmackseindrücken den Erfahrungsschatz Ihres Kindes. Mit der zunehmenden Selbständigkeit, dem Umgang mit dem Löffel, dem Sitzen bei den Mahlzeiten und vielem mehr beginnt ein neues Kapitel des Abenteuers „Essen lernen“.

Ihr Kind ist körperlich so weit entwickelt, dass es neue Lebensmittel verdauen kann. Es wächst schnell, hat einen hohen Nährstoffbedarf und ist zunehmend interessiert am Essen der Großen. Ihr Baby möchte mehr als Muttermilch oder Säuglingsnahrung. Starten Sie nicht vor dem 5. Lebensmonat (17. Lebenswoche), spätestens jedoch ab dem 7. Lebensmonat (26. Lebenswoche) mit der Beikost. Ein zu früher Beginn überfordert den Körper Ihres Kindes. Den genauen Zeitpunkt für die Beikosteinführung bestimmt Ihr Kind je nach seiner Entwicklung (s. Kasten S. 9). **Beikost bedeutet nicht abstillen.** Muttermilch unterstützt die Verdauung und macht neue Lebensmittel besser verträglich.

Diesen Ernährungsplan hat das Forschungsinstitut für Kinderernährung aus seiner langjährigen Erfahrung entwickelt.

Quelle: Gesund ins Leben –Netzwerk Junge Familie

DER ERNÄHRUNGSPLAN ZUR UNTERSTÜTZUNG

Monat für Monat kann ein Brei eine Milchmahlzeit ersetzen. Hauptkalorienquelle bleibt die Muttermilch. Die Reihenfolge und Zusammensetzung der einzelnen Breie ist gut durchdacht. Jeder Brei liefert die Nährstoffe, die Ihr Kind jetzt braucht. Man beginnt im ersten Beikostmonat mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, der dem Baby wertvolles Eisen und Zink liefert. Im zweiten Beikostmonat folgt der Milch-Getreide-Brei, im dritten als Nachmittagsbrei der Getreide-Obst-Brei.

Feste Essenszeiten gibt es zumindest in den ersten Lebensmonaten nur selten. Ihr Baby trinkt nach Bedarf. Auch mit Einführung des ersten Breies ändert sich daran nichts. Die Essenszeit wird der Morgen- und Vormittagsmilch angepasst. Meist spielt sich bei Ihrem Kind mit der zweiten, manchmal auch der dritten Beikostmahlzeit ein Rhythmus ein.

Monat	5	6	7	8	9	10
Morgens und zwischendurch	Muttermilch / (Säuglingsmilchnahrung)					
Mittags	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei					
Nachmittags			Getreide-Obst-Brei			
Abends	Milch-Getreide-Brei					
	Weiterstillen					

BEREIT FÜR DIE BEIKOST

So zeigt es Ihr Baby:

- Es kann den Kopf halten und wegrehen, wenn es satt ist. Es sitzt mit Unterstützung aufrecht.
- Es beobachtet neugierig die Eltern und Geschwister beim Essen, greift auf deren Teller und macht die Kaubewegungen nach.
- Es öffnet bereitwillig den Mund und schiebt das angebotene Essen nicht mehr mit der Zunge aus dem Mund.
- Es steckt sich eigenständig Dinge in den Mund.

ALLERGIEGEFÄHRDET?

Allergiefährdete Babys bekommen heute keine Spezialkost mehr. Ihr Immunsystem darf und soll gefordert, aber nicht überfordert werden. Die Beikost mit seiner schrittweisen Einführung verschiedener Lebensmittel ist ideal dafür. Beginnen Sie zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat. Bis dahin wird das Baby ausschließlich gestillt oder bekommt eine hypoallergene Säuglingsnahrung (HA). Vorbeugend noch länger auf Beikost zu verzichten, schützt nicht vor Allergien und ist nicht sinnvoll.

Für allergiegefährdete Babys gilt ganz besonders: Neue Lebensmittel sollten langsam und schrittweise eingeführt werden – am besten in kleinen Mengen im Abstand von 3–4 Tagen. So können eventuelle Unverträglichkeiten leichter erkannt werden. Was gut vertragen wird, darf gegessen werden. Verzichten Sie auch nicht vorbeugend auf Lebensmittel, die besonders häufig Allergien auslösen, wie Kuhmilch, Weizen oder Fisch. **Stillen Sie während der Einführung neuer Lebensmittel weiter.**

Sollte Ihr Baby auf ein Lebensmittel ungewöhnlich reagieren, besprechen Sie das weitere Vorgehen mit Ihrem Arzt. Bei einer gesicherten Diagnose streichen Sie das Lebensmittel eine Zeit lang vom Speiseplan. Glücklicherweise verschwindet in vielen Fällen eine Allergie in den ersten Lebensjahren.

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Ein nährstoffreiches und ausgewogenes Mittagessen braucht nicht mehr als fünf Zutaten – Gemüse, Kartoffeln, Öl, Fleisch oder Fisch und Obst. Salz, Gewürze und Kräuter sind überflüssig.

Am Anfang ist der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei fein püriert. So kratzt er im empfindlichen Mund und Rachen nicht und der Darm kann die Nährstoffe gut aufnehmen. Bieten Sie den Brei lauwarm und leicht vom Löffel rutschend an. Klappt das nicht, probieren Sie etwas flüssigeren oder festeren Brei und verändern die Esstemperatur. Je älter ein Baby wird, desto grober kann das Essen werden, um zum Kauen anzuregen.

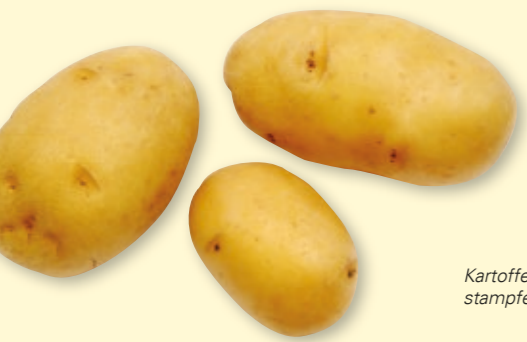
Klare Altersangaben gibt es nicht, jedes Kind entwickelt sich anders.

LEBENSMITTELVIELFALT KENNEN LERNEN

Gemüse in seiner bunten Vielfalt ist der Hauptbestandteil des Mittagessens. Führen Sie eine Gemüseart ein und testen Sie die Verträglichkeit. Bewährt hat sich die milde und leicht süß schmeckende Karotte oder der Kürbis. Aber auch andere nährstoffreiche Gemüsearten wie Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi oder Fenchel sind gut geeignet. Zucchini hilft bei hartem Stuhl. Gegen Ende des ersten Lebensjahres können schon Hülsenfrüchte wie rote oder gelbe Linsen den Speiseplan ergänzen. Stark blähendes Gemüse wie Lauch, Weiß- oder Rosenkohl besser erst im zweiten Lebensjahr anbieten. Nutzen Sie die Neugier Ihres Babys und bereiten Sie den Brei mit verschiedenen Gemüsearten der Saison zu. Nutzen Sie Lebensmittel aus der Region.



Fünf Zutaten reichen für den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei.



Kartoffeln kann man auch stampfen statt pürieren.

Kartoffel ist die klassische Beilage in der Babykost. Sie lässt sich gut pürieren oder zerdrücken, fühlt sich angenehm im sensiblen Mundbereich an und ist sehr nährstoffreich. Abwechslungsreicher wird der Speiseplan, wenn Sie hin und wieder Nudeln, Reis oder eine andere Getreideart anbieten.

Der Mittagsbrei enthält **hochwertiges Öl**, denn Ihr Baby braucht jetzt viel Energie, Vitamin E und vor allem ungesättigte Fettsäuren. Diese Nährstoffe tragen zu einer guten Entwicklung des Gehirns bei, fördern die motorischen Fähigkeiten und die Entwicklung des Sehens. Rapsöl hat eine besonders gute Zusammensetzung der Fettsäuren, aber auch Leinöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl oder Sojaöl sind möglich. Sie können entweder geschmacksneutrales, raffiniertes Rapsöl oder kaltgepresstes Öl in Bio-Qualität verwenden. Das ist vor allem eine Frage des Geschmacks. Spezielle Beikostöle sind möglich, aber nicht notwendig.

Eisen braucht Ihr Baby für sein schnelles Wachstum, die Immunabwehr und die geistige und psychomotorische Entwicklung. Im ersten Lebenshalbjahr ist es durch die Reserven, die es bereits vor der Geburt angelegt hat, bestens versorgt. Im zweiten Lebenshalbjahr braucht es zusätzlich Eisen aus der Nahrung, am besten durch Fleisch im Mittagsbrei. Wählen Sie mageres Fleisch vom Rind, Kalb, Lamm, Schwein oder Geflügel. Rindfleisch hat den höchsten Eisengehalt. Achten Sie auf gute Qualität und artgerechte Tierhaltung. Fleisch lässt sich gut auf Vorrat kochen und in kleinen Portionen einfrieren (s. Rezept S. III).



