

GESUNDE ERNÄHRUNG IM ERSTEN LEBENSJAHR

Guten Appetit!

Bon appétit!



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE



IMPRESSUM

Herausgeber, Texte und Gestaltung

Initiativ Liewensufank

4. Ausgabe

überarbeitete und
aktualisierte Ausgabe
Stand 2020.

Fotoquellen

Claudine Marteling
Photographie, Initiativ
Liewensufank, Unsplash,
Fotolia.

© Initiativ Liewensufank
Diese Broschüre finden
Sie online auf:
www.liewensufank.lu



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

Liebe Eltern,

Wir wollen gemeinsam mit Ihnen, Ihrem Baby das Beste mit auf seinen Lebensweg geben. Hierzu gehört auch eine angepasste, ausgewogene und gesunde Ernährung. Diese Broschüre kann Ihnen helfen den Übergang zur Beikost durch Hintergrundinformationen, Tipps und Rezeptvorschläge erleichtern.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt nach wie vor Babys bis zum 6. Monat ausschließlich zu stillen, erst danach Beikost einzuführen und das Stillen bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus fortzusetzen.

Selbstverständlich sind die Informationen in dieser Broschüre auch nützlich für Babys, die nicht oder nicht so lange gestillt werden.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby viel Spaß beim Zubereiten der Mahlzeiten und einen „guten Appetit“.

Das Team der Initiativ Liewensufank.



Baby Hotline
TEL.: 36 05 98

Die Autorinnen sind Laktationsberaterinnen IBCLC, Hebammen, Ernährungsberaterinnen, Stillberaterinnen DAIS, Fachfrauen für Babygeleitete Beikost.

Sollten Sie weitere Fragen rund um das Thema „Beikost“ oder anderen Themen haben, so sind wir auf der „**Baby Hotline**“ (36 05 98) erreichbar.

Ein **Glossar** zur Begriffserklärung befindet sich auf der letzten Seite, Wörter die im Text blau gekennzeichnet sind, können hier nachgeschlagen werden.

DER RICHTIGE ZEITPUNKT

Die WHO (*Weltgesundheitsorganisation*), die UNICEF, die AAP (*Akademie der amerikanischen Kinderärzte*), die ESPGHAN (*European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition*), sowie das EUNUTNET (*European Network for Public Health Nutrition: Networking, Monitoring, Intervention and Training*) empfehlen weltweit Babys 6 Monate ausschließlich zu stillen, erst danach **Beikost** einzuführen und das Stillen bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus fortzusetzen, so lange wie Mutter und Kind es wünschen.

Das luxemburgische Gesundheitsministerium schließt sich diesen Empfehlungen an und hat diese auch im nationalen Aktionsplan zum Schutz, zur Förderung und zur Unterstützung des Stillens verankert.

Jedes Baby ist ein Individuum und entwickelt sich unterschiedlich schnell. So kann es sein, dass ein Baby etwas früher und ein anderes etwas später für feste Nahrung bereit ist. Die Beikost sollte jedoch nicht vor Beginn des 5. Lebensmonats eingeführt werden, da ansonsten ein erhöhtes Risiko für Infektionskrankheiten, sowie eine gesteigerte Gewichtszunahme und atopische Erkrankungen (Allergien) besteht. Erst ab Beginn des 5. Monats sind bei reif geborenen Babys der **Gastrointestinaltrakt** und die Nieren soweit ausgereift, dass sie auch festere Nahrung aufnehmen können.



Frühgeborene Babys entwickeln sich anders als reifgeborene Kinder, weshalb man häufig empfiehlt, das korrigierte Lebensalter* anstelle des tatsächlichen Lebensalters als Grundlage zu verwenden.

Für den Zeitpunkt der Beikosteinführung zeigte eine Studie (*The Lancet Global Health 2017, Volume 5, Issue 5, e501 - e511, Gupta, ShuchitaNatarajan, Chandra Kumar et al.*), dass eine frühere Beikosteinführung bei Kindern ohne korrigiertes Lebensalter nicht zu einem rascheren Wachstum führte. Allerdings mussten die Kinder der Probandengruppe, die bereits mit 4 Monaten mit der Beikost begonnen hatten, signifikant häufiger wegen Magen-Darm- oder Atemwegserkrankungen in die Klinik als die Kinder der Probandengruppe mit korrigiertem Lebensalter.

Die Forscher schlußfolgern daher, dass es für frühgeborene Säuglinge sinnvoll ist, erst mit korrigierten 6 Monaten mit der Beikost zu beginnen.

*= Ausgehend vom errechneten Geburtstermin

Es gibt bestimmte Zeichen, an denen Sie erkennen können, ob ihr Baby zur Aufnahme von Beikost bereit ist:

1. **Das Baby kann in einer Sitzvorrichtung mit minimaler Unterstützung im unteren Rücken aufrecht sitzen und hält seinen Kopf selbst.**
2. **Der Zungenreflex**, durch den das Baby feste Nahrung automatisch wieder aus dem Mund herausschiebt, hat **deutlich nachgelassen**.
3. **Es versucht Nahrungsmittel zu ergreifen und zum Mund zu führen (Hand-Augen-Mund Koordination).**
4. Es zeigt **Interesse an der Nahrung** der Familienmitglieder.
5. **Es zeigt**, dass es essen will.
6. Es beginnt „**Kaubewegungen**“ auszuführen.
7. Es ergreift Dinge mit dem „**Pinzettengriff**“ (Daumen und Zeigefinger).
8. Es will mehrere Tage hintereinander häufiger gestillt werden, doch **häufigeres Anlegen vermag seinen Hunger nicht zu stillen**.
9. Es kann seine **Sättigung deutlich anzeigen**.
10. Manche Babys haben schon ihren **ersten Zahn**.
11. Seine **Verdauung und Ausscheidungsfunktionen** sind genügend ausgereift.

Sind die ersten 3 Anzeichen erfüllt, können die Eltern davon ausgehen, dass es so langsam Zeit für die erste Beikost ist!

