

# *Von Anfang an mit Spaß dabei*

*Essen und Trinken für kleine Kinder*



**Baden-Württemberg**  
MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

## Inhaltsverzeichnis

<b>Ernährungsempfehlungen für die ersten 6 Lebensmonate</b>	4
Stillen ist das Beste für Mutter und Kind	4
Säuglingsnahrung – Flaschenmilch mit Qualität	6
<b>Ernährungsempfehlungen für die Beikost</b>	9
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	9
Gemüse-Kartoffel-Fisch-Brei	10
Vollmilch-Getreide-Brei	11
Getreide-Obst-Brei	12
Getränke	13
Selbst kochen oder Fertigprodukte aus dem Handel?	14
<b>Babygerecht kochen – schonend zubereiten</b>	15
<b>Mitessen am Familientisch (10. bis 12. Monat)</b>	16
<b>Kindgerechte Kost nach dem 1. Lebensjahr</b>	17
<b>Wie kann ich mein Kind vor Allergien schützen?</b>	18
Am besten 4 Monate stillen	18
Beikost	19
<b>Kinderernährung</b>	20
Meilensteine in der Entwicklung	20
Jedes Kind ist eine eigene Persönlichkeit	21
<b>Landesinitiative „BeKi-Bewusste Kinderernährung“ in Baden-Württemberg</b>	22
<b>Haben Sie noch Fragen?</b>	23
<b>Leckere und gesunde Rezepte</b>	24



# Ernährungsempfehlungen für die ersten 6 Lebensmonate

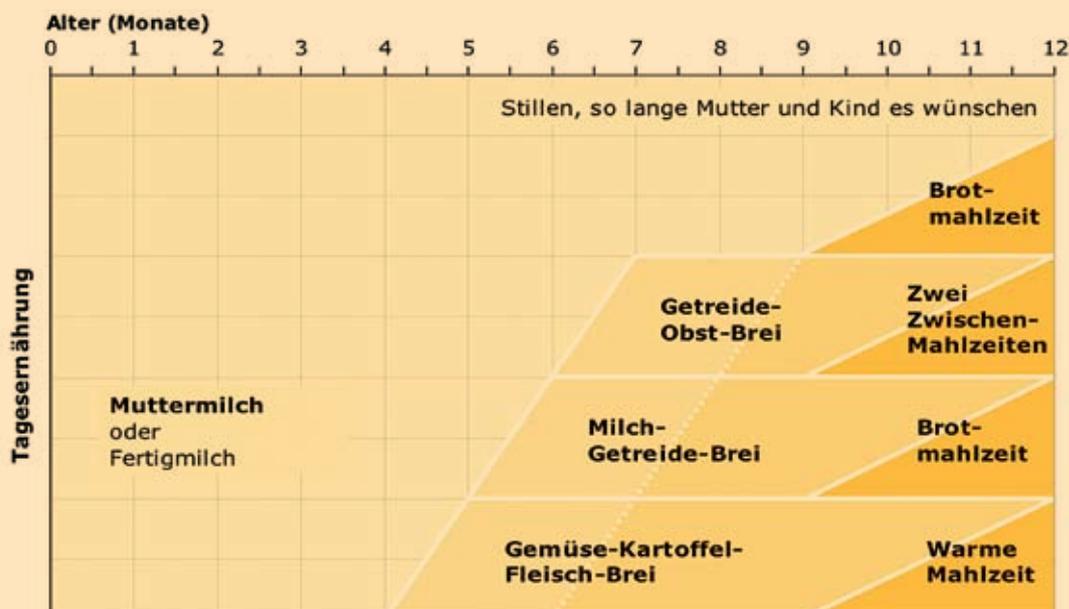


Wenn Ihr Baby das Licht der Welt erblickt, hat es alles mitbekommen, was es für eine gesunde Entwicklung braucht. Aber einige der inneren Organe, besonders der Verdauungsapparat, die Leber und die Nieren sowie das Immunsystem entwickeln ihre volle Leistungsfähigkeit erst in den nächsten Lebensmonaten und benötigen viel Schutz. Achten Sie in der ersten Zeit besonders auf Hygiene und führen Sie Ihr Kind behutsam an neue Lebensmittel heran, um Magen und Darm nicht zu überfordern. Auch Leber und Nieren sollten besonders geschont werden. Die Leber wird durch Schadstoffe belastet, die Nieren durch gesalzene Speisen und zu viel Eiweiß.

Ihr Kind wächst in den ersten Monaten so schnell wie niemals wieder. Es benötigt daher, verglichen mit einem Erwachsenen, viel mehr Energie und Nährstoffe pro kg Körpergewicht. All dies macht eine besondere Ernährung im 1. Lebensjahr notwendig. Als Leitlinie dafür hat sich der Ernährungsplan des Forschungsinstituts für Kinderernährung bewährt. Betrachten Sie diesen Plan als Orientierungshilfe, die Ihnen und Ihrem Kind genügend Spielraum für individuelle Bedürfnisse lässt. Manche Säuglinge interessieren sich schon früh für festere Kost, andere erst später. Beginnen Sie mit der Einführung der Beikost frühestens mit Beginn des 5., spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats, das heißt ab der 17. bzw. spätestens der 26. Woche. Denn der Nährstoffbedarf Ihres Kindes steigt. Bis dahin ist es empfehlenswert, ausschließlich zu stillen. Auch Stillen ist wertvoll

Gehen Sie gelassen an die Ernährung Ihres Kindes und vertrauen Sie Ihrem Instinkt. Zwang und Stress beim Essen wirken sich – oft jahrelang – ungünstig auf das Essverhalten aus.