Fisch sollte 1–2 mal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Sein hochwertiges Eiweiß, Jod und Omega-3-Fettsäuren fördern nicht nur die Entwicklung, sondern schützen auch vor Allergien. Achten Sie auf Fisch mit MSC-Siegel aus nachhaltigem Fischfang und grätenfreie Qualität: Wechseln Sie zwischen magerem (z. B. Kabeljau, Schellfisch) und fettreichem Fisch (z. B. Lachs) ab. Verzichten Sie auf rohen Fisch wie Graved Lachs. Raubfische wie Heilbutt, Schwertfisch und Thunfisch sind wegen ihres höheren Schadstoffgehaltes nicht empfehlenswert.

Wer Fleisch und Fisch nicht selbst kochen möchte, mischt je nach Herstellerangabe ein ganzes oder halbes Glas einer „Fleisch-“ oder „Fischzubereitung“ zu der Gemüse-Kartoffel-Öl-Mischung.

Obst darf bei keinem Mittagessen fehlen. Es enthält viel Vitamin C und fördert die Aufnahme von Eisen im Körper. Babys, die den herzhaften Brei lieben, essen etwas Obstmus als Nachtisch. Alternativ kann man auch 3–4 Teelöffel Orangensaft oder Apfelsaft unter den Brei rühren.

Salz belastet den Wasserhaushalt Ihres Babys. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, in den ersten neun Monaten völlig auf Salz zu verzichten. Würzen Sie auch nicht, Ihr Baby hat einen sehr sensiblen Geschmackssinn und schmeckt viel intensiver als Sie.



Für alle Kinder ist die Umstellung groß und manchmal schütteln sich die Kleinsten sogar. **Löffeln braucht Übung. Lassen Sie sich nicht entmutigen!**

WENN SIE NICHT SELBST KOCHEN

- Achten Sie beim Kauf auf die Zutatenliste und wählen Sie gezielt Gläschen mit wenigen Zutaten aus.
- Orientieren Sie sich am Grundrezept des Selbstkochens und verzichten Sie auf Mischungen vieler Gemüsearten, auf Salz, Gewürze oder Milchprodukte.
- Werten Sie fettarme Produkte (Kennzeichnung auf dem Etikett: Fettgehalt unter 5 g/100 g) mit 1 Teelöffel Rapsöl auf.
- Geben Sie auch zu gekauften Breigläschen Obstsaft oder Obstmus.

DIE MITTAGSMALZEIT SCHRITT FÜR SCHRITT EINFÜHREN

Schritt 1: Starten Sie mit wenigen Löffeln einer Gemüseart (Gläschen oder selbstgekocht) möglichst zwischen zwei Milchmahlzeiten. Dann ist Ihr Kind weder hungrig noch satt und akzeptiert das Essen leichter. Tag für Tag kann die Gemüsemenge gesteigert werden. So gewöhnt sich Ihr Baby langsam an die neue Kost.

Schritt 2: Mischen Sie Kartoffeln zum Gemüse. Viele Babys essen jetzt schon ca. 50–100 g. Trotzdem braucht das Baby noch Milch.

Schritt 3: In den Gemüse-Kartoffel-Brei kommt 1 Esslöffel Öl. Jetzt hat der Brei genug Energie, um eine der beiden Milchmahlzeiten zu ersetzen. Nun kommen noch 20–30 g Fleisch dazu. 3–4 Teelöffel Obstmus – als Nachtisch oder in den Brei gerührt – machen den Brei komplett.

Schritt 4: Die Vielfalt entdeckt Ihr Baby nach und nach, wenn Sie Lebensmittel ergänzen oder ersetzen, zum Beispiel statt Karotten Kürbis oder Brokkoli verwenden.

Zwischen jedem Schritt und jedem neuem Lebensmittel sollten mindestens 3–4 Tage oder auch länger liegen. Auch Babys haben unterschiedlich Appetit. Typische Essmengen sind ca. 120–250 g je Mahlzeit. Aber **Ihr Kind bestimmt das Tempo und die Essmenge.**

Schritt für Schritt lässt sich der Brei auch **mit Produkten aus dem Handel** einführen. Für Schritt 1 nehmen Sie „Gemüse“-Gläschen, die nur Gemüse enthalten. Für Schritt 2 eignen sich Gläschen mit der Bezeichnung „Gemüse mit Kartoffeln“. Statt Kartoffeln können auch Süßkartoffeln oder Reis darin sein. Gemüse aus dem Gläschen lässt sich aber auch mit noch nicht gewürzten Kartoffeln aus dem Familienessen vermischen.



FÜR DIE PRAXIS

- Nehmen Sie Ihr Baby auf den Schoß, damit es sich beim Essen geborgen fühlt.
- Verwenden Sie einen schmalen, sehr flachen, gut gerundeten Kunststoff- oder Silikonlöffel, für Essanfänger eventuell aus weichem, flexiblem Material.
- Legen Sie einen feuchten und warmen Waschlappen oder Küchenpapier bereit.
- Berühren Sie mit einem gefüllten Löffel die Oberlippe, dann öffnet Ihr Kind den Mund.
- Wenn der Löffel gut gefüllt ist, fällt Essanfängern das Schlucken leichter.
- Schiebt Ihr Baby den Brei sofort wieder aus dem Mund, ist der Zungenstreckreflex noch zu stark ausgebildet. Warten Sie ein bis zwei Wochen und beginnen Sie dann ganz entspannt noch einmal.

VEGETARISCH, VEGAN ODER MIT FLEISCH UND FISCH?

Eltern, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, wünschen sich diese Ernährungsformen auch für Ihr Kind und stehen dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei vielleicht skeptisch gegenüber. Es gibt gute Gründe für diese Zusammenstellung, aber auch Möglichkeiten, auf Fleisch zu verzichten.

Im ersten Lebensjahr wächst das Baby sehr schnell, der Darm ist sensibel und entwickelt erst nach und nach die Fähigkeit, alle Nährstoffe aus den Lebensmitteln aufzunehmen. Deshalb muss das Essen in den kleinen Mengen, die ein Baby essen und trinken kann, sehr nährstoffreich sein. Fehlen dem Kind Nährstoffe, kann es sein geistiges und körperliches Potential möglicherweise nicht ausschöpfen.

Fleisch enthält hochwertiges Eiweiß, Zink, Vitamin B₁₂ und für den Körper gut verwertbares Eisen. Auch Seefisch trägt zur Versorgung mit Eisen, Eiweiß und Vitamin B₁₂ bei und liefert zusätzlich Jod. Beide Lebensmittel machen eine ausgewogene Ernährung Ihres Kind im zweiten Lebenshalbjahr sehr viel leichter. Wenn Ihr Kind gegen Ende des ersten Lebensjahres langsamer wächst, reichen 2–3 kleine Portionen Fleisch (oder Wurst) und 1 Portion Fisch pro Woche bereits aus.

Vegetarisch ernährte Babys bekommen Eisen durch die Getreidearten Hafer und Hirse, durch Kartoffeln und Gemüsearten wie Fenchel, Möhre, Zucchini oder Erbsen. Ersetzen Sie das Fleisch beim Mittagessen täglich durch 10 g Hafer- oder Hirseflocken (Rezept S. III) und bereiten Sie auch alle anderen Breie mit diesen eisenreichen Getreidearten zu.

Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Dafür sind 3–4 Esslöffel Vitamin C-reicher Obstsaft (z. B. Orangensaft) im Brei oder Obst als Nachtisch erforderlich. Vitamin B₁₂ und Jod erhält Ihr Baby durch die Milch im Abendbrei.



Von veganer Ernährung im Säuglingsalter wird abgeraten, weil die Gefahr einer Mangelernährung mit Wachstums- und Entwicklungsstörungen besteht. Je mehr Lebensmittel Sie weglassen, desto eher kann ein Mangel entstehen.

Möchten Sie Ihr Kind dennoch vegan ernähren, sollten Sie – auch beim gestillten Säugling – mit Ihrem Kinderarzt und einer qualifizierten Ernährungsfachkraft die Ernährung und notwendige Nährstoffergänzungen besprechen.

Milch-Getreide-Brei

Dieser Brei besteht aus drei frischen, natürlichen Zutaten: Milch, Getreide und etwas Obst. Er wird traditionell am Abend gefüttert. Morgens gibt es nach wie vor Muttermilch oder eine Milchflasche. Aber Sie können auch den Milch-Getreide-Brei am Morgen füttern und abends Milch geben.

Viele Eltern hoffen, dass Ihr Baby mit dem Abendbrei endlich durchschläft – leider fast immer vergeblich! Schlafen hängt vom Reifeprozess des Gehirns ab, der bei jedem Baby anders verläuft, und nicht von der Essensmenge. Ein geregelter Tagesablauf, täglich wiederkehrende Einschlafrituale, ein Schmutsetuch und das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit erleichtern Ihrem Kind das Einschlafen. Von Durchschlafen wird gesprochen, wenn Ihr Baby sechs Stunden schläft, ohne sich zu melden.

Der Milch-Getreide-Brei ist gehaltvoller als Muttermilch und sättigt dadurch besser (Rezept S. IV). Er wird immer mit dem Löffel gegessen, wie alle anderen Breie, und nicht aus der Flasche getrunken. Ist Ihr Baby zu müde oder zu überreizt, um mit dem Löffel zu essen, bieten Sie ihm die Brust oder seine Säuglingsmilch an.