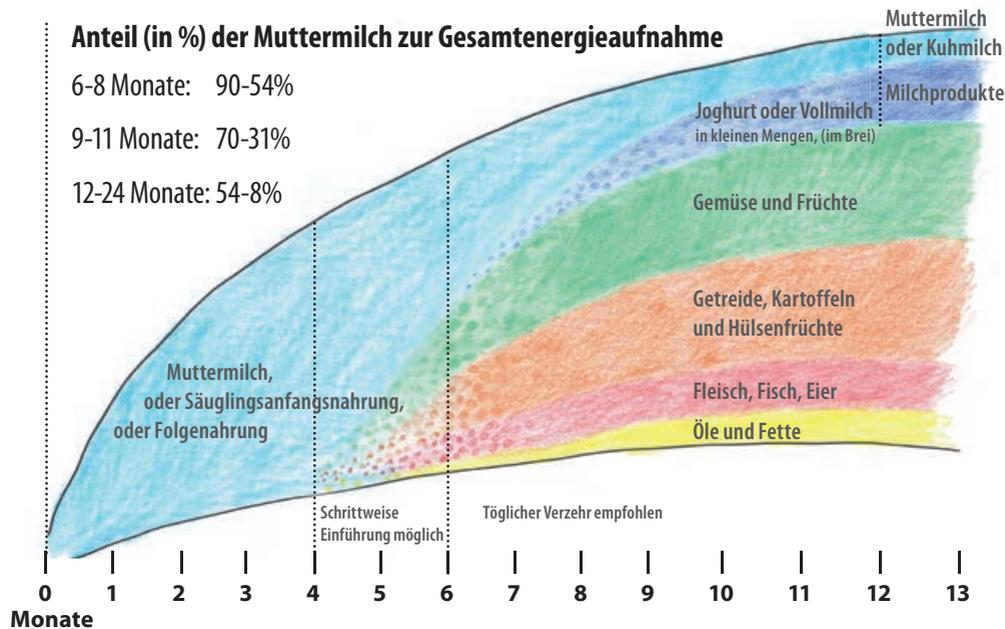
Auch nach Einführung der Beikost bleibt Muttermilch die beste Milchnahrung für das Kind bis ins zweite Lebensjahr und kann abhängig vom Umfang der festen Kost einen erheblichen Anteil des Energie- und Nährstoffbedarfs decken. Am Ende des 1. Lebensjahres sollten jedoch 50% der Kalorien aus der Beikost stammen.

Schon gewusst?

Das Laktoferrin, welches die Aufnahme des Eisens in der Muttermilch optimal unterstützt, zeigt steigende Werte mit der Länge der Stilldauer.

Manche Immundefaktoren, z.B. das IgA und IgG, steigen nach dem 6. Lebensmonat an, also zu einem Zeitpunkt, an dem das Baby durch seine zunehmende Mobilität verstärkt mit den Mikroben seiner Umwelt in Kontakt kommt.

Auch der Gehalt an Lysozym in der Muttermilch, ein Enzym, welches Krankheitserreger abtötet, bleibt hoch bis ins dritte Lebensjahr.



Anteil (in %) der Muttermilch bei der Gesamtnährstoffaufnahme im 2. Lebensjahr

Protein:	38-70%
Kalzium:	44-80%
Eisen:	25-50%
Zink:	70%
Vit. A:	90-100%
Vit. C:	90-100%
Vit. B3:	41%
Vit. B6:	45%
Folsäure:	26-80%
Riboflavin:	21-80%

EINFÜHRUNG DER BEIKOST

Wie der Name schon sagt, ist es eine „Bei“-Kost zur Milchernährung. Die Milch wird in der zweiten Hälfte des 1. Lebensjahres weiterhin ein großer Bestandteil der Ernährung des Babys sein. Für die Einführung der Beikost ist es wichtig, einen entspannten Rahmen zu gestalten. Anstatt feste Zeiten einzuhalten, wählen Sie lieber einen Moment des Tages, an dem Sie Zeit haben, das Baby ausgeschlafen ist und Lust auf Neues hat.



Alter des Kindes: ca. **5,5 bis 7 Monate**

Das beikostreife Baby erhält fast alle erforderlichen Nährstoffe aus der Muttermilch oder **Pre-milch**, beginnt aber andere Nahrungsmittel kennenzulernen.

Was und wie diese dem Baby angeboten werden, ist nicht festgelegt. Ob feiner Brei, grober Brei oder Fingerfood - die Entscheidung liegt bei den Eltern und dem Kind. Genauso verhält es sich bei der Frage ob Gemüse, Obst oder Getreide. Kein Geschmackssinn lässt sich lebenslang an der 1. Mahlzeit festnageln.

8-12 Monate

Das Baby erhält weiterhin die gleiche Menge an Muttermilch/**Formulanahrung** und zunehmende Menge an fester Nahrung. Das Baby bestimmt die Menge.

Das Baby ist zu Fingerfood bereit, sollte es dies noch nicht erhalten haben. Fingerfood trainiert die Augen-Hand-Mund-Koordination, den Tastsinn, das Kauen und die Verdauung beginnt schon mit dem Vermischen von zerkleinerter Nahrung und Speichel. Des Weiteren erfüllt diese Etappe auch den Zweck das Baby langsam aber sicher an den Familientisch heranzuführen.



Wichtig ist es, dass Eltern immer schauen was zu ihrem Baby und ihrer Familie passt.

nach 12 Monaten

Die Menge an Muttermilch/Formulanahrung nimmt ab, die Menge an anderen Nahrungsmitteln nimmt stetig zu.

VERSCHIEDENE METHODEN

Baby-led weaning (BLW), Beikost nach Bedarf, Fingerfood - oder doch lieber Brei?

Bei „Beikost nach Bedarf“ handelt es sich darum, dem Baby die Möglichkeit zu geben geeignete, in Stücke geschnittene Nahrungsmittel selbst zu greifen und zum Mund zu führen. Dieses Konzept basiert darauf, dass Babys von Natur aus neugierig sind und (nach dem ersten Probieren) schon sehr genau wissen was sie benötigen.

Beim „Baby-led Weaning“ (BLW) haben die Eltern die Aufgabe den Familientisch so zu gestalten, dass das Baby dort Nahrungsmittel findet, die es für seine individuelle Entwicklung braucht. Die Empfehlungen der DGE (*Deutschen Gesellschaft für Ernährung*) und des AID (*Auswertungs- und Informationsdienstes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten*) raten zu einem vollwertigen und ausgewogenen Angebot an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Proteinen und moderater Fettzufuhr in guter Qualität.

Diese verschiedenen Methoden können natürlich auch parallel zur geläufigsten Beikosteinführung mit pürierter Kost angeboten werden.



Folgendes sollten Sie beim BLW beachten:

- Ihr Baby sollte immer **aufrecht und gut gestützt beim Essen sitzen**.
- Wählen Sie zu Beginn **Lebensmittel, die leicht zu ergreifen sind**, zum Beispiel dicke Stücke.
- Bieten Sie Ihrem Baby am besten **das gleiche Essen**, das auch auf Ihrem Teller liegt.
- Bieten Sie **eine Auswahl an Lebensmitteln** an.
- Geben Sie Ihrem Baby **weiterhin wie gewohnt die Brust oder die Flasche** und bieten Sie ihm während des Essens stilles Wasser an.
- Bleiben Sie immer bei Ihrem Baby.

Einige Vorteile von BLW:

- Es macht Spaß! Babys lieben es aktiv an den Mahlzeiten teilzunehmen und selbst zu bestimmen, was sie essen.
- Es ist natürlich, denn das Baby kann sich in seinem eigenen Tempo mit Nahrungsmitteln vertraut machen.
- Das Baby lernt die Lebensmittel kennen: es entdeckt, wie die unterschiedlichen Lebensmittel sich anfühlen, wie sie riechen, wie sie schmecken, welche Konsistenz sie haben.
- Das Baby eignet sich an, sicher zu essen. Das Baby hat bei dieser Methode die Gelegenheit das Nahrungsmittel zuerst anzufassen, bevor es es in den Mund nimmt und somit etwas über die Größe des Nahrungsmittels herauszufinden. Babys, die diese Gelegenheit haben, werden sich nicht zu große Nahrungsmittel in den Mund stecken.
- Das Baby lernt zu kauen und mit unterschiedlichen Konsistenzen umzugehen.
- Die Mahlzeiten sind einfacher, da aufwendiges Zubereiten, wie das Pürieren der Nahrung, entfällt.

