



Und was kommt nach dem Stillen/Fläschchen?



Zeitpunkt Beikostbeginn:  Wenn das Kind 4 bis 6 Monate alt ist.

Selbst kochen oder Gläschen kaufen?

Mit gekauften Gläschen können Sie auf keinen Fall etwas falsch machen. Diese sind bei uns in Deutschland das am strengsten kontrollierte Lebensmittel und somit praktisch schadstofffrei und aus Bioprodukten zubereitet. Wenn Sie selbst kochen, empfiehlt es sich dies möglichst auch mit Bio-Produkten zu tun. Selbst gekochte Mahlzeiten enthalten auf die Dauer zu wenig Jod, so dass Sie **bei gestillten Kindern** lieber ab und zu ein Gläschen füttern sollten. Säuglingsmilch ist bereits mit Jod angereichert. Natürlich kann und soll die stillende Mutter auch ein Jodpräparat einnehmen, dadurch wird die Muttermilch mit Jod angereichert.

Woche 1: Karottenbrei



Es wird um die Mittagszeit herum nun der Karottenbrei eingeführt.

Wenn Sie **Gläschen** füttern, kaufen Sie eines mit **190g „Frühkarotten nach dem 4.Monat“**. Den meisten Gläschen ist heutzutage schon etwas Öl zugesetzt. Sollte dies der Fall sein, fügen Sie bitte trotzdem **1 TL Öl**, am besten **Rapsöl** hinzu! (Das im Gläschen enthaltene Öl ist nicht ausreichend.) Ist dem Gläschen kein Öl zugesetzt, geben Sie einen **EL Rapsöl** hinzu, alternativ Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl.

Wenn Sie **selbst kochen**: 100g Karotten putzen, klein schneiden und mit wenig Wasser in einem geschlossenen Topf weich kochen, anschließend fein pürieren. Bitte nach dem Pürieren auch Öl hinzugeben. Auf **150g-200g Gemüsebrei** sollte **1 EL Pflanzenöl** kommen, gelegentlich kann auch Butter verwendet werden.

Woche 2: Karotte-Kartoffel-Brei



Wenn das Kind das bisher Gegessene gut vertragen hat, erweitern Sie auf Karotte-Kartoffel-Brei.

Auch hier gibt es reine **Karotte-Kartoffel-Gläschen nach dem 4.Monat** zu kaufen. (Wieder **Rapsöl** hinzufügen)

Selbst kochen: 100g Karotten + 50g Kartoffeln kochen und pürieren, 1 EL Rapsöl beimengen.

Woche 3: Karotte-Kartoffel-Fleisch-Brei



Nun wird der Karotte-Kartoffel-Brei noch um Fleisch erweitert.

Auch hier gibt es **Karotte-Kartoffel-Rindfleisch Gläschen nach dem 4.Monat** zu kaufen.

Orangensaft als Vit C Beigabe ist nicht mehr notwendig.

Selbst kochen: 100g Karotten + 50g Kartoffeln + 20g-30g Fleisch kochen + (nach dem Pürieren) **1 EL Öl**.

Tipp: 600g klein geschnittenes Fleisch (Rind, auch als Tartar, Schwein, Lamm, Geflügel) in 100ml Wasser geben, weich kochen, pürieren, in einen Eiswürfelbehälter füllen, schockgefrieren und in dicht schließender Dose/Gefrierbeutel aufbewahren. Zwei Eiswürfel = 30g. Alternativ gibt es auch 125g Gläschen mit reinem Rindfleisch, Hühnerfleisch oder Putenfleisch. Dies oder die eingefrorenen Portionen können Sie auch gut (und schnell!) mit selbst gekochtem Brei kombinieren.

Von nun an wird empfohlen dem Kind 3x bis 5x/ Woche Fleisch anzubieten. (Eisenversorgung!)

Woche 4: Eine neue Gemüse-Art kann eingeführt werden



Nach Einführung dieser 3 Nahrungsmittel können Sie nun auch andere Gemüsesorten ausprobieren, z.B.

Pastinake, Kürbis, Brokkoli, Zucchini, Blumenkohl, Fenchel oder statt Rindfleisch auch mal Bio-Pute.

Ebenso **Fisch**. Z.B. Lachsfilet, dieses ist fettreich und grätenfrei. 30g Fisch nur andünsten, dann pürieren.

! Wichtig ist am Anfang immer nur EIN neues Nahrungsmittel pro Woche einzuführen!

6-8 Monate: Einführung des Milch-Getreide-Breis am Abend



Frühestens 4 Wochen nach Einführung des Gemüsebreis folgt eine neue Mahlzeit, nämlich der Getreide-Milch-Brei am Abend. (Fertigbreie enthalten fast immer Zucker! Deswegen folgendes bevorzugen):

Grundrezept Vollmilch-Getreidebrei:

200ml pasteurisierte Vollmilch + 20g Getreideflocken (z.B. Dinkel, Hafer).

Flocken in Milch aufkochen, ausquellen lassen, evtl., je nach Konsistenz pürieren.

(Die **Milch sollte** – auch bei Flocken, die keinen Kochvorgang erfordern – **kurz aufgekocht** werden. Diese ist dann für das Baby besser verdaulich.)

Verwenden Sie Vollmilch mit hohem Fettgehalt (ca. 3,5%)! Aber **KEINE Rohmilch** vom Bauernhof!