Im Abendbrei bekommt Ihr Baby zum ersten Mal **Vollmilch**. Zusammen mit Getreide verträgt Ihr Kind bis zu 200 ml Milch in dieser Mahlzeit jetzt schon gut, auch wenn es allergiegefährdet ist. Für eine größere Menge Kuhmilch oder Milchprodukte ist der Stoffwechsel erst reif genug, wenn Ihr Kind keine Flasche mehr bekommt, sondern die Milch aus der Tasse trinkt. Das wird um den ersten Geburtstag sein.

Vollmilch (3,5–3,8 %) liefert Kalzium, wertvolles Eiweiß, Jod und mehr fettlösliche Vitamine als Milch mit niedrigerem Fettgehalt. Gut geeignet sind pasteurisierte, „länger frische“ oder H-Milch, am besten aus der Region oder von Biobetrieben. Roh- oder Vorzugsmilch sollten Sie wegen der mikrobiellen Gefahren nicht verwenden. Wenn Sie auf Kuhmilch verzichten wollen, können Sie stattdessen auch milden Naturjoghurt geben oder den Brei mit

Muttermilch oder industriell hergestellter Säuglingsnahrung zubereiten.

Getreide ist als Vollkorngetreide empfehlenswert. Es sättigt gut und erhält mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte. Die zarten Instantflocken sind anfangs ideal, am besten als Vollkornprodukt. Sie sind leicht verdaulich und lassen sich mit warmer Flüssigkeit angerührt sehr gut essen. Wenn der Mund- und Rachenbereich Ihres Babys weniger empfindlich ist, kommen Flocken und Grieß in den Brei. Frisch gemahlenes Getreide ist im ersten Lebensjahr nur aufgekocht zu empfehlen.

Auch bei den Getreideflocken ist Abwechslung erwünscht, denn jede Getreideart enthält andere wichtige Nährstoffe. Neben den eisenreichen Hirse- und Haferflocken schmecken Reis-, Weizen- oder Dinkelflocken lecker. Die Ausbildung einer Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) kann man nach heutigem Wissensstand weder durch das Hinauszögern noch durch frühes Einführen von glutenhaltigen Getreidearten (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer) beeinflussen. Sinnvoll scheint aber zu sein, diese Getreidearten von Beginn an in kleinen Mengen (ca. 1 Löffel) in den glutenfreien Brei aus Hirse oder Reis zu mischen und diese Menge schrittweise zu steigern.

Vitamin C-reiches **Obst** ist nicht nur lecker, es verbessert auch die Aufnahme von Eisen aus dem Getreide. Sie können Saft, Mus oder pürierte Früchte verwenden, frisch oder kurz gedünstet. Babys, die noch kein Obst mögen, bekommen den Brei mit gedünsteten Karotten, Kürbis, Brokkoli oder anderem Gemüse. Süßen Sie nicht zusätzlich! Die natürlich Süße reicht Ihrem Kind.

Fertige Milch-Getreide-Breie gibt es im Gläschen oder als Pulver, das mit Wasser angerührt wird. Bevorzugen Sie Produkte mit Vollkorngetreide und Jodzusatz und möglichst wenig weiteren Zutaten. Manche Fertigbreie enthalten viel Zucker, auch wenn sie als „kristallzuckerfrei“ bezeichnet werden. Zusätze von Schokolade, Aromen wie Vanillin oder Zimt nehmen Ihrem Baby die Möglichkeit, den natürlichen Geschmack kennen zu lernen.

Experten warnen vor sehr energiereichen Flaschenmahlzeiten mit Namen wie „Mahlzeit zum Trinken“ oder „Gute Nacht-Fläschchen“ oder „Guten Morgen-Fläschchen“. Diese Produkte sind zum Teil schon essfertig und weder für den Säugling noch für das ältere Kind geeignet. Sie können zu Überfütterung, Zahnkaries und schlechtem Essverhalten führen.

Übrigens – auch die nächtliche Milchflasche kann den Zähnen schaden.



1 x 1 DER BABYKÜCHE

Rezepte zum Herausnehmen



DIE GRUNDAUSSTATTUNG

- Messer
- Sparschäler
- Brettchen
- Teelöffel
- Esslöffel
- gut schließender Topf
- Schneebesen
- Pürierstab, Püriergefäß
- kleine Gefäße (ca. 250 ml) zum Tiefkühlen

DIE GRUNDREGELN



- Frisch zubereiteten Brei sofort füttern oder im Kühlschrank bis zum nächsten Tag aufbewahren. Nichts bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- Nur so viel Brei erwärmen, wie Ihr Kind vermutlich essen wird – Reste einer Mahlzeit nicht wieder aufwärmen.



Grundrezepte für das Mittagessen

GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI

100 g Gemüse
50 g Kartoffel (mehlig kochend)
30 g Fleisch
1 EL Rapsöl
3-4 TL Obstmus oder Obstsaft

- Gemüse und Kartoffeln waschen, schälen oder putzen und in kleine Stücke schneiden.
 Es wird alles gleichzeitig gar, wenn die Kartoffelstücke etwa halb so groß wie die Gemüsestücke sind.
- Fleisch in kleine Würfel schneiden oder Hackfleisch verwenden.
- Etwa 100 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Fleisch, Kartoffeln und Gemüse zugeben, Deckel auflegen und bei schwacher Hitze ca. 10-15 Min. bissfest dünsten, abgießen und das Kochwasser auffangen.
- Alle Lebensmittel in ein hohes Püriergefäß umfüllen, 1 EL Rapsöl zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Von dem Kochwasser nach und nach so viel zugeben, bis die gewünschte Breibeschaffenheit erreicht ist.
- Vor dem Essen 3-4 TL Obstmus oder Obstsaft in den lauwarmen Brei rühren.
 Das Obst können Sie auch als Nachtisch geben.

Zeitaufwand: 12-20 Minuten
Haltbar: 1 Tag im Kühlschrank
2-3 Monate im Tiefkühlgerät



Abwechslung beim Gemüse!

Verwenden Sie verschiedene Gemüsearten je nach Jahreszeit.
Milde Arten: Karotte, Kürbis, Zucchini
Herzhafte Arten: Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi

GEMÜSE-KARTOFFEL-FISCH-BREI

Das Fleisch wird durch dieselbe Menge Fisch ersetzt, die restlichen Zutaten bleiben gleich. Auch Öl wird hinzugefügt. Gut geeignet sind Lachs, Kabeljau, Schellfisch und Seelachs, entweder tiefgekühlt oder frisch.

Tiefkühlfisch im Kühlschrank auftauen, frischen Fisch waschen und trockentupfen. Sorgfältig alle Gräten entfernen, klein schneiden und wie oben beschrieben zusammen mit Gemüse und Kartoffeln dünsten.



Breie mit Fisch nicht einfrieren, weil sich Geschmack und Aussehen verändern.
Keine Raubfische wie Thunfisch, Heilbutt oder Schwertfisch verwenden, weil sie einen höheren Gehalt an Schadstoffen enthalten können.

Ihr Kind wird größer...

Die Zutaten für das Essen bleiben gleich: Gemüse, Kartoffel, Fleisch, Öl und Obst. Doch aus feinem Brei wird festes Essen.



FLEISCHZUBEREITUNG


300 g mageres frisches Fleisch entweder in Stücke (1 x 1 cm) schneiden oder Hackfleisch verwenden. In einem Topf den Boden ca. 1 cm mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen, Fleisch zufügen und zugedeckt 10-15 Minuten dünsten. Alles pürieren.



Das Mus wird feiner, wenn Sie 1-2 gekochte Kartoffeln zusammen mit den Fleischstücken pürieren.

VEGETARISCHER MITTAGSBREI

100 g Gemüse
50 g Kartoffel
10 g Getreideflocken (Hafer oder Hirse)
1 EL Rapsöl
3-4 EL Obstsaft oder Obstmus

- Gemüse und Kartoffel waschen, schälen oder putzen und in kleine Würfel schneiden.
- 100 ml Wasser in einem kleinen Kochtopf aufkochen, Gemüse und Kartoffel zugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze dünsten.
- Nach 5 Minuten Kochzeit Getreideflocken zugeben.
- Gargut (mit Kochwasser) in ein hohes Püriergefäß geben, Öl zugeben und fein pürieren.
- Direkt vor dem Essen in den lauwarmen Brei 3-4 Esslöffel Obstsaft oder Obstmus geben.
 Das Obst können Sie auch als Nachtisch reichen.

Zeitaufwand: 12-20 Minuten
Haltbar: 1 Tag im Kühlschrank
Tiefkühlen: Gemüse-Kartoffel-Brei (ohne Öl, Getreide, Obst) einfrieren, auftauen und vor dem Essen 10 g Instantflocken (Hirse, Hafer) unterrühren. Danach Öl und Saft zugeben.