Bieten Sie Ihrem Kind eine Auswahl an gesunden und kindgerechten Lebensmitteln an, wie Kartoffeln, Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Fisch und Fleisch mit wenig Fett. Am besten bieten Sie jedes Lebensmittel einzeln an, ohne Zucker und Salz. Fertiggerichte, Zubereitungen mit Geschmacksverstärkern und künstlichen Aromen sollten Sie vermeiden.

Fingerfood:

Babys lieben es, ihr Essen selbst zum Mund zu führen, auch wenn dies etwas Kleckerei mit sich bringt. Gekochte Gemüsestücke und verschiedene, weiche Obstsorten, auch Nudeln, Brotrinden oder Zwieback eignen sich gut als „Fingerfood“.

Kann sich mein Baby auch wirklich am Essen nicht ersticken?

Vorausgesetzt das Baby sitzt aufrecht beim Essen und hat selbst die Kontrolle über die Nahrung, die in seinen Mund gelangt, **ist die Gefahr des Erstickens beim BLW nicht größer, als beim Füttern mit dem Löffel**. Babys, die selbst essen, würgen manchmal beim Essen, was dadurch bedingt ist, dass der Würgereflex bei einem sechs Monate alten Baby viel weiter vorne im Mund liegt als bei einem Erwachsenen. Die Gefahr des Erstickens ist jedoch nicht sehr groß, weil das Essen dann noch recht weit vom Eingang der Speiseröhre entfernt ist. Durch diese Erfahrung lernt das Baby nach und nach sicher mit Nahrungsmitteln umzugehen.



Wenn die Eltern sich für die herkömmlichen Breifütterung entscheiden, sollten einige Sachen beachtet werden:

- Bei dieser Form der Fütterung ist es schwieriger die **Sättigungssignale des Kindes** wahrzunehmen.
- Das Kind kann **selbst keine Auswahl an Nahrungsmitteln** treffen.
- Die erste Verdauungsstufe, die bereits im Mund durch den Speichel beginnt, wird **bei der Löffelfütterung** übergangen.
- Der Würgereflex wird bei der Breikostfütterung überfüttert und bleibt somit untrainiert, so dass manche Kinder später **schlechter mit stückiger Nahrung zurechtkommen**.

Das Kind sollte langsam mit der neuen Nahrung vertraut gemacht werden **und immer in einer aufrechten Position gefüttert werden**. Das Essen vom Löffel und das Trinken aus einem Becher sind eher eine neue Art der Nahrungsaufnahme als ein Ersatz für die Muttermilch/Formulanahrung. **Das Kind sollte ganz normal weitergestillt oder mit Formulanahrung gefüttert werden, auch wenn es schon etwas anderes isst oder ausprobiert. Beim Stillen wird sichergestellt, dass die Milchproduktion nicht vorzeitig zurückgeht.** Muttermilch enthält mehr Kalorien und Nährstoffe als jede Beikost.

Ob vor oder nach der Beikost gestillt oder gefüttert wird, hängt von den individuellen Bedürfnissen des Babys und den gegebenen Umständen ab. Versuchen Sie herauszufinden, wie Ihr Baby es am liebsten mag. Anfangs ist der Tageszeitpunkt, an dem die erste Beikost gereicht wird, nicht so wichtig. Es sollte allerdings täglich ungefähr um die gleiche Zeit sein. Hierbei spielen die Familiengewohnheiten eine Rolle und ob Sie berufstätig sind oder nicht. Das Essen sollte in einer lockeren, familiären Atmosphäre stattfinden. **Das Baby kann von Anfang an zusammen mit den anderen Familienmitgliedern am Tisch sitzen – ohne die Ablenkung durch einen laufenden Fernseher oder ähnlichem!**

Das Baby kann auf Ihrem Schoß sitzen oder im Hochstuhl. Zum Füttern eignet sich ein kleiner Löffel. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Kindes und richten Sie sich nach den Signalen, die es Ihnen sendet. Öffnet es bereitwillig seinen Mund oder wendet es seinen Kopf ab und presst die Lippen zusammen?

Manche Babys sind von der Beikost hellauf begeistert und futtern schon bald ein ganzes Schüsselchen Gemüsebrei. Bei anderen geht es noch Wochen lang nicht über das Stadium von Kosten und Ausprobieren hinaus. **Die Menge kann von Kind zu Kind sehr variieren**, von einigen wenigen Gramm zu Beginn der Beikostphase bis hin zu 150-200g. Lassen Sie sich nie durch den Gedanken „Aber es muss doch etwas essen“ dazu verleiten, Ihr Kind zum Essen zu zwingen, den Löffel zwischen seinen geschlossenen Lippen hineinzudrücken oder das Kind durch Spielchen und Ablenkung zum Essen zu bringen. Einige Babys sind nicht sonderlich davon begeistert, mit dem Löffel gefüttert zu werden und essen erst mit Begeisterung, wenn sie kleine Stückchen weiches Gemüse oder Obst, später auch kleine Nudeln selbst ergreifen und zum Munde führen können. Das ist zwar bisweilen eine kleckrige Angelegenheit, doch es gehört auf dem Weg zum selbständigen Essen dazu. **Auch die sinnliche Erfahrung beim**

Befühlen und Zermatschen der Nahrungsmittel gehört dazu.

Andere Babys mögen wiederum keine Stückchen in ihrem Brei, auch wenn diese noch so klein sind. Ein herkömmlicher Mixer reicht zur Zubereitung eines Babybreis normalerweise aus, die speziellen entwickelten Babybrei-Mixer haben allerdings die Möglichkeit, die Nahrung extra fein zu pürieren.

Tischmanieren werden später durch Nachahmung der Erwachsenen verinnerlicht. **Bleiben Sie immer bei Ihrem Baby, wenn es seine ersten Kauversuche unternimmt**, denn es könnte sich verschlucken. Selbst wenn es mit dem Zerkauen noch nicht so klappt, ist das normal und leitet den Übergang zum Essen am Familientisch ein. Es wird für das Kleinste mitgekocht und **seine Portion wird vor dem Würzen beiseite genommen und entweder püriert oder in mundgerechten Stücken serviert**.

Kleiner Tipp: Kochen Sie auf Vorrat!

Die einzelnen fertig zubereiteten Gemüsebreis können Sie in Eiswürfelformen einfrieren. Somit können Sie die verschiedenen Sorten abwechslungsreich kombinieren und es spart Ihnen die Arbeit jeden Tag frisch zu kochen. Tiefgekühlt beträgt die Haltbarkeit etwa 3-6 Monate.



AB WANN WAS?