BioMilch enthält zu wenig Jod und ist ungeeignet für Kinder

Bei **Breizubereitungen mit Instant-Flocken** vor dem Einrühren der Flocken die Milch abkühlen lassen. Zu empfehlen sind z.B. (**reine**) **Reisflocken, Hirseflocken, Haferflocken, Dinkelflocken, Grieß**. Mit diesen Flocken ist der Brei ruck-zuck fertig.

8-10 Monate: Einführung des Getreide-Obst-Breis am Nachmittag

Diese dritte (milchfreie) Mahlzeit wird frühestens nach einem weiteren Monat eingeführt.

Grundrezept: Getreide-Obst-Brei:

90ml Wasser+ 20g Getreideflocken + 100g Obstmus + 1TL Öl.

Wasser mit den Flocken aufkochen und ausquellen lassen. Obst und Öl unter den Brei rühren. Schmeckt warm und kalt.

Auch hier sind **Instant-Flocken möglich** und praktisch. Wasser einfach leicht abkühlen lassen und dann mit dem Getreide vermischen.

Garen Sie das Obst anfangs in wenig Wasser ohne Zuckerzusatz (dann ist es besser verträglich).

Geeignetes Obst: reifes, säurearmes, frisches, ungespritztes Obst der Jahreszeit wie Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen. Geeignet ist auch **Obst aus dem Gläschen** (dann ist andünsten nicht nötig). Bananen werden roh und zerdrückt gefüttert. Eine Getreide- und eine Obstpart pro Mahlzeit reichen.

Geeignete Getränke:

Machen Sie ab den ersten Löffeln ein regelmäßiges Angebot, auch darin müssen sich Babys üben. Eine Lern-Tasse oder ein Becher (Eierbecher) sind dafür geeignet.

Wasser (Leitungswasser: Lassen Sie es ablaufen, bis es kalt aus der Leitung kommt, Abkochen ist nicht notwendig). **Ungesüßter Tee:** Z.B.: Rotbusch, Hagebutte, Kamille, Fenchel.

Achtung: Keine aromatisierten Tees oder Instant-Tees verwenden (letztere enthalten fast immer Zucker!)

Fruchtsaftchorlen sollten die Ausnahme sein! Falls Sie sich doch manchmal dafür entscheiden wird 1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser empfohlen. Fruchtschorle bitte niemals aus der Nuckelflasche geben! (Kariesgefahr!)

Brot

Sobald das Baby mit größeren Nahrungsmitteln zurecht kommt, kann es auch regelmäßig Brot bekommen. Manche Babys wollen auch schon früher daran lutschen. Empfehlenswert ist Vollkornbrot, ganz fein vermahlen, Graubrot, später Knäckebrot.

10-12 Monate: Übergang zur Familienkost

Die Nahrungspalette des Kindes vergrößert sich. Das Baby nimmt allmählich am Familienessen teil.

Frühstück (Beispiel):

Das Stillen/Flasche am Morgen geht langsam in ein Frühstück über mit **Milch** aus der Tasse (100ml reichen, wenn am Abend auch Kuhmilch gegeben wird) und (Vollkorn-) **Brot oder Müsli mit frischem Obst** (Flocken dürfen gerne weiterhin auch abgekocht werden).

Anfänglich kann das Brot auch ohne Belag angeboten werden und später dünn mit Butter bestrichen werden.

Zwischenmahlzeit: z.B. ein Obstgläschen oder frisches, weiches Obst, z.B. Banane oder Birnenstückchen.

Später Rohkost, Knäckebrot, Zwieback (ohne Zucker).

Babykekse sind aufgrund ihrer Süße nicht so gut geeignet, aber nicht komplett verboten.

Mittagessen: Zu der vielleicht noch überwiegend angebotenen Kartoffel im **Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei** sind jetzt auch **Reis** und **Nudeln** beliebt. **Fleisch und Fisch** sollen weiter regelmäßig angeboten werden. Auch **Suppe** ist beliebt, z.B. mit Grießklößchen.

Abendessen: Der Milch-Getreide-Brei am Abend kann durch (Vollkorn-) **Brot und Milch** aus der Tasse langsam abgelöst werden. Auch hier gilt: 100ml sind ausreichend, wenn am Morgen schon Kuhmilch getrunken wird. Auch der **Brotbelag** darf sich erweitern. **Butter, magere Wurst, Käse** oder einfach mal **Kräuter, frische Gurke, Tomate** in der Saison oder auch Avocado. Manche Kinder mögen **auch Banane aufs Brot**.



Ungeeignet für ALLE Kleinkinder:

Honig unter 1 Jahr(!), Kohl, Zwiebeln, Bohnen, Lauch, Erbsen, Linsen, Zucker, andere Süßungsmittel, zusätzliche Milch, Joghurt oder Quark als Zwischenmahlzeit(=zu viel Eiweiß!), Frittiertes, scharf Gewürztes/Gesalzenes, extra mit Vitaminen angereicherte (Kinder-)Nahrungsmittel!

Spezielle Kinderprodukte mit Figuren aus TV o.ä. (z.B. Müslis, Milchprodukte etc.) sind immer zu süß und zu fett und damit ungeeignet. Das gilt auch für Quetschies, die durch das Saugen des säure- und zuckerreichen Fruchtpürees die Kinderzähne anfällig für Karies machen und außerdem noch extrem viel Müll verursachen.



Kinder- u. Jugendarztpraxis Dr. Andrea Seiler, Dr. Jasmin Pletl-Maar, Dr. Hajni Graf