RICHTIG EINFRIEREN UND AUFTAUEN

- Füllen Sie den pürierten, warmen Brei in Tiefkühlbeutel, -dosen oder kleine Gläser.
- Kühlen Sie danach die Vorratsgefäße und -beutel vor dem Einfrieren etwa 30 Minuten im kalten Wasserbad.
- Tiefgefrorener Brei ist bei -18 °C etwa 2-3 Monate haltbar.
- Brei erst direkt vor der Mahlzeit auftauen, entweder im warmen Wasserbad, im Flaschenwärmer oder im Mikrowellengerät. Mikrowellen erwärmen den Brei nicht gleichmäßig.
- Vor der Mahlzeit den Brei immer gut durchrühren und die Temperatur prüfen.



Im Eiswürfelbereiter lassen sich kleine Portionen Fleisch, Obst oder Gemüse gut einfrieren. Nach dem Tiefgefrieren aus der Form lösen, in Tiefkühlbeutel oder -dose umfüllen und im Gefriergerät lagern. Nach Bedarf einzeln herausnehmen und erwärmen.

GETREIDE-OBST-BREI

90 ml Wasser
20 g Getreide
100 g Obst – gedünstet oder frisch
1 TL Rapsöl



1. Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
2. Getreideflocken oder Grieß unterrühren und bei geringer Hitze ca. 2–3 Minuten ausquellen lassen. Instantflocken nicht aufkochen, sondern nur in ca. 50 °C warmem Wasser quellen lassen.
3. Fruchtmus (frisch gekocht oder aus dem Gläschen) oder frisches Obst zugeben. Das Obst können Sie zerdrücken, fein raspeln oder pürieren.
4. 1 Teelöffel Rapsöl unterrühren.

Zeitaufwand: 4–5 Minuten

Haltbar: 1–2 Tage im Kühlschrank

OBST-MUS

100 g Obst, z. B. Apfel, Birne, Nektarine
3–4 EL Wasser

1. Obst waschen, halbieren, vom Kernhaus oder Stein befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Früchte nur für kleinere Babys schälen.
2. Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
3. Obstwürfel zugeben, Deckel schließen und bei geringer Hitze ca. 3–4 Minuten dämpfen.
4. Weich gekochtes Obst – je nach Alter des Kindes – pürieren, mit der Gabel zerdrücken oder die Stückchen abgekühlt zum Selbstessen geben.

Zeitaufwand: 4–5 Minuten

Haltbar: 2–3 Tage im Kühlschrank
2–3 Monate im Tiefkühlgerät



MILCH-GETREIDE-BREI

200 ml Vollmilch (3,5 %–3,8 % Fettgehalt)
20 g Getreide(-flocken)
20 g Obstmus

1. Vollmilch in einem kleinen Topf aufkochen lassen.
2. Getreideflocken oder Grieß unterrühren und bei geringer Hitze ca. 3–5 Minuten ausquellen lassen.
3. Fruchtmus, Obstsaft oder frisches zerdrücktes oder geriebenes Obst in den etwas abgekühlten Brei rühren.
4. Bei der Zubereitung mit Instantflocken lässt man die Milch auf ca. 50 °C abkühlen und rührt erst dann die Flocken und das Obst darunter.
5. Verwendet man Säuglingsnahrung oder Muttermilch statt der Vollmilch, erwärmt man sie nur auf ca. 40 °C und lässt darin die Instantflocken zu einem Brei ausquellen. Auch hier ist zusätzlich Obst nötig.

Zeitaufwand: 2–5 Minuten

Bereiten Sie den Brei immer frisch zu.

BANANEN-KEKSE



Die Kekse sind zusammen mit Obst (frisch oder gedünstet) eine Mahlzeit für Ihr Kind.

1 reife Banane (150 g ohne Schale)
30 weiche Butter
100 g feine Haferflocken
50 g Mehl
1/2 TL Backpulver

1. Banane fein zerdrücken und mit der sehr weichen Butter gut mischen.
2. Haferflocken mit Mehl und Backpulver mischen und mit der Gabel unter die Bananen-Butter-Mischung rühren.
3. In eine Klarsichtfolie wickeln, zu einer Rolle formen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.
4. In 1–1,5 cm dicke Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen 16–18 Minuten bei 175 °C backen.

Haltbar: mehrere Tage in der Keksdose oder einfrieren.

Der Getreide-Obst-Brei

Der Nachmittagsbrei aus Obst, Getreide und etwas Öl schmeckt den meisten Babys durch die natürliche Süße sehr gut. Joghurt, Quark oder ein anderes Milchprodukt sollte der Brei nicht enthalten. Obst allein ist keine richtige Mahlzeit.

Im 3. Beikostmonat kennt Ihr Baby schon verschiedene Lebensmittel und ist so gut an den Löffel gewöhnt, dass der Brei sofort die Milchmahlzeit ersetzen kann. Statt nachmittags kann er auch am Vormittag gegessen werden, wenn das in den Zeitablauf des Tages besser passt.

Machen Sie auch für diesen Brei eine Ess-Pause und ersetzen Sie ihn nicht durch Reiswaffel, Brezel oder Kekse im Kinderwagen oder Auto. Daran kann sich Ihr Kind leicht verschlucken. Es isst auch nur nebenbei, ohne die Mahlzeit bewusst mit Ihnen zu genießen und sein Hunger- und Sättigungsgefühl wahrzunehmen.

Frisches, reifes **Obst** aus der Region ist lecker, vitaminreich und hat keine langen Transportwege hinter sich. Geschält, püriert, fein geraspelt oder zerdrückt kann es ungekocht in den Brei gerührt werden. Für empfindliche Babys dünstet man es 3–4 Minuten. Mild und säurearm sind einige Apfelsorten wie Jonagold oder Golden Delicious, außerdem Birnen, Aprikosen, Nektarinen oder Pfirsiche. Auch Heidelbeeren, Melonen oder Weintrauben mögen Babys gerne. Zuckerreiche Bananen oder Trauben mischt man am besten mit eher saurem Obst (z. B. Apfel). Im Winter können Sie gerne auf tiefgekühltes Obst ohne weitere Zutaten zurückgreifen, sollten es aber vor dem Verzehr kurz aufkochen.

Vollkorngetreide kennt Ihr Kind schon aus dem Abendbrei. Nun verträgt der sensible Mundbereich bestimmt schon Vollkornflocken oder Grieß aus unterschiedlichen Getreidearten. Beides regt zum Kauen an und stärkt die Mundmuskulatur. Möchte Ihr Baby lieber selbst essen, bieten Sie ihm ungesüßten Zwieback, weiche oder gedünstete Obststücke an oder probieren Sie die Bananen-Kekse (Rezept S. IV). Süße (Baby-)Kekse sollten noch nicht auf dem Speiseplan stehen.

Verwenden Sie frisches Obst der Saison für den Nachmittagsbrei.

TIPPS FÜR DEN EINKAUF VON GLÄSCHEN

- Sogenannte „Obstgläschen“ oder „Früchtebecher“ bestehen im besten Fall aus 100 % Frucht. Sie eignen sich als Nachtisch oder zur Zubereitung der Breie.
- Für eine vollwertige Mahlzeit wählen Sie ein Glas „Frucht mit Getreide“ und ergänzen es mit einem Teelöffel Öl. Dann entspricht dies in etwa dem klassischen Getreide-Obst-Brei.
- Achten Sie möglichst auf heimisches Obst und Vollkorngetreide. Zucker, Dicksaft oder Aromen sind unnötig.
- Verzichten Sie auf Fruchtzubereitungen mit Joghurt und Quark, sogenannte Baby-Joghurts oder „Mahlzeiten zum Trinken“. Sie belasten den Stoffwechsel Ihres Babys und hemmen die Eisenaufnahme.



Frische Früchte sind besser als Quetschobst aus der Tüte!

Das Saugen von Quetschobst aus der Aluminium- oder Plastiktüte trägt weder zu einem guten Essverhalten noch zu einem bewussten Umgang mit unserer Umwelt bei. Die Mischung aus Obstzucker und Obstsäure kann zudem die Kariesgefahr erhöhen.



Ohne Brei beginnen

„Baby lead weaning“ heißt, dass Babys den Weg von der Entwöhnung (engl. weaning) bis zum Essen am Familientisch selbst lenken. Sobald sie Interesse zeigen, erhalten sie geeignetes Fingerfood zum Selberessen. Meist wird auf Brei ganz verzichtet.

Bei „Baby led weaning“ bekommen die Kinder leicht kaubare Lebensmittel aus dem Speisenangebot der Eltern, z. B. sehr weich gedünstete Gemüse- oder Kartoffelstückchen, Nudeln, Avocado, weich gedünsteter Fisch oder Hackfleischbällchen – alles am besten ungewürzt. Richtig satt wird auch ein am Essen interessiertes und motorisch geschicktes Baby davon nicht und vieles landet auf dem Boden. **Die Hauptnahrung bleibt bis mindestens zum 10. Lebensmonat Muttermilch oder Säuglingsnahrung.**

Befürworter schätzen das abwechslungsreiche Angebot und die frühe Einbindung des Kindes in die Familie. Kritisch gesehen wird die niedrige Energie- und Nährstoffzufuhr. Die verzehrten Mengen sind sehr gering und viele nährstoffreiche Lebensmittel aus den Breien eignen sich nicht als Fingerfood. Für viele Familien ist die entspannte Kombination von Brei und Fingerfood die beste Lösung.

