



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

2 Karotten
(oder Kürbis oder Zucchini oder Süsskartoffel)

Zubereitung

schälen, zerkleinern, mit wenig Wasser weichkochen, pürieren



Vorbereitete Miniportionen können im Eiswürfelbehälter eingefroren werden.

2. Variante



+



oder



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

+



oder



Zutaten

Karotten, Kartoffeln + ein weiteres Saisongemüse
z.B. Zucchini, Pastinaken, Kürbis,
Broccoli oder Blumenkohl (Röschen),
später Fenchel, Rander Kohlrabi, Spinat (siehe Hinweis nitrathaltige Nahrungsmittel)
+ 1TL Öl pro 100 gr. Brei

siehe oben

Grundprinzip des Gemüsebreis:

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

Zubereitung

4. Variante = erweitertes Grundrezept

Zutaten

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

Zubereitung

siehe oben
in Streifen schneiden
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

Gemüsesorten mit hohem Nitratwert

Fenchel, Randen, Kohlrabi, Spinat



- Können ab und zu dem Gemüsebrei **ab dem 7. Lebensmonat** beigelegt werden.
- Eignen sich in Kombination mit nitratarmen Gemüsesorten
- Sollen nach dem Kochen gegessen und **nicht wieder aufgewärmt** werden.
- Eignen sich **nicht zum Vorbereiten und Einfrieren**.

Für ausführliche Informationen zu diesem Thema wenden Sie sich bitte an die Mütter- und Väterberaterin (telefonische oder persönliche Beratung)

Salz

- **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

- Frisch gekochter Gemüsebrei kann 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden (danach Vitaminverlust hoch).
- Gemüsebrei für die längere Aufbewahrung zubereiten, abkühlen und sofort **portionenweise einfrieren**. Möglichst frisches Gemüse verwenden.
- Haltbarkeit im Tiefkühler:
Gemüse- und Früchtebrei bis zu 6 Monate
Fisch- und Fleischbrei bis zu 3 Monate
Brei mit Milchprodukten bis zu 2 Monate
- Gut verschliessbare Plastik- oder Glasgefässe sind geeignete Tiefkühlbehälter.
- Der gefrorene Gemüsebrei soll schonend im Wasserbad aufgetaut werden. Wird der Brei in der Mikrowelle aufgetaut, ist es wichtig ihn vor der Verabreichung gut umzurühren (Verbrennungsgefahr!).
- Reste nicht mehr verwenden.
- Das Öl wird erst vor der Verabreichung beigelegt.



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