



Mütter- und Väterberatung  
Region Aarau Plus



# ***Baby-Beikost***

## Voraussetzungen für die Einführung der Beikost

- Das Baby kann mit Hilfe aufrecht sitzen und den Kopf selbständig halten.
- Es interessiert sich dafür was Eltern, Geschwister und andere Personen essen
- Es öffnet den Mund für den Löffel. Es nimmt selbst Dinge in den Mund.

## Wichtige Hinweise

- Die erste Breimalzeit kann zwischen dem **5.** und **7.** Lebensmonat eingeführt werden.
- Erste Essversuche dienen dazu, das Baby mit fester Nahrung vertraut zu machen, es wird von der anfänglich kleinen Mahlzeit **noch nicht satt**. Die Breimenge wird schrittweise erhöht, je nach Bedürfnis des Kindes.
- Die Breimalzeit wird in der Einführungszeit mit der gewohnten Muttermilch oder Säuglingsanfangsmilch **ergänzt**.
- Beginn mit einer Gemüse-, resp. Früchtesorte. Neue Nahrungsmittel können nach 3-4 Tagen beigefügt werden. Es kann so beobachtet werden wie das Kind die neuen Nahrungsmittel verträgt.
- Das Kind **braucht Zeit** sich an die neue Kostform zu gewöhnen (ca. 2-4 Wochen). Es profitiert von der geduldigen und ermutigenden Unterstützung seiner Bezugspersonen.
- Das Kind zeigt, dass es nicht mehr essen mag, indem es den Kopf wendrehet, den Mund verschliesst oder den Brei ausspuckt.
- Eine ganze Portion wiegt **ca. 150 – 250 gr**. Die Breimenge pro Mahlzeit ist je nach Grösse des Kindes und individueller Nahrungsverwertung unterschiedlich.
- Isst das Kind eine volle Breimalzeit, kann ihm danach **Wasser oder Tee** angeboten werden. Es soll so früh als möglich die Gelegenheit erhalten aus dem Becher, statt aus dem Schoppen zu trinken. Die Flüssigkeitsmenge, die das Kind über 24 Stunden zu sich nimmt, ist noch hoch und es kann sein, dass das Kind keinen Durst hat.

## Gemüsebrei:

### 1. Variante

#### Zutaten



#### Zubereitung

---

2 Karotten  
(oder Kürbis oder Zucchini oder Fenchel)

schälen, zerkleinern, mit wenig  
Wasser weichkochen, pürieren



## 2. Variante



### Zutaten

2 Karotten  
1 mittelgrosse Kartoffel  
zusammen  
1 TL Öl pro 100 gr. Brei

### Zubereitung

schälen, zerkleinern, mit wenig  
Wasser weichkochen,  
pürieren

## 3. Variante = Grundrezept



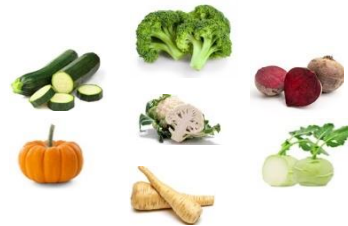
+



+



oder



### Zutaten

Karotten, Kartoffeln + ein weiteres Saisongemüse  
z.B. Fenchel, Zucchini, Pastinaken, Kohlrabi, Rinden,  
Kürbis, Broccoli oder Blumenkohl (Röschen),  
später Spinat und Tomaten  
+ 1TL Öl pro 100 gr. Brei

### Zubereitung

siehe oben

#### **Grundprinzip des Gemüsebreis:**

2/3 Gemüse + 1/3 Kohlenhydrate, z.B. Kartoffeln, Reis, Mais, Hirse und Teigwaren

## 4. Variante = erweitertes Grundrezept

### Zutaten

Gemüsebrei Grundrezept  
+  
100 gar Fleisch pro Woche (in 2-3 Port.)  
schneiden  
z.B. Rind-, Kalb-, Lammfleisch oder Poulet

### Zubereitung

siehe oben

Fleisch in Streifen

20 Min. mit Gemüse  
garen



oder  
1 Eigelb  
oder  
Fischfilet

Eigelb gekocht



ohne Geräte garkochen



Variante: Fleisch oder Fisch aus dem Glas verwenden. Dem pürierten Brei beifügen und 5 Minuten aufwärmen.