FÜR DIE PRAXIS

- Setzen Sie Ihr Baby aufrecht auf Ihren Schoß oder, wenn es sich bereits selbst aufsetzen kann, in den Hochstuhl.
- Ihr Baby nimmt sich selbst die Lebensmittel. Wenn Sie ihm etwas in den Mund stecken, könnten Sie den Würgreflex auslösen.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Essen nie alleine, auch nicht ganz kurz.
- Geben Sie Ihrem Kind weiche Lebensmittel, die es mit der Zunge zerdrücken kann. Dünsten Sie harte Lebensmittel so weich, dass Sie sie zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken können.
- Bieten Sie keine Lebensmittel an, die von Größe und Beschaffenheit in der Speiseröhre stecken bleiben können (z. B. Gnocchi) oder Obst, an dem sich Ihr Kind verschlucken kann wie Trauben oder Rosinen.

Beikost als Fingerfood und die Beikost mit aufeinander abgestimmten Breien schließen einander nicht aus.

Die am Ernährungsplan ausgerichtete Beikost liefert eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr für Ihr Kind als sichere Grundlage. Das Baby led weaning ermöglicht Ihrem Kind schon früh unterschiedliche Lebensmittel zu probieren. Überlegen Sie, was zu Ihrem Kind und Ihrem Lebensstil passt.

Geschirr, Besteck, Gläser

Viel braucht man nicht für die Beikost Ihres Babys. Am Anfang reicht ein schmaler, eventuell weicher Plastiklöffel, später kommt Besteck aus Edelstahl mit breiten Griffen und weichen Kanten hinzu. Standfeste Teller aus bruchsicherem Porzellan oder Glas sind besser als die leichten Babyteller aus Plastik. Geschirr aus Melanin ist nicht empfehlenswert, weil es bei höheren Temperaturen (z. B. in der Mikrowelle) schädliche Stoffe in das Essen abgeben kann. Bunte Bilder auf dem Geschirr lenken vom Essen ab. Bunt wird die Mahlzeit durch die Tischuntersetter oder das Essen selbst.



Aus Schüsseln mit hohem Rand können Kinder schon schnell selbst löffeln, Teller mit hochgezogenem Rand unterstützen die ersten eigenen Versuche mit Gabel oder Löffel. Schüsseln und Teller mit Silikonfuß oder eine Silikonunterlage als Platzset machen das Essen leichter, denn sie verhindern, dass etwas wegrutscht.

Zum Trinken sind am Anfang ein kleines Dessertglas, ein Teelichterglas mit dickem Rand oder sogar ein Eierbecher besonders gut. Ein Lätzchen mit langen Ärmeln und eine große Schreibtischstuhlunterlage schützen Kleidung und den Fußboden, wenn etwas danebengeht.



Durst löschen und Trinken lernen

In den ersten Lebensmonaten ist Muttermilch, aber auch Säuglingsnahrung, Essen und Trinken für Ihr Baby. Nur wenn es krank ist oder sehr harten Stuhlgang hat, kann zusätzliche Flüssigkeit nötig sein. Ihr Stillkind legen Sie dann öfter an die Brust.

Eine Extraportion Wasser wird wichtig, wenn mittags, nachmittags und abends Brei auf dem Speiseplan steht. Ein Glas (ca. 200 ml) über den Tag verteilt reicht. Erst wenn das Baby am Familientisch mitisst, braucht es etwa 600 ml am Tag. Mit Beginn der Beikost bieten Sie regelmäßig ein wenig Wasser aus dem Glas an. Anfangs wird Ihr Kind nur wenig trinken. Lassen Sie ihm Zeit – es weiß, wie viel es braucht.

Gewöhnen Sie Ihr Kind an reines Wasser als guten Durstlöcher, am besten lauwarm und ohne Zusätze. Natürlich können Sie auch ungesüßten Tee anbieten. Gießen Sie einen Teebeutel mit einem Liter kochendem Wasser auf, lassen Sie ihn mindestens 5 Minuten darin ziehen, nehmen den Beutel dann heraus und kühlen den Tee ab. Babys mögen milden Tee, deshalb sollte der Teebeutel nicht zu lange ziehen. Mild schmecken Anis, Kümmel, Rotbusch und im zweiten Lebenshalbjahr auch Früchtetees. Am besten wechseln Sie die Sorten ab. Heilkräutertees wie Fenchel oder Kamille nicht als täglichen Durstlöcher, sondern nur nach Bedarf verwenden.

Bieten Sie die Getränke immer ungesüßt an, damit sich Ihr Baby nicht an einen zu süßen Geschmack gewöhnt. Zucker, aber auch Honig oder Ahornsirup schaden den Babyzähnen. Kaufen Sie Teebeutel, Teemischungen oder Instanttees immer ohne Zucker und ohne Stevia. Auch die süßen Säfte und Saftschorlen sind keine Getränkealternative.

Aus dem Glas zu trinken ist ganz einfach. Schon die Kleinsten lernen das mit etwas Hilfe schnell. Nebenbei trainieren sie die Mundmotorik und Kiefermuskulatur und fördern so das Sprechen lernen.

Füllen Sie ein kleines, schmales dickwandiges Glas oder eine Espressotasse (50 ml) so mit Wasser, dass es die Oberlippe des Kindes benetzen kann – dann „schlabbert“ Ihr Baby die ersten Getränke ganz alleine. Bald wird es mit den Händen am Glas mithelfen und neugierig beobachten, wie sich die Flüssigkeit bewegt. So wird das Trinken zu einer sehr sinnlichen Erfahrung, die viel Spaß macht und verhindert, dass sich Ihr Kind mit dem Fläschchen beruhigt oder dauer-nuckelt.

Sobald Ihr Kind am Familientisch mitisst, braucht es mehr zu trinken, denn die Flüssigkeit aus den Breien und der Milch fehlt. Ein kleines Glas (ca. 100 ml) pro Mahlzeit ist ideal. Bieten Sie zwischendurch ein Getränk an, aber drängen Sie nicht zu sehr auf das Trinken.

HILFE BEI VERSTOPFUNG

Beim Start in die Beikost, aber auch beim Übergang in das Familienessen wird der Stuhlgang deutlich härter. Bieten Sie Ihrem Kind dann mehr zu trinken an, machen Sie die Breie flüssiger oder bereiten Sie Gemüse als Soße oder Suppe zu.

In jedem Alter hat sich stuhlauflockerndes Obst wie Birne oder Apfelsmus bewährt. Später sind auch 1–2 Teelöffel in Apfelsaft eingeweichte und dann zu Mus pürierte Trockenpflaumen empfehlenswert.

Außerdem sind Bewegung und Bauchmassagen gut für Ihr Kind.



SELBST GEKOCHT ODER FERTIG GEKAUFT

Säuglinge können mit selbst gekochter oder fertig gekaufter Beikost gut ernährt werden. Probieren Sie das Selbermachen aus – Babykost ist auch für Ungeübte einfach! Ihr Kind lernt viele neue Lebensmittel und Geschmackseindrücke kennen.

Babykost im ersten Lebensjahr ist nur aus wenigen Zutaten zusammengesetzt, wie Sie auf den Seiten I-IV gesehen haben. Die Rezepte zum Selberkochen sind einfach zuzubereiten und gut in die Familienkost zu integrieren. Leicht abgewandelt kann daraus schnell ein Familienrezept werden. Das ist zeit- und kostensparend, nachhaltig und umweltbewusst. Frisch gekochtes Essen prägt den Geschmack für das Essen am Familientisch und führt das Baby unkompliziert an die Essgewohnheiten dort heran.

Wissenschaftler empfehlen nach und nach eine Vielfalt von Lebensmitteln auf den Speisezettel zu bringen, weil dadurch die Akzeptanz für Neues und ein unkompliziertes Essverhalten gefördert wird. Sie können ganz nach Verträglichkeit und Esstemperament bestimmen, welche und wie viele Zutaten Sie wählen. Gerade bei empfindlichen oder allergiegefährdeten Babys ist das ein Vorteil.

Industriell hergestellte Kost unterliegt den strengen Kriterien der Diätverordnung, ist schadstoffkontrolliert, nitratarm und hygienisch einwandfrei. Für die ersten Löffel, unterwegs, an hektischen Tagen oder als Ergänzung zu selbst Gekochtem sind sie eine wertvolle Hilfe. Auch wenn Sie ausschließlich fertige Beikost füttern, können Sie Ihr Kind gut ernähren. Nehmen Sie sich beim Einkauf aus der riesigen Vielfalt aber Zeit. Achten Sie auf die Inhaltsstoffe und orientieren Sie sich an den Grundrezepten der Breie.

CHECKLISTE FÜR DEN EINKAUF

Zutatenliste beachten: In der Zutatenliste steht alles, was im Gläschen enthalten ist. Die Hauptzutat ist als erstes genannt, danach folgen die übrigen Zutaten in absteigender Menge. Bevorzugen Sie Gläschen und Trockenprodukte mit wenigen Zutaten.

Ohne Salz: Salz, Gewürze oder Kräuter braucht Ihr Kind noch nicht.