Die Reihenfolge, in der Sie die verschiedenen Nahrungsmittel einführen, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Sie dem Baby nach und nach eine **nährstoff- und abwechslungsreiche Kost** anbieten: zum Beispiel Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch und gekochtes Ei. Wann Sie was anbieten hängt von ihren Familiengewohnheiten und den Gewohnheiten ihres Kindes ab.

Es kann von Vorteil sein, erst Gemüse und in einem zweiten Schritt Obst einzuführen, da sich der Geschmack des Kindes sonst an süßer Nahrung orientiert und Gemüse weniger Anklang findet. Babys sind „auf süß geeicht“, bedingt durch die süße Muttermilch/Formulanahrung. Bittere Lebensmittel mögen Babys häufig nicht, da die Bitterkeit in der Natur oft mit „un genießbar/giftig“ in Verbindung steht.



Schon gewusst?

Orangensaft und Apfelsaft, also gegarte und pürierte Äpfel, wirken leicht stuhlauflockernd.

Gekochte Möhren, Bananen und roh geriebene Äpfel, die man 3-10 Minuten stehen lässt, bis sie eine bräunliche Farbe annehmen, wirken stuhlfestigend.

Für den Anfang raten wir, das Gemüse nicht roh zu geben, sondern es mit ein wenig Wasser zu dünsten. Ab dem 7. Monat kann Obst roh gereicht werden.

Das Untermischen von frischen, gehackten Kräutern vor dem Essen bringt Ihrem Baby zusätzliche Vitamine und wichtige Mineralstoffe (Petersilie z.B. ist sehr eisenhaltig).

Solange Sie vor oder nach der Beikost stillen, erlauben die Fette aus der Muttermilch eine problemlose Aufnahme der fettlöslichen Vitamine aus der Beikost. Ist dies nicht mehr der Fall, dann können Sie **nach dem Dünsten ein bisschen Raps-, Beikostöl oder Butter hinzufügen.**

Beispiel für die Beikosteinführung:

Ab ca. dem 6. Monat

Karotten, Kürbis, Zucchini, Kartoffeln oder Banane, (evtl. pflanzliche Öle zum Gemüsebrei).

Kurz nach Einführung von Gemüse oder Obst kann Ihr Baby auch **Getreidebrei** erhalten, gemischt mit Gemüse oder Obst und eventuell einem Schuss Muttermilch/Formulanahrung. Besonders **Reis** und **Hirse** sind für Babys geeignet. Auch glutenhaltiges Getreide (Hafer, Weizen) kann angeboten werden. Gleichzeitiges Stillen während der Einführung der Beikost mindert das Risiko einer Unverträglichkeit oder Allergie. **Geeignete Getränke sind:** Wasser, Kräutertee, mit Wasser verdünnte Obstsäfte.

Ab dem 8. Monat zusätzlich andere milde Gemüse oder Obst: **Fenchel, Kohlrabi, Brokkoli, Avocado, Fruchtemus aus Apfel und Birne, Trockenobst (Rosinen), Getreideflocken, Fleisch (Geflügel, Kalb, Rind, Lamm)**. Die empfohlene tägliche Menge an Fleisch beziehungsweise Fisch liegt bei 25g (= 1 E.L.) bis zum Alter von 12 Monaten.

Ab dem 9. Monat zusätzlich **rohe Früchte (Äpfel, Birnen, Pfirsich, Kirschen, Melonen, Himbeeren, Blaubeeren, Aprikosen, Trauben oder Pflaumen), Reis, Grieß, Maisgrieß, Kastanien, Brot, Zwieback**, (in geringen Mengen) **Reis- Maiswaffeln** ohne Salz.

Ab dem 10. Monat zusätzlich **Joghurt, Käse, gekochte Eier, rohes Gemüse, Nudeln, frische Kräuter**.

Ab dem 11. Monat zusätzlich alle anderen gesunden Lebensmittel.

Wegen geringerer Schadstoffbelastung der Nahrung sowie aus ökologischen Gründen, sollten **Gemüse und Obst der Jahreszeit entsprechen, lokal bezogen werden und aus kontrolliert biologischem Anbau stammen.**

Eine Auflistung von „**ungeeigneten Lebensmitteln**“ finden Sie auf der nächsten Seite.

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Eine vegetarische Ernährung ist möglich. Allerdings ist es wichtig im Speiseplan des Babys ausreichend Vollkornprodukte, kombiniert mit Eisen- und Vitamin-C-haltigem Obst und Gemüse zur besseren Eisenresorption, vorzusehen. Im zweiten Lebensjahr können auch Hülsenfrüchte gegeben werden. Lassen Sie sich dazu von einer Ernährungsfachkraft beraten.

VEGANE ERNÄHRUNG

Bei dieser Ernährungsform ist zu beachten, dass Vitamin B12 supplementiert werden muss und dass Pflanzendrinks kein Milchersatz sind, sondern ein Getränk und diese u.a., wegen der starken Süße oder zugefügtem Salz, auch erst nach dem 1. Lebensjahr eingeführt werden sollten. Drinks pflanzlichen Ursprungs unterscheiden sich grundlegend vom Nährstoffbedarf eines Säuglings.

UNGEEIGNETE NAHRUNGSMITTEL, FÜR ALLE BABYS IM ERSTEN LEBENSJAHR:

- **Honig und Ahornsirup:** mögliche Vergiftung durch Botulismus Toxine
- **Salz und Kochsalz:** belastet die Nieren
- **Zucker und künstliche Süßstoffe:** beeinflussen die Geschmackssinne des Babys und die akzeptable Menge ist bei Babys schnell überschritten
- **Quark:** belastet die Nieren, da er sehr eiweißreich ist
- **Rohmilch:** Salmonellengefahr
- **Rohe Eier:** (auch nicht im Kartoffelpüree) Salmonellengefahr, Allergierisiko
- **Salat:** kann vom Baby noch nicht gekaut werden
- **Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln, Knoblauch:** können zu Blähungen führen
- **Frischkornbrei:** ist zu schwer verdaulich
- **Ganze Nüsse:** Erstickungsgefahr
- **Alkohol:** giftig für Kinder
- **sehr scharfe Gewürze:** werden von Babys schlecht vertragen.

Ein Verzicht auf die geringen Mengen an Fleisch in der Säuglingsernährung ist möglich. Dabei muss die Zusammensetzung der Mahlzeiten gut überlegt werden, damit das Kind ausreichend mit Eisen versorgt wird. Wer seinem Kind seltener oder gar kein Fleisch geben will, sollte stattdessen eine Kombination aus Vollkorngetreide (reich an Eisen, aber schlecht verwertbar!) und Vitamin C-reichem Gemüse (z. B. Kartoffeln, Brokkoli) oder etwas Vitamin C-reichem frisch gepressten Orangensaft anbieten, denn die Verfügbarkeit des Eisens aus den pflanzlichen Lebensmitteln wird durch die Vitamin C-Zugabe erheblich verbessert.

Der Zusatz von Kuhmilch oder daraus hergestellten Produkten hingegen behindert die Eisenaufnahme aus Getreide und Gemüse.