*Im 1. Lebenshalbjahr ist Stillen das Beste für Ihr Kind, mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich. Auch nach Einführung der Beikost sollten Säuglinge weiter gestillt werden. Die Dauer bestimmen Sie und Ihr Kind.*



Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund

## ■ Stillen ist das Beste für Mutter und Kind

Stillen ist die natürliche und selbstverständlichste Ernährung der Welt und gibt Ihrem Baby den besten Start ins Leben. Es bekommt eine gesunde Ernährung, Ruhe, Nähe, Geborgenheit, Wärme und Urvertrauen.

In den ersten 4-6 Monaten ist Muttermilch die beste Nahrung für Ihr Kind. Sie ist exakt auf die Bedürfnisse des Babys und das noch unreife Verdauungssystem abgestimmt. In optimaler Menge werden Energie und Nährstoffe angeboten und können vom Baby voll ausgenutzt werden. Die Zusammensetzung der Muttermilch verändert sich ständig und passt sich so den Anforderungen des wachsenden Kindes an. Selbst im Verlauf einer Mahlzeit verändert sich die Milch: zuerst kommt die flüssige mineralstoffreiche Milch, die dem Baby als Durstlöscher dient, dann wird die Milch gehaltvoller und sättigt. Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf, feste Essenszeiten entwickeln sich erst später. Die meisten Stillkinder trinken in den ersten Lebenswochen viel häufiger als „Flaschenkinder“. Erst nach einigen Wochen Eingewöhnungszeit stellt sich ein Stillrhythmus ein.

So perfekt ist nur die Muttermilch. Sie schützt das Baby vor Infektionskrankheiten und Allergien, bis es selbst genug Abwehrkräfte entwickelt hat. In der Muttermilch enthaltene Bifidus-Bakterien sorgen für eine gesunde Darmflora und gute Abwehrkräfte. Muttermilch enthält Nährstoffe, die die Wahrnehmung und geistige Leistungsfähigkeit des Babys fördern. Das wirkt sich auch auf das spätere Leben aus: gestillte Kinder erkranken seltener an Diabetes und Zöliakie und werden seltener übergewichtig. Durch den vielfältigen Geschmack der Muttermilch kann das spätere Essverhalten des Kindes positiv beeinflusst werden.

Stillen unterstützt nicht nur die emotionale Beziehung der Mutter zu ihrem Kind, sondern schützt auch ihre eigene Gesundheit. Es unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter und beugt verschiedenen Krebsarten (z. B. Brust- und Eierstockkrebs) vor.

Außerdem ist Stillen praktisch! Sie haben das komplette Menü Ihres Babys jederzeit dabei – frisch, richtig temperiert, keimfrei, preiswert – und Sie sparen Zeit, die Sie Ihrem Kind widmen können.

Schadstoffe in der Muttermilch sind heute kein Problem mehr. Sie können Ihr Baby ohne Bedenken 4-6 Monate voll und dann neben der Beikost stillen, so lange Sie und Ihr Kind das wünschen. Bedenken Sie aber, dass auch Nikotin, Alkohol und viele Medikamente direkt in die Muttermilch übergehen. Im Interesse Ihres Kindes sollten Sie während der Stilldauer weitgehend auf Genussmittel verzichten und Ihren Arzt bei Bedarf um stillfreundliche Medikamente bitten.

Stillen erhöht Ihren täglich Energiebedarf um etwa 600 Kalorien. Sie schonen Ihren Körper, wenn Sie abwechslungsreich viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch und

ausreichend Milchprodukten essen. Nährstoffpräparate sind überflüssig, mit Ausnahme von Jod. Damit Ihre Milch ausreichend Jod enthält, sollten Sie täglich Jodsalz verwenden, zweimal pro Woche Seefisch essen und 100 µg Jod in Form von Tabletten einnehmen.

Bitte vermeiden Sie eine zu rasche Gewichtsabnahme. Eine spezielle allergiearme Diät wird nicht empfohlen. Ihnen und Ihrem Kind fehlen sonst wichtige Nährstoffe.

Manchmal haben Babys Blähungen oder einen wunden Po. Häufig hängt das aber nicht mit der Ernährung der Mutter zusammen. Probieren Sie aus, was Ihnen und Ihrem Kind bekommt. Manchmal kann es sinnvoll sein, auf kohlenstoffhaltige Getränke und blähende Speisen wie Kohl, Hülsenfrüchte, Lauch, Zwiebeln oder Zitrusfrüchte zu verzichten.

### ...aus der Praxis

#### Mein Kind wird nicht mehr satt ...

Die Milchmenge, die eine Mutter produziert, richtet sich nach dem Bedarf. Je öfter Ihr Baby trinkt, desto mehr Milch produzieren Sie. Es ist ganz normal, dass in starken Wachstumsphasen – etwa um die 6. und die 16. Woche – die Milch nicht mehr auszureichen scheint. Legen Sie Ihr Baby einfach häufiger an, gönnen Sie sich möglichst viel Ruhe, essen Sie regelmäßig und abwechslungsreich und trinken Sie viel – bereits nach einigen Tagen werden die Abstände zwischen den Mahlzeiten wieder länger werden.