Ohne Zucker oder Aromen: Wählen Sie gezielt ungesüßte, nicht aromatisierte Produkte aus. Auch Sirup, Dicksaft oder Honig sollte nicht enthalten sein. Ihr Kind kann dann die natürliche Süße der Lebensmittel kennen lernen.

Altersangabe: Gläschen mit der Kennzeichnung „nach dem 4. Monat“ schmecken auch den größeren Babys. Diese Produkte enthalten meist weniger Zutaten als diejenigen mit höherer Altersangabe auf dem Etikett.

Trockenprodukte für Brei: Reine Getreideflocken, die Sie mit frischen Zutaten ergänzen können, sind am besten. Auch hier sind Aromen oder Zucker überflüssig.

Öl ergänzen: Achten Sie auf die Fettangabe in der Nährstofftabelle. Sind weniger als 5 Gramm je 100 g Brei enthalten, geben Sie 1 Teelöffel Rapsöl dazu. Das gilt für fast alle Getreide-Obst-Breie und Mittagsmenüs.

Milch & Co.: Mittagsmenüs und Getreide-Obst-Gläschen sollten ohne Milchprodukte wie Sahne, Joghurt oder Quark zubereitet sein. Milch hemmt die Eisenaufnahme.

Babygerecht kochen – leicht gemacht

Mit frischen Zutaten, wenig Zeitaufwand und sehr kostengünstig können Sie mit diesen Tipps zu Hause für Ihr Baby kochen. Achten Sie besonders auf hygienisches Arbeiten.

Frische Lebensmittel schmecken gut und sind besonders vitaminreich. Kaufen Sie Gemüse oder Obst aus der Region, das gerade Saison hat. Dann ist es am aromatischsten und enthält viele Nährstoffe. Bio-Lebensmittel sind besonders schadstoffarm. Zeichen für frische Ware sind knackige, elastische Blätter und Stiele, ein frischer Anschnitt bei Gemüse mit Strunk und eine feste, glänzende Oberfläche bei Früchten und Gemüse. Am besten verarbeiten Sie die Lebensmittel schnell, aber einige Tage halten sie auch gut verpackt in Kunststoffbeutel im Kühlschrank. Tiefkühlgemüse ohne weitere Zutaten sind eine gute Alternative zu Frischware.

Bei der Zubereitung die Nährstoffe schonen. Putzen oder schälen Sie Obst und Gemüse direkt vor der Zubereitung. Waschen Sie es kurz in kaltem Wasser und zerkleinern es erst danach, damit keine Nährstoffe auslaugen. Empfehlenswert ist das Dünsten in einem gut schließenden Topf mit wenig Wasser, in einem Siebeinsatz oder im Dampfgarer. Große Mengen können im Schnellkochtopf zubereitet werden. Auch Küchenmaschinen mit Kochfunktion sind geeignet. Je kürzer die Zubereitungs- und Kochzeit, desto besser bleiben die Nährstoffe erhalten. Die Kochflüssigkeit wird zum Pürieren des Breis verwendet. Sie enthält wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.

Frisch gekochtes Mittagessen wird entweder sofort verzehrt oder schnell abgekühlt und dann im Kühlschrank gelagert. Dort ist es einen Tag haltbar, ebenso wie gekaufte und geöffnete „Mittags-Menü-Gläschen“. Direkt vor der Mahlzeit wird die Babyportion mit einem frischen Löffel in ein Glas oder eine Porzellanschüssel gefüllt, im Wasserbad, im Gläschenwärmer oder der Mikrowelle auf Esstemperatur erhitzt. Bleiben Reste übrig, dürfen sie kein zweites Mal erwärmt werden!

Selbstkochen spart Zeit und Geld. Die Zutaten kosten nur wenig und sogar für das Mittagessen braucht man höchstens 20 Minuten. Außerdem können Sie gleich mehrere Portionen auf Vorrat kochen und portionsweise einfrieren. Das ist empfehlenswert bei dem Komplett-Menü, bei einzelnen Breizutaten wie Gemüse und Fleisch und auch bei Obst und frisch gepresstem Obstsaft.

! FÜR DIE PRAXIS

- Füllen Sie den pürierten, warmen Brei in Tiefkühlbeutel, -dosen oder kleine Gläser.
- Kühlen Sie die Vorratsgefäße und -beutel vor dem Einfrieren etwa 30 Minuten im kalten Wasserbad.
- Tiefgefrorener Brei ist bei -18 °C etwa 2–3 Monate haltbar.
- Brei erst direkt vor der Mahlzeit auftauen, entweder im warmen Wasserbad, im Flaschenwärmer oder im Mikrowellengerät. Mikrowellen erwärmen den Brei nicht gleichmäßig.
- Vor der Mahlzeit den Brei immer gut durchrühren und die Temperatur prüfen.



Extrakochen für das Baby ist gar nicht immer notwendig: Pellkartoffeln vom Familienessen können mit tiefgekühltem Gemüsebrei gemischt werden, gedünstetes Gemüse und Nudeln aus der Familienküche können vor dem Würzen entnommen, mit Öl angereichert und püriert werden.

ESSEN UNTERWEGS

Getreide-Obst-Brei mit gedünstetem Obst können Sie ungekühlt 2–3 Stunden mitnehmen.

Das gekühlte oder tiefgefrorene **Mittagsmenü** nehmen Sie in einem kleinen Kühlbehälter mit und erwärmen es vor Ort oder geben etwas heißes Wasser aus Babys Thermoskanne hinzu.

Nehmen Sie Breie nie heiß mit! Wichtige Inhaltsstoffe gehen verloren und Keime können sich vermehren.



AUF DEM WEG AUS DEM NEST

Ein großer Schritt für die Familie – Ihr Baby wird für einige Stunden oder auch den ganzen Tag von einer Tagesmutter, in einer Krippe oder von den Großeltern betreut. Besprechen Sie vorher alle wichtigen Fragen des Babyalltags.

Wenn Sie Ihr Kind in „fremde Hände“ geben, braucht es eine feste Bezugsperson. Sie baut eine enge Bindung zu Ihrem Kind auf und vermittelt ihm Geborgenheit. Das ist notwendig, damit sich Ihr Baby wohl fühlt. Kleinkinder können zu mehreren Personen eine Bindung aufbauen, wenn diese sich in ihren Zielen und dem Umgang mit dem Kind gut abstimmen. Lassen Sie sich viel Zeit für die Ein- und Umgewöhnung, dann gelingt der Übergang leicht.



Die Bezugsperson kennt die Gewohnheiten, die Ess-, Schlafens- und Spielzeiten Ihres Babys und gibt ihm Vertrauen und Nähe.

Gerade bei Babys sind die Mahlzeiten und die vertrauten Rituale für das Wohlbefinden des Kindes sehr wichtig.

Fragen rund ums Babyessen

- Hat das Baby schon einen Essrhythmus? Welche Zeitanstände gibt es zwischen den Mahlzeiten?
- Erhält das Baby Muttermilch oder Säuglingsnahrung?
- Isst das Baby schon Brei? Welche Breie sind bereits eingeführt?
- Soll es selbst zubereiteten Brei oder fertige Gläschen bekommen? Welche hygienischen Grundregeln sind für das Kochen und Mitgeben zu beachten?
- Welche Lebensmittel kennt das Kind schon?
- Trinkt das Baby aus dem Glas? Welche Getränke kennt es?
- Möchte es Brot, Zwieback oder Ähnliches selbst essen?
- Welche Rituale rund ums Essen sind dem Baby vertraut?
- Welche typischen Hunger- und Sättigungssignale zeigt das Kind?

Am besten ist es, wenn Ihr Kind immer von derselben Bezugsperson sein Essen bekommt. Erzählen Sie ihr, wie Sie zu Hause die Mahlzeiten gestalten. Nehmen Sie Ihr Baby auf den Schoß, damit es den körperlichen Kontakt spürt? Dann kann das auch in der Krippe oder bei der Tagesmutter so gemacht werden.

Vielleicht können sie auch einfache, dem Kind vertraute Lebensmittel (z. B. eine bestimmte Sorte Brot oder Zwieback) mitgeben. So fühlt sich Ihr Kind sicher und wohl in der neuen Essatmosphäre.

IN DEN ERSTEN LEBENS MONATEN

Auch wenn Sie bereits kurz nach der Geburt wieder arbeiten, kann Ihr Baby Muttermilch bekommen. Das unterstützt die Entwicklung Ihres Kindes, erleichtert ihm die Trennung und schützt Ihr Kind vor Infektionen durch „Krippenkeime“. Ihr Arbeitgeber stellt Ihnen täglich Stillzeiten zur Verfügung, in denen Sie Ihr Kind am Arbeitsplatz, in der nahe gelegenen Krippe stillen oder Muttermilch abpumpen können. Diese Milch sollte im Kühlschrank gelagert, gekühlt transportiert und innerhalb von 3 Tagen verbraucht oder tiefgekühlt werden. Besprechen Sie in der Krippe, wie Ihrem Kind dort die Milch gegeben werden kann.