Mit Beginn der Beikost wird sich der Stuhl Ihres Kindes verändern. Er kann unverdaute Stückchen enthalten, weicher, flüssiger, oder auch fester werden. Besonders wenn Sie Möhren einführen! Sollte das zu einem Problem werden, ist es besser die Möhren mit einem anderen Gemüse zu mischen oder nur in geringen Mengen beizufügen.

ALLERGIEN

Für allergiegefährdete Kinder wird heute kein **hypoallergener Beikostaufbau** mehr empfohlen (WHO, ESPGHAN und EUNUTNET).

Die EUNUTNET-Empfehlungen besagen, dass im ersten Lebensjahr auf Eier verzichtet werden soll, wenn in der Familie eine Allergie gegen Eier besteht.

Nach der AWMF*-Leitlinie zur primären Allergieprävention besteht kein höheres Allergierisiko, wenn ein Kind schon mit 5 Monaten Beikost bekommt, sofern es die Reifezeichen zeigt. Oder anders ausgedrückt: **Eine Verzögerung der Beikosteinführung, um das Kind vor Allergien zu schützen, ist nach Aussage der Leitlinie sinnlos.** Dabei spielt es auch keine Rolle ob das Kind eine genetische Veranlagung mitbringt oder nicht.

Teilstillen während der Beikosteinführung gilt als wichtiger allergieprotektiver Faktor.

Babys gelten als allergiegefährdet, wenn ein oder beide Elternteile eine oder mehrere Allergien haben. Für diese Kinder gelten im Prinzip die gleichen Regeln bei der Beikosteinführung wie für alle Babys: Allergiegefährdete Babys sollen als erste Mahlzeit die üblichen Gemüse und Obst Mahlzeiten erhalten. Der Beikostaufbau kann also ganz normal dem Rhythmus des Kindes entsprechend erfolgen. Es wird nicht empfohlen auf die früher als besonders allergen eingestuft Nahrungsmittel zu verzichten. Andererseits sollten diese Nahrungsmittel nicht unmittelbar nach Beginn der Beikosteinführung angeboten werden, sondern erst nach und nach und dem natürlichen Entwicklungsrhythmus des Kindes entsprechend, u.a. damit erste Anzeichen einer möglichen allergischen Reaktion oder Unverträglichkeit erkannt werden können. Solche Anzeichen können Hautreaktionen, Verdauungsstörungen, Koliken, schleimiger oder blutiger Stuhlgang, chronische Verschleimung der Atemwege sowie Nahrungsverweigerung verschiedener Lebensmittel sein.

In den letzten Jahren wurde den Eltern zu einer frühen Einführung von Gluten geraten, da davon ausgegangen wurde, dass Zöliakie bei Kindern zu einem früheren Zeitpunkt einfacher diagnostiziert werden kann. Es wurde empfohlen, Babys bei Beginn der Beikosteinführung kleine Mengen an glutenhaltigem Getreide zu geben und parallel dazu weiter zu stillen. Der aktuelle Kenntnisstand zeigt jedoch, dass eine frühe Gluteneinführung (ab 17 Wochen) das spätere Zöliakierisiko nicht reduziert. Ob die früh zugeführte Menge an Gluten von Bedeutung ist, ist nicht sicher zu beantworten. Deshalb erscheint es ratsam, mit kleinen Mengen glutenhaltigem Getreide oder Getreideprodukten zu beginnen.

* Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften

SELBST ZUBEREITET

Manchmal wird den Eltern davon abgeraten selbst für ihr Baby zu kochen, mit dem Argument, Gläschenkost sei sicherer, da sie streng kontrolliert wird. Dass es keine absolute Sicherheit gibt, zeigen die nach Stichproben vom Markt genommenen Produkte.

Gemüse aus dem eigenen Garten (je nach Lage) oder aus kontrolliert biologischem/regionalem Anbau genügt meist dem Anspruch auf Schadstoffarmut.

Frisch zubereitete Nahrung hat viele Vorteile

Die Zutaten sind bekannt und die Nahrung ist frisch. Das Baby gewöhnt sich an den natürlichen Geschmack der Nahrungsmittel und der jeweiligen Familienkost. Und selbst zubereite Babynahrung ist billiger! Entgegen industriell hergestellter Nahrung schmeckt das frisch gekaufte Gemüse jedes Mal anders und es bereitet das Kind perfekt auf den Familientisch vor.



WIE ZUBEREITEN?

Für den Brei vom Baby wird das Gemüse oder Obst kurz gewaschen, zerkleinert, mit wenig Wasser gedünstet, dann zusammen mit dem Kochwasser (nicht wegschütten, denn es enthält Vitamine und Mineralstoffe!) anfangs noch püriert. In einer 2. Phase kann man dazu übergehen, das gedünstete Gemüse nur mit der Gabel zu zerdrücken.

Süßungsmittel, auch natürlicher Herkunft sind in der Babykost nicht notwendig, denn **reife Früchte enthalten ausreichend natürliche Süße**. Zusätzlicher Zusatz von Süßungsmitteln schadet nur den Zähnen und beeinflusst die Geschmackssinne des Kindes.

Auch Würzen mit Salz, Gewürzmischungen, Geschmacksverstärker oder scharfen Gewürzen ist nicht anzuraten. **Der Brei soll dem Baby schmecken, nicht den Eltern**. Frische Kräuter wie Petersilie (sehr eisen- und Vitamin-C-haltig) können durchaus den Gemüsemahlzeiten zugefügt werden.

Durch die Mitaufnahme von **Fett** (z.B. Stillen vor oder nach der Beikost oder Zusatz einiger Tropfen Speiseöl oder etwas Butter) wird die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine im Darm verbessert.

Dem Brei können Sie problemlos auch etwas Muttermilch dazu geben, um eine flüssigere Konsistenz zu erlangen, somit brauchen Sie auch kein Fett dazu zugeben. Bei Zugabe von Formulanahrung unbedingt den Brei mit einer Zugabe von einem Teelöffel Fett (Raps-, Beikostöl oder Butter) anreichern.

Frisch gemahlene oder zerquetschte Getreide, sowie selbst hergestellte Vollkornflocken werden zunächst **ausschließlich erhitzt** angeboten. Durch das Kochen wird das Getreide aufgeschlossen und die Speisestärke kann vom Organismus verdaut und verwertet werden.

FERTIGNAHRUNG

Bei industrieller Babynahrung ist zu bedenken:

1. Es handelt sich um Konserven.
2. Oftmals werden unnötige Zutaten zugesetzt wie Salz, Zucker, Formulanahrung, Stärke und Aromen.
3. Die Hersteller verstehen sich recht gut darauf, die Babys auf den Geschmack ihrer Produkte zu trimmen.
4. Verpackungsmaterial kann chemische Rückstände enthalten, die in den Inhalt übergehen können.
5. Da es sich um industriell gefertigte Nahrung handelt, schmeckt diese immer identisch und völlig anders als frisch zubereitete Babykost.
6. Babygläschen sind teuer.