#### Entwickelt sich mein Kind gut?

Ein gesundes Baby weiß, wie viel es zum Essen braucht. Die Menge, die ein Baby trinkt oder isst, ist nicht nur von Kind zu Kind sehr unterschiedlich, sondern kann von Mahlzeit zu Mahlzeit und von Tag zu Tag variieren. Ausschlaggebend ist nicht die Essmenge, sondern dass es kontinuierlich an Gewicht zunimmt, sich wohlfühlt und einen gesunden, kräftigen Eindruck macht. Im 1. Halbjahr nehmen Babys etwa 130 - 200 Gramm pro Woche zu, im 2. Halbjahr nur noch 80 - 100 Gramm. Nach 5 - 6 Monaten hat das Kind sein Geburtsgewicht verdoppelt, am Ende des ersten Lebensjahres verdreifacht. Genauere Aussagen gibt Ihnen das gelbe „U-Heft“. Wenn Ihr Kind auf der Gewichtskurve zwischen der oberen und unteren Linie liegt, entwickelt es sich völlig normal.



## ■ Säuglingsnahrung – Flaschenmilch mit Qualität

Wenn Sie nicht stillen können oder wollen, ist eine industriell hergestellte Säuglingsnahrung die beste Alternative. Sie orientiert sich am Energie- und Nährwertgehalt der Muttermilch, ist schadstoffarm und hygienisch unbedenklich. Das garantieren strenge lebensmittelrechtliche Vorschriften, in denen die Zusammensetzung der Säuglingsnahrung einheitlich für die Europäische Union geregelt ist.

Auf dem Markt gibt es ein verwirrendes Angebot unterschiedlicher Produkte. Grundsätzlich unterscheidet man verschiedene Arten von Fertigmilch: Säuglingsanfangsnahrung (PRE und 1-Nahrung) und Folgenahrung (2- oder 3-Nahrung). Für allergiegefährdete Kinder (siehe S. 18) wird jede dieser Stufen mit dem Zusatz „HA“ angeboten. Nicht oder teilgestillte allergiegefährdete Kinder sollten diese bis zum Beginn der Beikost bekommen. Einen genauen Überblick bietet Ihnen die Tabelle rechts.

*Pre- und 1-Nahrung können Sie das ganze 1. Lebensjahr füttern – auch nach Einführung der Beikost.*

*Wenn Ihr Kind eine Milch gut verträgt, bleiben Sie ihr treu! Eine Umstellung kann die Verdauung und den noch empfindlichen Stoffwechsel Ihres Kindes belasten.*

Wie die Muttermilch, enthalten manche Säuglingsnahrungen LCP-Fettsäuren (langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren). Diese fördern in den ersten Lebensmonaten die Entwicklung von Gehirn, Nervensystem und Sehvermögen des Säuglings. Probiotische oder prebiotische Zusätze sollen eine gesunde Darmflora aufbauen und für eine geregelte Verdauung sowie gute Abwehrkräfte sorgen. Gegen Blähungen, Verdauungsstörungen oder häufiges Spucken werden Spezialnahrungen angeboten, die sich in Ihrer Zusammensetzung deutlich von der Muttermilch unterscheiden. Diese sind nicht für die Ernährung eines gesunden Säuglings geeignet und sollten nur auf ärztliche Empfehlung gefüttert werden. Leichte Verdauungsstörungen sind bei dem noch unreifen Verdauungssystem des Säuglings normal und kein Grund abzustillen. Zur Allergievorbeugung ist nur ein Teil dieser Spezialnahrungen geeignet.

Nicht empfehlenswert sind selbst zubereitete Säuglingsnahrungen auf der Basis von Kuhmilch oder der Milch anderer Tierarten, wie von Schaf, Ziege und Stute. Diese entsprechen in Ihrer Zusammensetzung weder dem ausgewogenen Nährstoffgehalt einer industriell hergestellten Säuglingsnahrung, noch können sie hygienisch einwandfrei zubereitet werden.

Säuglingsnahrung auf Sojabasis soll nur gegeben werden, wenn medizinische Gründe vorliegen. Auch diese Produkte beugen Allergien nicht vor.

Noch weniger empfehlenswert ist die so genannte „Milch“ aus Pflanzen, wie aus Soja, Reis, Mandeln oder Getreide. Sie unterscheiden sich im Nährstoffgehalt gravierend von Kuhmilch und industriell hergestellter Säuglingsnahrung.

Kuhmilch und Milch anderer Tierarten gehören nicht ins Fläschchen. Sie belasten durch ihren hohen Eiweiß- und Mineralstoffgehalt die Nieren und den Stoffwechsel Ihres Babys. Solange Ihr Baby eine Flasche braucht, sollten Sie PRE- oder 1-Nahrung geben.