Manchmal ist es einfacher das Baby morgens, abends und nachts zu stillen und tagsüber auf industriell hergestellte Säuglingsnahrung auszuweichen. Ihr Körper stellt sich mit der Milchproduktion darauf ein so wie bei der Einführung der Beikost. Wenn Sie bereits Säuglingsnahrung verwendet haben, geben Sie Ihrem Kind dieses Produkt mit. Erschrecken Sie nicht, wenn Ihr Kind sich nachts nun wieder häufiger meldet. Mit Ihrer Nähe kann es die vielen Reize und Anregungen des Tages besser bewältigen.

IHR BABY BEKOMMT SCHON BREI

Die ersten Löffel Gemüse bekommt Ihr Kind am besten von Ihnen – am Wochenende im vertrauten Rahmen. Nach den Probierlöffeln übernimmt die **Krippe** die weiteren Zutaten nach dem Ernährungsplan. Eine ruhige Atmosphäre, aufmerksame Zuwendung und genügend Zeit vermitteln Ihrem Kind von Anfang an auch in der Krippe Freude am Essen.

Wenn in der **Tagespflege** frisch gekocht wird, besprechen Sie die Zutaten, die im Brei sein sollen. Sie können auch selbst zubereitete Breie oder fertige Gläschen zum Erwärmen mitbringen.

Auch wenn Ihr Baby während der Woche Fertignahrung bekommt, profitiert es am Wochenende vom Geschmack des selbst zubereiteten Breis.



Pädagogische Fachkräfte nutzen in diesem Alter oft die **Zwei-Löffel-Methode**. Sie hilft Ihrem Kind, schnell selbstständig zu werden und ist auch für Sie zu Hause ein guter Tipp: Setzen Sie sich so, dass Sie Ihr Kind anschauen können. Nehmen Sie sich einen Löffel und geben Sie Ihrem Kind einen eigenen Löffel. Dann kann es allein seinen Brei löffeln und Sie füttern nur zu. Je selbstständiger das Kind mit seinem Löffel wird, desto weniger müssen Sie helfen. Führen Sie nicht seine Hand. Es kann schon mehr, als Sie denken und es wird von Mahlzeit zu Mahlzeit selbstständiger und stolz auf sich. Dann verbindet es Essen von Anfang mit schönen Erlebnissen.



ÜBERGANG INS KRIPPENESSEN

Babys sollten in der Krippe immer an einem geschützten ruhigen Ort gefüttert werden. Wenn sie etwas älter sind, sitzen sie oft schon gemeinsam mit einigen anderen Kindern am Tisch. Das regt schon die Kleinsten zum Mitessen an.

Anfangs essen sie zusätzlich zu ihrem Brei noch ungesüßten Zwieback oder weiches, zerdrücktes oder gedünstetes Obst oder Gemüse mit. Schnell werden sie auch Brot, Nudeln oder Kartoffeln probieren. Noch sollten die Lebensmittel weitgehend ungewürzt sein, doch schon mit etwa 10 Monaten können die Kleinen am normalen Krippenessen teilnehmen.

Wundern Sie sich nicht – Ihr Kind wird vermutlich sehr schnell seinen Speiseplan erweitern und vielleicht auch früh selbstständig essen lernen.

Genießen Sie die abendliche und morgendliche Mahlzeit zu Hause, gerade wenn Sie Ihr Kind tagsüber wenig sehen. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, zum Kuschneln und Nähe tanken. Davon profitiert Ihr Kind.



MITESSEN AM FAMILIENTISCH

Aus Ihrem Baby ist am Ende des ersten Lebensjahres schon fast ein Kleinkind geworden. Es sitzt auf Ihrem Schoß oder im Hochstuhl am Familientisch und interessiert sich immer mehr für die Speisen der Großen. Nutzen Sie diese spannende Zeit, essen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind und begleiten Sie es beim Essen lernen. Ihr Kind ist neugierig und offen für alles.

Etwa mit zehn Monaten sind die inneren Organe eines Babys so weit entwickelt, dass nach und nach die Breie durch Lebensmittel und Speisen der Familie ersetzt werden können. Auch bei diesem Entwicklungsschritt bestimmt Ihr Kind den richtigen Zeitpunkt. Begeisterte Breiesser dürfen das auch bis nach dem ersten Geburtstag bleiben. Die meisten Kinder essen schon kleine Brothappen, weiches Obst, gegarte Gemüse-, Kartoffel- oder Nudelstücke mit. Vermutlich ist es aber noch zu früh, um auf alle Breie zu verzichten. Auch wenn die ersten Zähne da sind, ist Kauen so anstrengend, dass viele Kinder nur ein paar Brocken zusätzlich zum Brei schaffen.

Aus den Milch- und Breimahlzeiten werden nach und nach drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten. Etwa alle 2 bis 3 Stunden gibt es etwas zu essen. Wichtig sind die Esspausen

dazwischen, denn sonst fehlt Ihrem Kind der Hunger auf die Mahlzeiten. Wie im ganzen ersten Lebensjahr sind die Mahlzeiten seine innere Uhr. Sie strukturieren mit ihren Ritualen den Tag Ihres Kindes: Tag für Tag derselbe Ablauf, feste Esszeiten und ähnlich zusammengesetzte Speisen. Das gibt Ihrem Kind Sicherheit und macht es ausgeglichener.

! FÜR DIE PRAXIS

- Weiches Obst oder Gemüse wie Birne, Aprikose, Nektarine, Banane, Tomate können die Kleinsten bereits selbstständig essen. Das fördert die Ess-Entwicklung.
- Schälen Sie das Obst so lange, bis Ihr Kind die Schale kauen kann.
- Harte Früchte oder Gemüse wie Apfel oder Karotte bieten Sie am Anfang gedünstet an.
- Verzicht auf kleine harte Lebensmittel wie Weintrauben, Rosinen, Heidelbeeren, Nüsse. Daran kann sich Ihr Baby auch jetzt noch leicht verschlucken.
- Bieten Sie fein ausgemahlene Vollkornbrot in kleinen Bröckchen oder Stangen an. Das lässt sich viel leichter schlucken als weiße Brötchen.



Noch ist alles neu und spannend. Begeistern Sie Ihr Kind jetzt für die Vielfalt von Lebensmitteln.

DER ESS-ALLTAG

Zum Frühstück essen Babys, die morgens Muttermilch oder eine Flasche mit Pre-Nahrung trinken, kleine Stücke Brot. Anfangs reicht trockenes Brot, um den reinen Geschmack kennen zu lernen, später wird es mit etwas Butter oder Frischkäse bestrichen. Lassen Sie Ihr Kind verschiedene Brotsorten ausprobieren! Dazu gibt es etwas weiches Obst (z. B. 1/4 Banane). Sobald das Fläschchen und die Stillmahlzeit wegfallen, trinkt Ihr Kind zum Brot Vollmilch aus der Tasse. Auch ein fein gemahlene Müsli mit Milch schmeckt zum Frühstück.

Liegen zwischen Frühstück und Mittagessen nur ca. 2 bis 3 Stunden, braucht Ihr Baby vormittags vermutlich nichts. Wenn es Hunger hat, reichen frisches, weiches Obst kombiniert mit Vollkornzwieback oder Vollkornbrot.

Zum Mittagessen können Sie eine Portion für Ihr Kind vor dem Würzen abnehmen, wenn es schon am Familientisch mitisst. Besonders gut kommt es mit Speisen zurecht, die es mit den Fingern essen kann, z. B. kurze gedrehte Nudeln mit Gemüsesoße, Kartoffelstücke, Getreide-Bratlinge, (Fisch-) Frikadellen. Möchte es noch Brei, so wird dieser grober und abwechslungsreicher in der Zusammenstellung.

Am Nachmittag braucht Ihr Kind eine richtige Esspause: zu Hause am Esstisch, unterwegs als kleines Picknick. So bleiben der Kinderwagen und der Autositz eine „essfreie Zone“, denn hier wird selten aus Hunger, fast immer aus Langeweile gegessen. Wie schon im Getreide-Obst-Brei gibt es etwas Getreide, zum Beispiel 1/2 Scheibe Vollkornbrot, Zwieback, Mais- oder Dinkelwaffel und etwas weiches Obst oder Gemüse, fein geraspelt, gedünstet oder am Stück – ganz wie Ihr Kind schon essen kann.

Am Abend ist Ihr Baby von den Erlebnissen des Tages oft sehr müde. Dann freut es sich über seinen Milchbrei oder die Grießschnitte. Empfehlenswert sind auch eine kleine Scheibe Brot mit Butter bestrichen mit einem Glas Milch und etwas weich gedünstetes oder fein geraspelt Gemüse (z. B. 1/2 Karotte). Das sättigt so gut, dass die Milchflasche am späten Abend nicht nötig ist.

Nachts ist das Essen eigentlich überflüssig. Doch Ihr Kind ist tagsüber vielen neuen Reizen ausgesetzt, die es nachts verarbeitet. Dafür braucht es Ihre Nähe, aber nicht unbedingt etwas zu essen. Solange Ihr Baby nachts isst, wird es tagsüber nicht mehr essen. Ob Sie die nächtlichen Mahlzeiten von einem Tag auf den anderen streichen oder langsam ausgleiten lassen, hängt von Ihrem Kind ab.