Wer auf fertige „Gläschenkost“ zurückgreifen möchte, sollte Folgendes beachten:

1. Unbedingt die Zutatenliste aufmerksam durchlesen.
2. Vorzugsweise Babynahrung von Bio-Herstellern kaufen.
3. Dem Baby nicht ausschließlich fertige Nahrung geben, vorzugsweise mit frischer Kost abwechseln!
4. Die Altersangaben auf dem Etikett mit der Empfehlung, ab wann die Kost gefüttert werden kann, orientieren sich eher an verkaufstechnischen als an gesundheitlichen Überlegungen.

GEMEINSAM AM TISCH

Bei gemeinsamen Mahlzeiten lernen Kleinkinder alles, was sie für ein gutes Essverhalten brauchen. **Am Tisch lernen Kinder zu kommunizieren und es werden Einstellungen zur Auswahl und Gestaltung des Essens vermittelt, die ein Kind fürs Leben prägen.** Erzählen, Lachen und Spaß machen schafft ein angenehmes Miteinander am Tisch, was die Ausbildung von Lebensmittelvorlieben und Essgewohnheiten fördert. Spielsachen, Fernseher und andere Ablenkungen stören dagegen und werden besser für die „essensfreie Zeit“ aufgehoben. Idealerweise isst die ganze Familie mindestens einmal am Tag zusammen.

Ein regelmäßiger Mahlzeitenrhythmus, z. B. 3 Hauptmahlzeiten und 2 kleinere Zwischenmahlzeiten, strukturiert den Alltag von Kindern und sie lernen, dass es Zeiten zum Essen und Zeiten fürs Spiel, Bewegung und andere Dinge gibt.

Eine Routine und klare Regeln für alle Familienmitglieder geben dem Kind Sicherheit und Orientierung und machen das Familienessen entspannter - ob zum gemeinsamen Beginn, der Ablauf der Mahlzeit oder die Rolle aller beim Tischdecken und Abräumen.

Kinder lernen durch Nachahmen, Selbermachen, Interaktion und Kommunikation. Das gilt für den Umgang mit Besteck über Tischmanieren bis zur Einstellung zu Lebensmitteln. Wenn Eltern als Vorbilder mit Genuss Gemüse essen oder Wasser zum Essen trinken, merken sich das die Kinder gut.

Ohne Kleckern geht das Essenlernen nicht und mit etwas Übung wird das Kind bald „unfallfrei“ essen können. Mit diesem Gedanken im Hinterkopf wird auch ein umgefallenes Glas weniger Stress bereiten. Geduld und Toleranz helfen dabei, die Mahlzeit für alle so entspannt wie möglich zu gestalten.

Für das Kind ist es ein wichtiger Lernprozess, bei Mahlzeiten sitzen zu bleiben und sich für das Essen, Schmecken und Sattwerden Zeit zu nehmen.

Wann Kinder die feinmotorischen Fähigkeiten für den Umgang mit Besteck, Geschirr und Trinkgefäßen entwickeln, ist individuell sehr unterschiedlich. Manche Kleinkinder können schon mit 11 Monaten das Essen mit dem Löffel nehmen und in den Mund führen, andere erst im Alter von 2 Jahren. Kleinere Gabeln und Löffel helfen selbstständig zu essen. **Spezielle Esslernbestecke sind nicht notwendig.**

GENMANIPULIERT?

Gentechnisch veränderte Nahrungsmittel bergen besondere Risiken für Babys und Kleinkinder, denn:

- Der Darm ist durchlässiger und das Immunsystem noch nicht voll entwickelt.
- Der Körper des Babys wächst schnell und viele Zellen teilen sich in rascher Folge.
- Kriterien zur Sicherheitsbewertung beziehen sich nicht speziell auf Babys und Kleinkinder.
- Es bestehen keine Langzeitstudien über eine lebenslange Einnahme dieser Produkte und eventuelle Spätfolgen.
- Baby- und Kleinkindnahrung ist nicht sehr abwechslungsreich und setzt sich aus wenigen Produkten zusammen.
- Formulanahrung wird aus Kuhmilch hergestellt. Es besteht keine Kennzeichnungspflicht, falls gentechnisch modifizierte Futtermittel verwendet wurden. Außerdem erlaubt Formulanahrung viele Zusatzstoffe, für die es auch keine Kennzeichnungspflicht gibt.
- Babys und Kleinkinder nehmen im Vergleich zu ihrem Gewicht eine größere Menge Nahrung auf.
- Soja wird in Formulanahrung und in der fertigen Beikost angewendet.



Mögliche Folgen für Babys und Kleinkinder beim Verzehr von genmanipulierten Nahrungsmitteln können sein:

- **Mehr Allergien**, weil bis heute wissenschaftlich nicht abgeklärt ist, ob Genmaterial aus einer anderen Quelle nicht auch deren Allergenität beinhaltet oder neue Allergene auf diese Weise geschaffen werden.
- **Nährstoffmangel** durch veränderte Zusammensetzungen und Verfügbarkeit der Nährstoffe.
- **Resistenz auf Antibiotika**, falls solches Genmaterial von Bakterien aufgenommen wird oder in die Nahrungskette gelangt.



Eltern können...

- auf Formulanahrung verzichten und ihr Baby sechs Monate ausschließlich stillen und danach neben adäquater Beikost weiter stillen, bis das Baby zwei Jahre alt ist und darüber hinaus,
- regionale Nahrungsmittel aus biologischem oder biologisch-dynamischem Anbau kaufen, denn diese Qualitätslabel garantieren, dass Gentechnik nicht bei der Saat und bei der Fütterung gebraucht wird,
- sich in Einkaufsratgebern (z.B. von Greenpeace) informieren,
- sich bei politischen Entscheidungsträgern gegen gentechnisch veränderte Pflanzen, Tiere und Lebensmittel aussprechen.

GETRÄNKE

Zusätzlich zur Beikost kann man dem Baby **stilles Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee** im Becher anbieten. Gestillte Kinder brauchen nicht unbedingt zusätzliche Flüssigkeit, solange sie noch nach Bedarf gestillt werden.

Wenn also Ihr Baby das angebotene Getränk nicht annimmt, besteht kein Grund zur Sorge. Die meisten Babys haben ab der Einführung von Getreide mehr Durst: dann also mehr Wasser oder Tee anbieten!

Ab dem 1. Lebensjahr kann Vollmilch gereicht werden. Dies ist nicht nötig, wenn Sie noch stillen.

BRAUCHEN WIR FOLGEMILCH, WACHSTUMSMILCH, 2^{ER}/3^{ER} MILCH?

Beim Lesen der Zutatenliste stellt man fest, dass jegliche **Folgemilch** künstliche Aromen (Vanillin), Verdickungsmittel (Stärke) und Zucker (Maltodextrin, Glukosesirup, Oligofruktose, Saccharose, Sukrose) enthält. Lediglich die **Pre-milch** ist an die Bedürfnisse des Babys angepasst, ohne unnötige Zusatzstoffe.

Der Bedarf an Mineralien und Vitaminen wird durch eine normale, ausgewogene Ernährung abgedeckt. Es handelt sich bei der stark beworbenen **Wachstumsmilch** um ein Industrieprodukt und der Preis spiegelt die Verwandlung eines Grundnahrungsmittels in ein Lifestyle-Produkt. Sie ist somit nicht nur teuer, sondern zudem auch überflüssig.