Bereits ab dem 2. Lebenshalbjahr verträgt Ihr Kind eine kleine Menge Milch im Abendbrei gut. Mit etwa einem Jahr benötigt Ihr Kind weder Säuglings- noch Kindermilch, sondern kann Vollmilch aus der Tasse trinken. Dann kann es auch Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Käse essen.

## In der Krippe und Tagespflege

- Wenn Ihr Baby in der Krippe oder bei einer Tagesmutter betreut wird, sollten Sie über die Milch für Ihr Baby sprechen.
- Am besten geben Sie abgepumpte Muttermilch mit – frisch oder tiefgekühlt. Das unterstützt ideal die Entwicklung und erleichtert Ihrem Baby die Trennung. Ihr Arbeitgeber bietet Ihnen tägliche Stillpausen. Empfehlungen für den Umgang mit Muttermilch finden Sie unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de).
- Bekommt Ihr Baby eine Flasche mit Säuglingsnahrung, so sollte es nur seine gewohnte Milch bekommen. Geben Sie das Milchpulver zur Betreuung mit.



## Säuglingsnahrung auf einen Blick

Bezeichnung	Charakteristische Merkmale	Beurteilung
<b>PRE / HA PRE</b>  Säuglingsanfangsnahrung, Säuglingsmilchnahrung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ist der beste Muttermilchersatz</li> <li>■ ist in ihrer Konsistenz und Zusammensetzung der Muttermilch weitgehend angeglichen</li> <li>■ enthält Milchzucker als einziges Kohlenhydrat</li> <li>■ kann wie Muttermilch nach Bedarf gegeben werden</li> <li>■ kann von Geburt an das ganze 1. Lebensjahr gegeben werden</li> </ul>	Uneingeschränkt empfehlenswert
<b>1 / HA 1</b>  Säuglingsanfangsnahrung, Säuglingsmilchnahrung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ist der Muttermilch nur teilweise angeglichen</li> <li>■ kann neben Milchzucker eine kleine Menge Stärke oder Maltodextrin enthalten</li> <li>■ kann Zuckerarten enthalten</li> <li>■ kann wie Muttermilch nach Bedarf gegeben werden</li> </ul>	Empfehlenswert
<b>2 / HA 2</b>  Folgenahrung, Folgemilch	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ in den ersten Lebensmonaten kein Ersatz für Muttermilch</li> <li>■ nur nach Einführung der Beikost, nicht als alleinige Kost</li> <li>■ Umstellen auf Folgenahrung 2 ist möglich, aber nicht notwendig. (Ausnahme: Empfehlung des Kinderarztes)</li> <li>■ Trinkmengenangaben des Herstellers und Abstand von ca. 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten sollten eingehalten werden</li> <li>■ andere Eiweißzusammensetzung und höherer Gehalt an Mineralstoffen als Muttermilch</li> <li>■ enthält Milchzucker, Stärke und manchmal andere Zuckerarten, z. T. mit Aromen (z. B. Vanillin)</li> <li>■ HA-Folgenahrung nicht notwendig</li> </ul>	Möglich, nicht notwendig
<b>3 / HA 3</b>  Folgenahrung, Folgemilch	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ deutlich höherer Gehalt an Mineralstoffen und andere Zusammensetzung des Eiweiß</li> <li>■ enthält Milchzucker, Stärke und teilweise andere Zuckerarten</li> <li>■ häufig mit Geschmacksstoffen, Aromen, Frucht oder Getreide</li> <li>■ frühestens ab dem 10. Monat geeignet</li> <li>■ darf nicht nach Bedarf gefüttert werden</li> </ul>	Überflüssig
<b>4 / Kindermilch 1+            Kindermilch 2+</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ süßer als Kuhmilch</li> <li>■ enthält Zusätze an Vitaminen, z. T. Geschmackstoffen, Aromen</li> <li>■ Kinder, die lange süße und mit Geschmack oder Aromen versehene Kindermilch trinken, lehnen später oft reine Vollmilch ohne Geschmackszusätze ab!</li> </ul>	Überflüssig, nach dem 1. Lebensjahr kann ein Kind Vollmilch aus

## ...aus der Praxis

### Rund ums Fläschchen

Nur richtig zubereitete Säuglingsnahrung enthält alle Nährstoffe, die Ihr Kind braucht und ist hygienisch einwandfrei. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät in in den ersten Lebensmonaten das Wasser frisch abzukochen und auf 40 - 50 °C abzukühlen. So löst sich das Milchpulver am besten auf. Das Pulver wird locker in den Messlöffel gefüllt und mit dem Messerrücken abgestrichen. Bitte dosieren Sie genau nach den Herstellerangaben.

Enthält die Nahrung zu wenig Milchpulver, bleibt das Kind hungrig und entwickelt sich nicht gut. Zu viel Milchpulver belastet Nieren, Stoffwechsel und Verdauungsapparat Ihres Kindes und kann Übergewicht fördern. Auch der Löffel „Schmelzflocken“ gehört nicht ins Fläschchen.

### Bitte bereiten Sie jede Säuglingsnahrung frisch zu.

Füttern Sie diese sofort und schütten Sie Milchreste weg. In fertig zubereiteter Säuglingsnahrung können sich Krankheitserreger explosionsartig vermehren. In Ausnahmefällen, z. B. für unterwegs, nehmen Sie das notwendige Milchpulver separat in einem ausgekochten, trockenen Fläschchen mit und geben erst bei Bedarf abgekochtes heißes Wasser aus Babys eigener Thermoskanne hinzu.