KLEINKINDGERECHTES ESSEN

Nach dem ersten Geburtstag ist Ihr Kind viel robuster geworden. Aber es isst immer noch nicht wie ein Erwachsener, denn sein Verdauungstrakt und seine Kauleistung lassen dies nicht zu. Freuen Sie sich an der Neugier Ihres Kindes, bieten Sie neue Lebensmittel an, aber akzeptieren Sie auch ein „Nein“. Das Esstemperament Ihres Kindes entscheidet, wie schnell es sich an neue Speisen heranwagt. Es darf und möchte „normale“ Speisen mitessen. Mamas Fruchtemüsli fein zerkleinert schmeckt auch Ihrem Kind.

Vorsichtig sollten Sie bei scharf angebratenem Fleisch, frittierten oder sehr fetten Speisen sein. Sie sind für Ihr Kind schwer verdaulich. Auch zu scharf und salzig sollte das Essen nicht sein.

Ein ausgewogener Speiseplan enthält alles, was Ihr Kind für ein gesundes Wachstum braucht. **Kinderlebensmittel** wie Kindermilch, Kleinkindmenüs oder Bärchenwurst sind teuer und **überflüssig**. Sie stehen einer altersgemäßen Entwicklung des Essverhaltens entgegen.

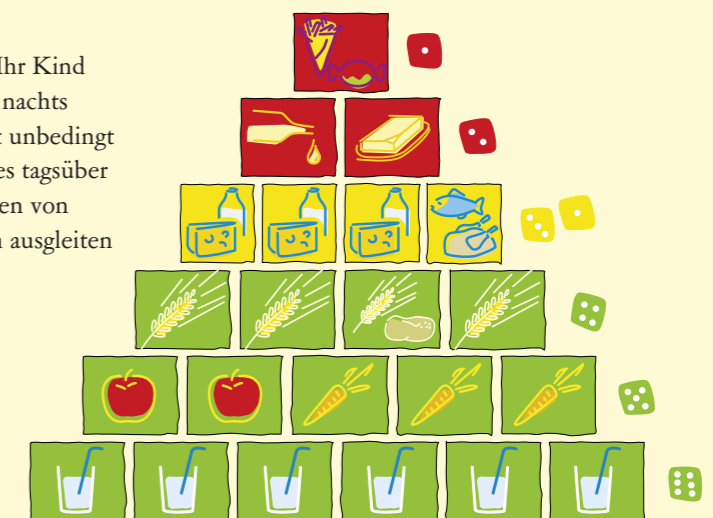
Die **Ernährungspyramide** zeigt Ihnen, von welcher Lebensmittelgruppe Sie und Ihr Kind reichlich, mäßig und sparsam essen sollten.

Reichlich gibt es Wasser bzw. Früchte- oder Kräutertee, Gemüse, Obst, Brot oder Getreide und Kartoffeln, Nudeln oder Reis.

Mäßig, d. h. in kleinen Mengen, stehen Milchprodukte sowie Fleisch, Fisch und Eier auf dem Tisch. Diese Lebensmittel tierischer Herkunft machen es leichter, Ihr Kind gut zu versorgen.

Sparsam gibt es gutes Fett. Es ist wichtig, aber kleine Mengen reichen.

Lassen Sie sich Zeit mit Süßigkeiten. Solange Ihr Kind keine Süßigkeiten kennt, vermisst es auch nichts. Achten Sie auf einen bewussten Umgang: **Süßes beruhigt, belohnt und tröstet nicht.**



WIE WICHTIG IST IHNEN ESSEN?

Ihr Kind lernt durch Ihr Vorbild. Je abwechslungsreicher die Mahlzeiten werden, desto mehr schaut es Ihnen zu und versucht, alles nachzumachen. Jetzt ist eine gute Zeit, dass Sie ein wenig über Ihr eigenes Essverhalten, über die Auswahl von Lebensmitteln und die Zubereitung von Mahlzeiten nachdenken. Denn alle Menschen haben Erfahrungen mit dem Essen und verbinden positive, manchmal auch negative Gefühle damit. Tradition, Werte, Religion und Gewohnheiten der Familie prägen uns von früher Kindheit an. Diese vielen Einflüsse werden Sie – oft unbewusst – auf Ihr Kind übertragen.

Die folgenden Fragen können ein Anstoß sein zu überlegen, welche Werte für Ihre eigene Familie gelten sollen:

- Wie sieht mein Alltag rund ums Essen aus?
- Wie habe ich als Kind Mahlzeiten erlebt? Wo habe ich mich wohl gefühlt, was war mir unangenehm?
- Sind mir Qualität und frische Zubereitung wichtig?
- Muss alles immer schnell gehen?
- Wann esse ich? Wenn ich hungrig bin, bei Stress oder Langeweile?
- Wo esse ich? Am gedeckten Tisch, in Gemeinschaft oder zwischendurch ohne auf das Essen zu achten?
- Wie wichtig sind mir Rituale, Regeln, Tischmanieren?

GEMEINSAM ESSEN VERBINDET

Essen Sie, wann immer es möglich ist, gemeinsam mit Ihrem Kind. Das schafft Nähe, Geborgenheit und unterstützt seine Essentwicklung. Dadurch schaffen Sie die Basis für viele entspannte Mahlzeiten in den nächsten Jahren. Ihr Kind wächst nach und nach in Ihre persönliche „Familien-Ess-Kultur“ mit Werten, Besonderheiten und Vorlieben hinein.

Wenn alle in Ruhe zusammen essen, ist Ihr Kind glücklich, fühlt sich sicher und lernt ganz nebenbei „richtig essen“. Die Gefühle rund ums Essen sind genauso wichtig wie das Essen selbst!



Die Landesinitiative BeKi – Bewusste Kinderernährung



WER ODER WAS IST BEKI ?

- BeKi steht für Bewusste Kinderernährung.
- BeKi ist eine landesweite Initiative des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.
- BeKi ist neutral. Die Informationen sind wissenschaftlich abgesichert.



WELCHE ZIELE VERFOLGT BEKI ?

- Kinder
- lernen die Vielfalt der Lebensmittel kennen und schätzen,
 - essen und trinken gesundheitsbewusst,
 - werden zunehmend selbstständiger.

Ausführliche Informationen zur Kinderernährung finden Sie auf den Internetseiten des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

www.mlr.baden-wuerttemberg.de

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie
www.gesund-ins-leben.de

Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE)
www.klinikum-bochum.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
www.dge.de

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
www.bzfe.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.kindergesundheit-info.de

Bei speziellen Fragen helfen:

Hebammenverband Baden-Württemberg e.V.
www.hebammen-bw.de

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e.V.
www.afs-stillen.de

Arbeitsgemeinschaft Allergisches Kind e.V.
www.aak.de

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
www.dzg-online.de

Deutscher Neurodermitis Bund e.V.
www.neurodermitis-bund.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
V.i.S.P. Pressestelle
Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg
Kernerplatz 3
70182 Stuttgart

Redaktion/Text:
Dipl.oec.troph. Monika Radke
Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg
Dipl.oec.troph. Sigrid Fellmeth

Bildnachweis:
istockphoto: evgenyatamanenko: Titelseite; svetikd: S. 2; monkey-businessimages: S. 5 (links); Bodler: S. 5 (rechts); eurobanks: S. 6 (unten rechts); Ivanko-Brnjakovic: S. 8 (oben); oelolum: S. 10 (rechts); netris: S. 1 (oben); Wiktory: S. IV (unten links); matinedoucet: S. 15; BWFol-som: S. 16 (unten); Alitsiya: S. 17; FatCamera: S. 18 (oben); IPGGuten-bergUKLtd: S. 18 (unten); monkeybusinessimages: S. 20 (oben); shalomov: S. 22 (oben);
Fotolia: stanislav_uvarov: S. 4 (oben); runzelkorn: S. 4 (unten); Кирилл Рыжов: S. 6 (oben); Günter Menzl: S. 7; felinda: S. 10 (oben); lantapix: S. 12, IV (oben); Naty Strawberry: S. I (rechts); redfox331: S. I (unten links); nicvandum: S. I (unten rechts); dementevajulia: S. 13 (oben rechts); 279photo: S. 16 (oben); Kuttelvassevova: S. 19 (links); monticello: S. 23
Lazi & Lazi: S. 9, 10 (unten links), 12 (unten links), 13 (unten rechts)
First Floor Studio Aalen: S. 11, 20 (unten)
Sigrid Fellmeth: S. II (unten), III (oben), IV (rechts), 14
Klaus Arras: S. II (oben)
Thinkstock: Monkey Business: S. III (unten)
Gudrun de Maddalena: S. 19 (rechts)
Silke Kleinholz: S. 22 (unten)

Gestaltung:
Berres-Stenzel, Freie Graphik-Designer
www.berres-stenzel.de

Druck:
PFITZER GmbH & Co. KG
Benzstraße 39 / 71272 Renningen
gedruckt auf 100 % PEFC zertifiziertem Papier

Drucknummer: 39-2018-28

Die Ratschläge in dieser Broschüre sind von Autorin und Herausgeber sorgfältig erwogen und geprüft worden; dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Herausgebers und dessen Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

www.mlr-bw.de





Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Kernerplatz 10 · 70182 Stuttgart · Telefon 0711 126 - 0
www.mlr-bw.de | pressestelle@mlr.bwl.de