„SPEZIELLE“ KINDERNAHRUNG

Auf dem Markt befinden sich sehr viele Lebensmittel, die mit ihren lustigen und farbigen Aufmachungen, zum Kaufen anregen. Oft sind unnötige Zusätze (Farbstoffe, Süßstoffe, Aromen, Fette, ...) in diesen vorhanden und sie sind überteuert. Der Geschmackssinn der Kinder wird durch übermäßigen Konsum solcher Produkte negativ beeinflusst und kann auch Auswirkungen auf seine zukünftigen Vorlieben für Fertignahrung haben.



GLOSSAR

Beikost - erste feste Kost, die neben der Muttermilch in der Regel in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres eingeführt wird und auf eine Familienkost hinführt.

Hypoallergener Beikostaufbau - sehr langsamer Beikoststart ohne jedoch die potentiellen Allergieauslöser zu meiden. Werden diese zeitig eingeführt kann dies auch Toleranzen fördern.

Gastrointestinaltrakt - Verdauungssystem, Röhre die von der Mundhöhle bis zum Darmausgang reicht.

Formulanahrung - Tiermilch, die stark verarbeitet wurde und in flüssiger Form oder Puder angeboten wird.

Pre-milch - ist der Muttermilch am ähnlichsten. Sie enthält an Zucker ausschließlich Lactose (Milchzucker). Alle anderen Kohlenhydrate sind in dieser Milch verboten. Sie kann von Beginn an als Anfangsnahrung gefüttert werden und kann bis zum Ende der Flaschennahrungszeit verwendet werden.

1er Milch - kann ebenso von Geburt an gefüttert werden. Sie enthält als zusätzliches Kohlenhydrat Stärke. Dieses sorgt dafür, dass die Milch sämiger wird und länger im Magen-Darmtrakt verweilt. Dadurch sättigt diese Milch länger, obwohl die Kalorienzahl nahezu identisch zur Pre-Nahrung ist. Auch sie kann bis zum Ende der Flaschennahrungszeit gefüttert werden.

2er/3er Milch, Folgemilch - die Eiweiß Struktur dieser Milch ähnelt der Muttermilch nicht mehr ganz so stark und darf frühestens ab dem 6. Lebensmonat verwendet werden. Sie enthält mehr Nährstoffe und somit auch mehr Kalorien. Je nach Hersteller enthält die Milch auch noch zusätzlichen Zucker in Form von Glukose oder Maltodextrin. Diese Milch ist eine Folgemilch und wird als diätetisches Lebensmittel bezeichnet. Eine Umstellung auf diese Milch muss nicht unbedingt erfolgen.

Ernährung im Beikostalter

REZEPTE SAMMLUNG

Karotten-Blumenkohl-Reis-Lachs Brei

(ab dem 7 Monat)

Den Reis in einem Topf weichkochen, ohne das Kochwasser zu salzen. Karotte und Blumenkohl gut waschen. Gemüse und Lachs in kleine Stücke schneiden. Gemüse und Lachsstückchen in einem zweiten Topf ungefähr 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Nur so viel Wasser hinzufügen, dass der Inhalt bedeckt ist. Reis abgießen und zur Gemüse-Lachsmischung geben.

Alles zusammen fein pürieren. Zum Schluss einen Teelöffel Rapsöl hinzufügen und gut durchmischen.

Dieses Rezept kann gut zeitgleich mit dem Familienessen zubereitet werden. Dazu einfach die jeweilige Menge zum Pürieren für den Babybrei dem Gericht der Eltern entnehmen.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!



Fenchel-Zucchini-Kartoffelbrei

(ab dem 6. Monat)

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Wasser bedeckt in einem kleinen Topf aufsetzen und zum Kochen bringen.



Während die Kartoffeln schon beginnen zu garen, Zucchini schälen, Fenchel waschen und alles in ca. 1-2 cm grosse Stücke schneiden. Zu den Kartoffeln in den Topf geben und 10 Minuten bei reduzierter Temperatur garen. Das Gemüse ist dann bissfest und die Kartoffeln weich gegart.

Anschließend Gemüse und Kartoffeln zusammen mit dem Kochwasser fein pürieren. Das heisst das Kochwasser nicht wegschütten. Eventuell noch Wasser hinzugeben um die gewünschte Konsistenz einzustellen.

Zum Schluss Öl und Butter hinzufügen und durchmischen.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!



Utensilien:

Küchenwaage,
Küchenmesser,
Kleiner Kochtopf,
Pürierstab, Löffel

Zutaten für ca. 200g.:

- 50 g (ca. 1) Karotte
- 50 g Blumenkohl
- 50 g Reis
- 20g Lachs
- 1 TL Rapsöl

Utensilien:

Küchenwaage,
Sparschäler,
Küchenmesser,
Kleiner Kochtopf,
Pürierstab, Löffel

Zutaten für ca. 200g.:

- 50 g Kartoffeln
- 50 g Fenchel
- 50 g Zucchini
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Butter



Rote Beete – Fenchel – Pastinaken-Brei

(ab dem 8 Monat)

Rote Beete, Pastinake und Fenchel gut waschen. Rote Beete und Pastinake schälen. Alles in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Nur so viel Wasser hinzugeben, dass das Gemüse bedeckt ist. Aufsetzen und zum Kochen bringen, 10 Minuten köcheln lassen.



Anschließend das Gemüse zusammen mit dem Kochwasser fein pürieren. Eventuell noch mit Wasser ergänzen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Zum Schluss das Öl hinzufügen und gut durchrühren.

Hinweis: Nach dem Verzehr von Rote Beete kann sich der Urin rötlich färben. Dies stammt vom natürlichem Farbstoff, welcher im Gemüse enthalten ist.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!



Utensilien:

Küchenwaage
Sparschäler,
Küchenmesser
Kleiner Kochtopf
Pürierstab
Löffel

Zutaten für ca. 200g.:

- 50g Rote Beete
- 50g Fenchel
- 50g Pastinake
- 1 TL Rapsöl

Kürbis - Pastinake - Kartoffel Mus

(ab dem 6. Monat)



Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Wasser bedeckt in einem kleinen Topf aufsetzen und zum Kochen bringen.

Während die Kartoffeln schon beginnen zu garen, Pastinake und Kürbis säubern, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zu den Kartoffeln geben und 8-10 Minuten bei reduzierter Temperatur garen.

Das Gemüse ist dann bissfest und die Kartoffeln weich gegart.

Anschließend Gemüse und Kartoffeln zusammen mit dem Kochwasser fein pürieren. Das heißt das Kochwasser nicht wegschütten. Eventuell noch Wasser hinzugeben um die gewünschte Konsistenz einzustellen.

Zum Schluss Öl und Butter hinzufügen und durchmischen.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!

Utensilien:

Küchenwaage
Sparschäler,
Küchenmesser
Kleiner Kochtopf
Pürierstab
Löffel



Zutaten für ca. 200g.:

- 50g Kartoffeln
- 50g Kürbis (Hokkaido)
- 50g Pastinake
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Butter



Apfel-Banane-Hirse Mus

(ab dem 6. Monat)

Hirseflocken mit Wasser im Pürrierbecher kurz einweichen.