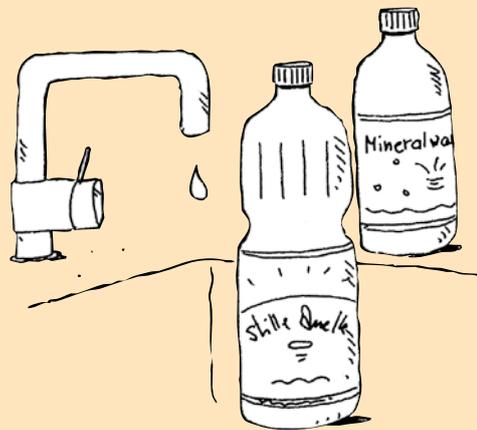
Zumindest im ersten Lebenshalbjahr, im Sommer auch noch länger, müssen Sie besonders auf die Hygiene achten, weil der Säugling noch sehr anfällig für Krankheitserreger, vor allem Durchfallkeime, ist. Reinigen Sie sofort nach jedem Gebrauch Fläschchen und Sauger mit Spülmittel und einer speziellen Flaschenbürste gründlich unter

fließendem heißem Wasser von allen Nahrungsresten. Glasflaschen können Sie auch in der Spülmaschine bei 65 °C reinigen. Gummisauger sollten hin und wieder ausgekocht werden.

Bis zum nächsten Gebrauch decken Sie Fläschchen und Sauger mit einem frischen Küchenhandtuch ab.



*Lassen Sie das erste Wasser morgens gut ablaufen. Sobald das Wasser eine konstant kühle Temperatur erreicht hat (Fingerprobe!), kommt frisches Trinkwasser aus der Leitung. Das können Ihre Kinder und Sie bedenkenlos trinken.*



### Wasser – frisch aus dem Wasserhahn oder abgepackt?

Grundsätzlich ist Leitungswasser in Deutschland durch die hohen Qualitätskontrollen sehr sauber und für die Ernährung eines Säuglings bestens geeignet.

Frisches kaltes Leitungswasser kann, muss aber nicht abgekocht werden. Achten Sie auf die Wassertemperatur, damit Ihr Baby sich nicht verbrüht. Erwärmen Sie kaltes Wasser auf 30 - 40 °C in einem Topf oder lassen Sie abgekochtes Wasser abkühlen. Verwenden Sie für Ihr Baby kein gefiltertes Wasser.

Laut Trinkwasserverordnung darf Leitungswasser maximal 50 mg Nitrat pro Liter enthalten. In Gebieten mit intensiver landwirtschaftlicher Nutzung kann dieser Nitratgehalt im Einzelfall überschritten werden. Bei Unsicherheiten erteilen Ihnen das örtliche Wasserwerk oder das Gesundheitsamt gerne Auskunft.

Neue Wasserleitungen aus Kupfer können unter ungünstigen Umständen, z.B. bei längeren Standzeiten des Wassers in den Leitungen, bedenkliche Kupferkonzentrationen in das Wasser abgeben. Sie vermeiden dies weitgehend durch das oben beschriebene Ablaufenlassen des Wassers vor der Entnahme. Ein eigener Hausbrunnen erfüllt ebenfalls nicht immer die Anforderungen an die Wasserqualität. In diesen Fällen sollten Sie Wasser aus der Flasche, die speziell „für die Zubereitung der Säuglingsnahrung“ gekennzeichnet ist, verwenden. Dies darf nur eine geringere Menge an bestimmten Stoffen (z.B. Natrium 20 mg/l, Nitrat 10 mg/l, Nitrit 0,02 mg/l, Fluorid 0,7 mg/l, Uran 0,002 mg/l) als normale Flaschenwässer enthalten. Darüber hinaus müssen derart gekennzeichnete Produkte auch in ihrer mikrobiologischen Beschaffenheit besonders strenge Anforderungen erfüllen.

# Ernährungsempfehlungen für die Beikost

In den ersten 4-6 Monaten bekommt Ihr Baby mit der Muttermilch oder einer industriell hergestellten Säuglingsmilch alles, was es für eine gesunde Entwicklung braucht. Jedes zusätzliche Lebensmittel, wie Obst, Gemüse, Getreide oder Saft ist überflüssig und kann gesundheitliche Nachteile für Ihr Kind haben. Frühestens ab Anfang des 5. Monats, spätestens ab dem 7. Lebensmonat sollte Ihr Kind den ersten Brei erhalten. Nun ist der Verdauungsapparat so weit entwickelt, dass es feste Kost verträgt. Vermutlich greift Ihr Kind auch schon neugierig nach dem Löffel. Monat für Monat wird eine Milchmahlzeit durch einen Brei ersetzt. Man beginnt mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, um die Eisenvorräte des Babys zu füllen. Im zweiten Monat folgt der Abend-Milchbrei und im dritten Monat der Getreide-Obst-Brei am Nachmittag. Die Reihenfolge dieser beiden Breie ist austauschbar. Einführung der Beikost heißt nicht Abstillen, denn neben den festen Speisen behält Ihr Baby das ganze erste Lebensjahr die morgendliche Still- oder Milchmahlzeit bei. Etwa ab dem 10. Lebensmonat kann der Speiseplan langsam mit „normalen“ Lebensmitteln erweitert werden, wie z. B. weiches Brot oder Banane zum Abbeißen.

