

Einführung der Baby-Beikost

Voraussetzungen für die Einführung:

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

Wichtige Hinweise:

- Die erste Breimahlzeit frühestens nach dem abgeschlossenen 4. Monat einführen, das Baby kann aber auch bis 6 Monate ausschliesslich mit Muttermilch oder Säuglingsmilch ernährt 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.
- Die Breimahlzeit wird in der Einführungszeit mit der gewohnten Muttermilch oder Säuglingsmilch ergänzt.
- Mit steigender Breimenge reduziert sich allmählich die Still- oder Schoppenmenge.
- Beginn mit einer Gemüse- resp. Früchtesorte einmal pro Tag. Neue Nahrungsmittel können im Abstand von 3 - 4 Tagen eingeführt werden. So kann beobachtet werden, wie das Kind die neuen Nahrungsmittel verträgt und verdaut.
- Das Kind braucht Zeit, sich an die neue Kostform zu gewöhnen (2 bis 4 Wochen). Es profitiert von der geduldigen und ermutigenden Unterstützung seiner Bezugsperson.
- Das Kind zeigt, dass es nicht mehr essen mag, indem es den Kopf wegdreht, den Mund verschliesst oder den Brei ausspuckt.
- Eine ganze Portion wiegt ca. 150 - 250g. Die Breimenge ist je nach Grösse des Kindes und individueller Nahrungsverwertung unterschiedlich. Die Steigerung der Breimenge sollte 50g nicht überschreiten.
- Isst das Kind eine volle Breimahlzeit, kann ihm danach Wasser oder ungesüsster Tee angeboten werden.
- Der Gemüsebrei wird warm angeboten, der Obstbrei kann warm oder als Raumtemperatur angeboten werden.

Bitte beachten:

- Den Gemüsebrei nicht mit Salz, Aromat oder Bouillon würzen. Die noch unreifen kindlichen Nieren wären dadurch zu stark belastet.
- Verwenden Sie, wenn möglich Saisongemüse.
- Das Öl erst vor der Verabreichung beifügen.
- Der Gemüsebrei (Grundrezept) kann 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Für längere Aufbewahrung: Brei portionenweise einfrieren. Geeignet sind gut verschliessbare Plastik- oder Glasgefässe.

GEMÜSEBREI REZEPT:

1. Phase:

2 Karotten oder Kürbis, Zucchini, Fenchel schälen, zerkleinern > mit wenig Wasser weichkochen und pürieren

2. Phase:

2 Karotten und 1 mittelgrosse Kartoffel, 1 TL Öl pro 100g Brei (Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl) schälen, zerkleinern, mit wenig Wasser weichkochen und pürieren

3. Phase:

Karotten, Kartoffel + ein weiteres Saisongemüse z.B. Fenchel, Zucchini, Spinat oder Kürbis
1 TL Öl pro 100g Brei (Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl) schälen, zerkleinern,
mit wenig Wasser weichkochen und pürieren

Grundrezept des Gemüsebreis: 2/3 Gemüse + 1/3 Kohlenhydrate

z.B. Kartoffeln, Reis, Hirse, Mais und Teigwaren

4. Phase:

Gemüsebrei Grundrezept + Fleisch (z.B. Rind-, Kalb-, Lammfleisch, Poulet) > 100g pro Woche, in 3-4 Portionen oder Eigelb gekocht oder Fischfilet (ohne Gräten) dem Gemüsebrei beifügen
Variante: Fleisch oder Fisch aus dem Glas verwenden.

OBSTBREI REZEPT

Milder Apfel (z.B. Golden Delicious oder Gala) waschen, rüsten und mit wenig Wasser kochen und pürieren.
Nach 3-4 Tagen kann zusätzlich eine halbe zerdrückte Banane dazugegeben werden.

Weitere Saisonfrüchte wie Birnen, Himbeeren, Heidelbeeren, Pfirsich, Aprikosen, Zwetschgen, Melonen können beigemischt werden.

Das Steinobst wird anfänglich von Vorteil gekocht (leichter verdaulich).
Sättigt der Fruchtbrei nicht genügend, können Getreide/Cerealien beigefügt werden.

MILCH-GETREIDEBREI REZEPT:

Griess-, Mais- oder Hirsebrei

200 ml Wasser zum Sieden bringen

2-3 EL Weizen-, Maisgriess oder Hirse einrühren und

ca. 15 Min. köcheln, nach dem Kochen Brei etwas abkühlen

anschliessend ca. 6 Messlöffel Säuglingsmilchpulver darunter mischen

Haferbrei

200 ml Wasser, 2-3 EL Haferflocken

mischen, aufkochen, 5 Min kochen lassen,

Pfanne vom Herd nehmen und Brei 3-4 Min. quellen lassen

anschliessend ca. 6 Messlöffel Säuglingsmilchpulver darunter mischen

Brotrinde, Pancroc, Reiswaffeln oder Maispops:

Dürfen dem Kind ab dem 5. Monat angeboten werden.

Bleiben Sie dabei, wenn ihr Kind seine ersten selbständigen Essversuche macht.

Milchprodukte:

ab 8 Monaten dürfen dem Kind wenig Bifidusjoghurt, Streichkäse oder Butter angeboten werden.

Unverdünnte Kuhmilch sowie Quark (hoher Eiweissgehalt) erst nach 12 Monaten geben.

Essen ist ein Lernprozess des Menschen. Eine entspannte Atmosphäre ist hilfreich am Familientisch.

Die Mahlzeiten sollen regelmässig und in einem strukturierten Tagesplan angeboten werden.

Es ist wichtig, dass Ablenkungen wie Fernseher und Spiele zum Zeitpunkt des Essens vermieden werden. Die Eltern entscheiden welche Speisen auf den Tisch kommen, das Kind entscheidet wieviel es davon essen mag.

Für die individuelle Ernährungsberatung oder bei Fragen
wenden Sie sich an ihre Mütter- und Väterberaterin.