Apfel waschen, schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Apfel und Banane in den Pürrierbecher zu den eingeweichten Hirseflocken und dem Wasser geben. Alles zusammen gut durchpürieren. Zum Schluss einen Teelöffel Mandelmus hinzufügen und gut vermischen.

Diesen Brei immer nur frisch zubereiten. Er hält sich im Kühlschrank aufbewahrt 4-5 Stunden.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!



Utensilien:

Küchenwaage, Sparschäler, Küchenmesser, Pürrierbecher, Pürrierstab, Löffel

Zutaten für ca. 200g.:

- 1 gehäufte EL Hirseflocken
- 100 ml Wasser (lauwarmes Leitungswasser)
- 50 g Banane
- 50 g Apfel
- 1 TL weißes Mandelmus (oder Rapsöl)



Birne-Zwetschgen-Haferbrei

(ab dem 7. Monat)

Haferflocken mit Wasser im Pürrierbecher kurz einweichen.

Birne waschen, schälen und in Stücke schneiden. Pflaumen waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Birne und Pflaumen in den Pürrierbecher zu den eingeweichten Haferflocken und dem Wasser geben. Alles zusammen gut durchpürieren. Zum Schluss einen Teelöffel Rapsöl hinzufügen und gut mischen.

Diesen Brei immer nur frisch zubereiten. Er hält sich im Kühlschrank aufbewahrt bis zu 5 Stunden.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!



Utensilien:

Küchenwaage, Sparschäler, Küchenmesser, Pürrierbecher, Pürrierstab, Löffel

Zutaten für ca. 200g.:

- 1 gehäufte EL Haferflocken
- 50 ml Wasser (lauwarmes Leitungswasser)
- 1 Birne, Sorte Conference (ca. 120 gr)
- 2 Zwetschgen oder Pflaumen, reif und süß (ca. 40gr)
- 1 TL Rapsöl

Karotte-Kohlrabi-Süßkartoffel Sticks mit Avocado-Basilikum Dip

(ab dem 6. Monat)

Backofen (Umluft) auf 180°C vorheizen. Gemüse gut mit Wasser abspülen. Süßkartoffeln schälen. Gemüse in daumengroße Sticks schneiden. Backpapier auf das Backblech legen und Gemüsesticks darüber verteilen, mit Rapsöl beträufeln und verreiben. Gemüse während 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im Ofen garen. Gemüse Stick abkühlen lassen.

Eine Avocado schälen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Ungefähr 10 Basilikumblätter ganz fein schneiden und unter das Avocado-Püree mischen. Mit 2-3 Tropfen Limettensaft abschmecken.

Beides in einer Schüssel schön anrichten und zusammen genießen.



Utensilien:

Backofen, Backpapier, Schneidbrett, Sparschäler, Küchenmesser, Pürierstab, Löffel

Zutaten für eine große Portion, weil es den Eltern auch schmeckt:

- 1 Karotte
- 1 Kohlrabi
- 1 Süßkartoffel
- 1 Avocado
- 1 Limette
- Basilikumblätter
- Rapsöl



Blumenkohl mit Hafer-Kartoffelbrei

(ab dem 7. Monat)

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Wasser bedeckt in einem kleinen Topf aufsetzen und zum Kochen bringen.

Während die Kartoffeln schon zu garen beginnen, Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen. Blumenkohlröschen zu den Kartoffeln in den Topf geben und 10 Minuten bei reduzierter Temperatur garen bis das Gemüse bissfest und die Kartoffeln weich sind. Die letzten 2 Minuten einen Esslöffel Haferflocken mit ins Kochwasser geben.



Anschließend Gemüse, Kartoffeln und Haferflocken zusammen mit dem gesamten Kochwasser fein pürieren.

Vor dem Servieren Orangensaft und Öl hinzufügen und durchmischen.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!



Utensilien:

Küchenwaage, Sparschäler, Küchenmesser, Kleiner Kochtopf, Pürierstab, Löffel

Zutaten für ca. 200g.:

- 80 g Kartoffeln
- 80 g Blumenkohl
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Orangensaft
- 1 TL Rapsöl



Milch-Dinkelgriess-Brei mit Apfel-Zimt-Kompott

(ab dem 6. Monat)

Einen mittelgrossen süsslichen Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Apfelstücke in einem Topf mit 2 Esslöffeln Wasser zu Kompott kochen. Das Apfelkompott pürieren und mit einer Messerspitze Zimt würzen. Kompott in einer Schüssel erkalten lassen. Im gleichen Topf 100ml Wasser mit 100ml Vollmilch und 2,5 Esslöffeln Dinkelgriess aufkochen. Unter ständigem Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen. 2-3 Esslöffel Kompott zum Griess hinzufügen und gut mischen.

Dieser Brei kann ab dem 8ten Monat am Abend oder morgens gefüttert werden.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!



Utensilien:

Topf, Küchenmesser,
Pürierstab, Löffel,
Schüssel



Zutaten für ca. 200-250 g.:

- 100ml Wasser
- 100ml Vollmilch
- 2,5 EL Dinkelgriess
- 1 Apfel
- 1 Msp Zimt

Kürbis-Kartoffel- Petersilienwurzel- Birne-rote Linsen Brei (ab dem 7 Monat)

Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Einen Esslöffel rote Linsen zu den Kartoffelstücken geben und das Wasser zum Kochen bringen. Petersilienwurzel schälen und gemeinsam mit dem Hokkaidokürbis in kleine Stücke schneiden. Beides ebenfalls in den Topf geben und 8-10 Minuten mitköcheln lassen. Nur so viel Wasser hinzugeben, dass das Gemüse bedeckt ist. Birne schälen und kleinschneiden. Wenn das Gemüse bissfest gekocht ist, den Topf vom Herd nehmen. Birnenstücke hinzufügen und alles zusammen mit dem Kochwasser fein pürieren; das Kochwasser also nicht wegschütten. Eventuell noch Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Zum Schluss einen Teelöffel Mandelmus hinzufügen und gut durchmischen.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!

Utensilien:

Küchenwaage, Sparschäler,
Küchenmesser, kleiner Kochtopf,
Pürierstab, Löffel

Zutaten für ca. 200g.:

- 50 g Hokkaidokürbis
- 50 g Petersilienwurzel
- 1 kleine Kartoffel (50g)
- 50g Birne
- 1 EL rote Linsen
- 1 TL Mandelmus





Baby Hotline
TEL.: 36 05 98

MIR SI FIR IECH DO! NOUS SOMMES À VOTRE ÉCOUTE!



Dir hutt nach Onsécherheeten oder Froen zum Thema **Beikost?**
Dann zéckt net a rufft eis un op eiser gratis Baby Hotline.

Sie sind sich noch unsicher oder haben Fragen zum Thema Beikost?
Dann zögern Sie nicht und rufen Sie unsere kostenlose Baby Hotline an!

WWW.LIEWENSUFANK.LU