## ■ Gemüse - Kartoffel - Fleisch - Brei

Ein gutes, nährstoffreiches und ausgewogenes Mittagessen benötigt nicht mehr als 5 Zutaten – Gemüse, Kartoffeln, Öl, Fleisch und Obst. Auf Salz, Gewürze und Kräuter sollten Sie ganz verzichten (siehe Rezept S. 24). Neben hochwertigem Eisen versorgt die erste Beikostmahlzeit Ihr Kind mit Zink, den Vitaminen A, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und C.

Hauptbestandteil des Mittagessens ist Gemüse. Führen Sie eine Gemüseart ein und testen Sie die Verträglichkeit. Bewährt hat sich die milde und leicht süß schmeckende Karotte (z.B. Frühkarotte). Aber auch Kürbis, Zucchini oder Pastinake sind möglich. Später eignen sich auch andere gut verträgliche und nährstoffreiche Gemüsearten wie Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi oder Fenchel. Nutzen Sie die Neugier Ihres Babys und bieten Sie ihm verschiedene Gemüsearten an. Überfordern Sie Ihr Kind jedoch nicht.

Die Kartoffel ist nährstoffreicher als Reis oder Nudeln und wird deshalb bevorzugt. Hin und wieder können Sie auch kleine Mengen Nudeln geben. Alternativen wie Buchweizen oder Quinoa werden auf Grund ihres natürlichen Schadstoffgehalts im 1. Lebensjahr nicht empfohlen.



## ...aus der Praxis

### Der erste Brei – so lernt Ihr Baby vom Löffel essen

Gewöhnen Sie Ihr Baby langsam – Woche für Woche – an neue Lebensmittel und einen neuen Geschmack! Wählen Sie einen schmalen, flachen Plastiklöffel, von dem der Brei gelutscht werden kann. Je flüssiger er ist, desto besser rutscht er. Die ideale Esstemperatur ist lauwarm. Manche Babys ziehen wärmere Speisen vor, andere kältere.

Am besten beginnen Sie mit der Mittagsmahlzeit. Alle übrigen täglichen Milchmahlzeiten bleiben vorerst gleich.

**1. Schritt:** Beginnen Sie mit 2-3 Teelöffeln Gemüse (selbstgekocht oder aus dem Glas) und steigern Sie die Menge im Laufe der ersten Woche auf etwa 100 Gramm – ganz nach dem Tempo Ihres Babys. Da Gemüse nicht genug sättigt, stillen Sie oder geben das Milchfläschchen nach der Gemüseahlzeit.

**2. Schritt:** Fügen Sie dem Gemüse 50 Gramm Kartoffel hinzu oder wählen ein Gemüse-Kartoffel-Gläschen. Unabhängig von der Essmenge bekommt Ihr Kind immer noch Milch nach dem Brei.

**3. - 4. Schritte:** Setzen Sie dem Brei 1 Esslöffel (8 g) Öl zu. Dann ist er kalorienreich genug, um die Mittagsmilch zu ersetzen. Fügt man dem Brei 20-30 g Fleisch hinzu, ist er komplett. Spätestens jetzt lohnt es sich, die Babymahlzeit nach dem Grundrezept (S. 24) selbst zu kochen. Als Nachtisch gibt es etwas Obstmus oder Sie rühren Obstsaft unter den Brei.

Vom Löffel essen zu lernen ist für Ihr Baby anstrengend und braucht seine Zeit. Drängen Sie Ihr Kind nicht, um ihm nicht den Spaß am Löffel zu verderben. Wenn es nicht gleich klappt, dann warten Sie 1-2 Wochen und versuchen es gelassen noch mal. Das Problem löst sich meist von selbst.



### ...aus der Praxis

#### Warum brauchen Babys Fleisch? Gibt es Alternativen?

Fleisch enthält nicht nur viel, sondern auch gut verwertbares Eisen, während in Getreide, Gemüse oder Eiern nur wenig und schlechter verwertbares Eisen enthalten ist. Im ersten Lebenshalbjahr ist Ihr Baby noch durch die vor der Geburt angelegten Eisenvorräte gut versorgt. Doch dann werden diese knapp, da der Bedarf durch das schnelle Wachstum besonders hoch ist. Für einen Säugling ist Eisenmangel ein ernsthaftes Problem, da Eisen nicht nur für die Immunabwehr, sondern auch für die geistige und psychomotorische Entwicklung wichtig ist.

Die Empfehlung des Forschungsinstituts für Kinderernährung lautet daher im 5. - 6. Lebensmonat 20 Gramm Fleisch, ab dem 2. Lebenshalbjahr 30 Gramm Fleisch im Mittagsbrei zu füttern. Nehmen Sie diese Mengen als Orientierungshilfe für Ihr Kind.

Hühnerfleisch wird bei der Zubereitung der Babybreie normalerweise nicht verwendet. Der Säugling kann die Nährstoffe aus anderen Lebensmitteln besser aufnehmen.