### **Bitte beachten**

- **Der Gemüsebrei soll nicht mit Salz gewürzt werden! Die noch unreife kindliche Niere wäre dadurch zu stark belastet.**
- Verwenden sie, wenn möglich Saisongemüse.

- Die **Eisenaufnahme** wird verbessert, indem Vitamin C in Form von Obstsaft (z.B. Apfel, Orangen, oder Sanddorn) in den Gemüsebrei gemischt oder ein Fruchtdessert nach dem Brei angeboten wird.

## Aufbewahrung

Der Gemüsebrei kann 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Frisch gekochter Gemüsebrei für die längere Aufbewahrung, abkühlen und sofort **portionenweise einfrieren**.

Geeignete Tiefkühlbehälter sind gut verschliessbare Plastik- oder Glasgefässe.

Der gefrorene Gemüsebrei soll langsam aufgetaut und sorgfältig aufgewärmt werden. Das Öl wird erst vor der Verabreichung beigefügt.



## Wirkung der Nahrungsmittel

### Stuhlgang festigend:

Karotte, Banane, roher Apfel, Reis, Weissbrot, Weggli, Butterzopf

### Stuhlgang lockernd:

Fenchel, Zucchini, Birne, gekochter Apfel, Hirse Hafer.

Zusätzliche Flüssigkeit: Fencheltee oder Wasser (angeboten im Becher oder Schoppen oder in den Brei gerührt)

## Fertignahrung

Es kann auch püriertes Gemüse aus dem Glas verwendet werden. Gläschenkost stammt aus kontrolliertem Anbau. Sie wird aus Haltbarkeitsgründen erhitzt und dann mit Vitaminen angereichert. Die Altersangaben auf den Gläschen müssen beachtet werden.

## Übergang zum Essen am Familientisch ab 9 bis 12 Monate

Je nach Reife des Kindes, ist es interessiert was die anderen Familienmitglieder essen. Es möchte die Vielfalt der Lebensmittel entdecken, es beobachtet neugierig andere Menschen beim Essen. Die Eltern sind ihr Vorbild am gemeinsamen Familientisch.

- Das Kind soll ab jetzt so oft als möglich am Familientisch essen
- Der Brei oder passende Speisen vom Tisch können nun nur noch mit der Gabel zerdrückt oder sehr klein geschnitten werden.
- Gut greifbare Nahrungsmittel in grossen Stücken anbieten wie Brot, weiche Früchte, weich gekochtes Gemüse, Kartoffeln, Teigwaren, Avocado etc.
- **Wichtig:** Die Speisen gar nicht oder nur schwach mit Bouillon oder Salz würzen.
- Das Kind nie allein lassen beim Essen. Das Kind soll aufrecht sitzen.
- **Vorsicht:** Harte runde Nahrungsmittel wie Nüsse, Erdnüsse, Kerne, Oliven, Traubenbeeren, rohes hartes Gemüse u.a. meiden.

Essen ist ein wichtiger Lernprozess des Menschen. Es ist hilfreich, wenn am Familientisch eine entspannte Atmosphäre herrscht. Die Mahlzeiten sollen regelmässig und in einem strukturierten Tagesplan angeboten werden. Es ist wichtig, dass Ablenkungen und Störungen wie Fernseher und Spiel zum Zeitpunkt des Essens vermieden werden. Die Eltern entscheiden welche Speisen gegessen werden, das Kind entscheidet wieviel es davon essen mag.

Für die individuelle Ernährungsberatung ihres Kindes wenden Sie sich an die Mütter- und Väterberaterin