Möchten Sie Ihrem Kind kein oder nur selten Fleisch anbieten, so müssen Sie besonders auf eine gute Eisenversorgung achten. Jede Mittagsmahlzeit sollte dann 10 Gramm Hafer- oder Hirseflocken enthalten (siehe Rezept S. 25) oder Sie verwenden ein Mittagsmenü mit Amaranth. Vergessen Sie bitte die Obstzugabe nicht!

Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel. Er kann gelegentlich im Austausch zu Fleisch in die Ernährung eingeführt werden. Besonders gut eignet sich grätenfreies Lachsfilet.

#### Gemüse-Kartoffel-Fisch-Brei (Grundrezept)

100 g Gemüse (z.B. Karotte, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi oder Zucchini) und 50 - 60 g Kartoffel waschen, putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. 20 - 30 g grätenfreies Fischfilet, z.B. Lachs ebenfalls klein schneiden.

Alles mit einigen Esslöffeln Wasser ohne Salz, Brühe oder Gewürze in einem kleinen Topf bei geringer Hitze ca. 10 Minuten weich dünsten. 1 Esslöffel Öl zugeben und mit dem Stab-Mixer fein pürieren. Entweder 3 - 4 TL Obstsaft unterrühren oder Obstmus als Nachtisch füttern.

Mehr Rezepte finden Sie auf S. 24 und 25.

Der Mittagsbrei enthält relativ viel Fett, um das Baby mit der nötigen Energie, aber auch mit Vitamin E und ungesättigten Fettsäuren zu versorgen. Im zweiten Lebenshalbjahr wächst Ihr Kind noch sehr schnell und bewegt sich immer mehr. Besonders ausgewogen ist die Fettsäurezusammensetzung im Rapsöl, aber auch Sonnenblumenöl und Maiskeimöl sind gut geeignet. Sie können raffinierte oder kaltgepresste Öle verwenden.

Ihr Baby muss jetzt gut mit Eisen versorgt werden. Deshalb empfiehlt das Netzwerk Junge Familie, Fleisch 5 Mal pro Woche auf den Speiseplan zu setzen. Wählen Sie mageres Fleisch vom Rind, Lamm, Schwein, Hähnchen oder Pute. Eine Alternative sind „Fleischzubereitungen“ aus dem Gläschen, die Sie dem selbst gekochten Gemüse-Kartoffel-Brei zusetzen. Gelegentlich können Sie das Fleisch durch Fisch ersetzen (Rezept siehe Kasten links).

Obst oder Obstsaft enthält viel Vitamin C. Das fördert die Aufnahme von Eisen und darf bei keinem Mittagessen fehlen. Entweder rühren Sie direkt vor dem Füttern einige Esslöffel Fruchtsaft, z.B. Baby-Apfelsaft oder Orangensaft unter das Mittagessen, oder füttern 3 - 4 Teelöffel (oder 1 1/2 EL) Obstmus als Nachtisch.

Bitte verzichten Sie auf Salz oder Gewürze. Salz belastet den labilen Wasserhaushalt eines Säuglings. Gewürze und Kräuter sind für eine gesunde Entwicklung unnötig und nehmen Ihrem Kind die Möglichkeit, den Eigengeschmack der Speisen kennen zu lernen. Orientieren Sie sich nicht an Ihrem eigenen Geschmack. Ihr Kind schmeckt viel intensiver als Sie. Manche Babys lehnen selbst gekochten Brei ab, wenn sie industriell hergestellten Brei mit Salz oder Gewürzen gegessen haben.

In den ersten Beikostmonaten muss der Brei fein püriert sein. Etwa ab dem 8. - 10. Monat, je nachdem, wie empfindlich der Mund- und Rachenbereich des Kindes ist, wird die Nahrung nur noch mit der Gabel zerdrückt. Kost mit kleinen Stücken regt das Kind zum Kauen an.

**Wählen Sie Mittagsmenüs mit wenigen  
Zutaten – am besten wie im Grundrezept (S. 24)  
beschrieben.**

Je einfacher ein fertig gekauftes Mittagsmenü zusammengesetzt ist, desto besser. Achten Sie bitte auf die Zutatenliste auf der Banderole. Dort sind alle Zutaten aufgelistet, die das Gläschen enthält. Viele Produkte enthalten eine Reihe überflüssiger Zutaten, wie z.B. zu viele Gemüsearten, Salz, Gewürze oder Milchprodukte. Gleichzeitig ist aber zu wenig Fett, zu wenig Vitamine und zu wenig Eisen darin. Erhöhen Sie mit einigen Teelöffeln Obstsaft oder Obstmus den Gehalt an Vitamin C und machen Sie so das Eisen besser verfügbar. Anhand der Nährstoffangabe können Sie den Fettgehalt des Gläschens erkennen. Fettarme Produkte (Fettgehalt niedriger als die Hälfte der Selbstzubereitung) werten Sie bitte mit Rapsöl (1 Teelöffel entspricht ca. 4 g) auf.

## ■ Vollmilch-Getreide-Brei

Der optimale Abendbrei besteht aus Milch, Getreide und etwas Obst. Er ist gehaltvoller als die Muttermilch und sättigt dadurch besser (siehe Rezept S. 25). Ihr Kind ist jetzt alt und geübt genug, um den Brei vom Löffel zu essen. Der Abendbrei aus dem Fläschchen, aber auch die abendliche oder nächtliche Milchflasche, begünstigen die Entstehung von Übergewicht und vor allem von Milchzahnkaries.

Viele Eltern hoffen, dass Ihr Baby mit diesem Brei endlich durchschläft – leider fast immer vergeblich! Das Schlafvermögen eines Kindes hängt viel weniger von der Sättigung ab als von der Fähigkeit, alleine wieder einschlafen zu können. Wussten Sie, dass man von „Durchschlafen“ spricht, wenn ein Baby 6 Stunden am Stück schlafen kann?

Der wichtigste Bestandteil des Abendbreis ist unverdünnte Vollmilch (3,5 % Fett) – pasteurisiert, „länger frisch“ oder H-Milch. Sie liefert Kalzium, hochwertiges Eiweiß und Jod. Im zweiten Lebenshalbjahr verträgt Ihr Kind diese Menge Vollmilch gut. Das gilt auch für allergiegefährdete Babys. Für empfindliche Babys verdünnt man die ersten 1-2 Wochen 100 ml Milch mit 100 ml Wasser.

Fettarme Produkte enthalten zu wenig fettlösliche Vitamine. Rohmilch oder Vorzugsmilch sind ungeeignet, da sie mikrobiell belastet sein können. Soll Ihr Baby noch keine Kuhmilch erhalten, können Sie den Brei entweder mit Muttermilch oder mit industriell hergestellter Säuglingsnahrung anrühren.

Vollkorngetreide sättigt nicht nur gut, sondern enthält auch mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte. Anfangs sind Instantflocken, die sich in warmer Flüssigkeit auflösen, ideal. Wenn der Mund- und Rachenbereich des Säuglings weniger empfindlich ist, kann man Flocken oder Grieß verwenden. Rohes, frisch gemahlenes Getreide verträgt Ihr Kind erst im Laufe des 2. Lebensjahres.



Anfangs eignen sich besonders glutenfreie Getreideflocken aus Reis oder Hirse, dann die gut verträglichen Hafer-, Dinkel- oder Weizenflocken. Glutenhaltige Getreidearten (Hafer, Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste) sollten auch schon zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat in kleinen Mengen gegeben werden z. B. 1 Teelöffel Weizen- oder Dinkelflocken im Brei oder einige Nudeln im Mittagsbrei.

*Besonders günstig ist es, wenn Sie während der Einführung von Gluten noch möglichst oft stillen. Das senkt nach wissenschaftlichen Erkenntnissen das Risiko für eine Unverträglichkeit gegen Gluten (Zöliakie).*

Obstsaft, Obstmus oder püriertes Obst verbessern den Geschmack, aber auch die Eisenaufnahme. Die natürliche Obst-süße dieses Breies genügt völlig.

Fertige Milch-Getreide-Breie enthalten oft Zucker, auch wenn sie als „kristallzuckerfrei“ deklariert sind. Zusätzlich sind häufig Aromen, Schokolade o.ä. zugesetzt, die Babys Geschmack auf frische Produkte verderben. Fertigprodukte sollten aus Vollkorngetreide sein, Jod zugesetzt haben und möglichst wenig Zutaten enthalten. Beachten Sie: „Milchbreie“ müssen nur mit Wasser, „Getreidebreie“ mit unverdünnter Milch angerührt werden.

Auf dem Markt gibt es auch „Mahlzeiten zum Trinken“, trinkfertige Milch-Getreide-Breie oder „Morgen-“ bzw. „Abend“-Fläschchen. Diese flüssigen Breie eignen sich auf Grund der Vielfalt der Geschmackszutaten und des etwas höheren Energiegehalts weder für Säuglinge noch für das ältere Kind. Milchzahnkaries, aber vor allem schlechtes Essverhalten können die Folge sein.

*Verzichten Sie auf jeden Brei aus der Flasche. Für eine altersgerechte Entwicklung soll Ihr Kind lernen, mit dem Löffel zu essen.*



### ■ Getreide - Obst - Brei

Am Nachmittag gibt es einen nährstoffreichen, aber milchfreien Brei, den Getreide-Obst-Brei. Er besteht aus Getreide, Obst und Fett und wird mit Wasser zubereitet (siehe Rezept S. 24). Dieser Brei sollte weder Milch noch Joghurt oder Quark enthalten.

Joghurt und Quark dürfen frühestens Ende des 1. Lebensjahres in kleinen Portionen gegeben werden, wenn das Kind am Familientisch mitisst. Davor sind sie als Ersatz für den Nachmittagsbrei ungeeignet.

Obst ist ein wertvoller Vitaminspender. Am besten und preiswertesten ist frisches, reifes Obst der Saison: z.B. Äpfel oder Birnen. Aber auch milde Obstsorten, wie Aprikosen, Bananen, Melone, Heidelbeeren, Nektarinen oder Pfirsiche, eignen sich gut. Säurereiche Früchte wie Orangen, Grapefruit oder Beeren führen leicht zu wundem Po, manchmal auch zu Hautproblemen. Steinobst (z.B. Pflaume, Kirsche) bläht häufig. Tropische Früchte wie Ananas, Maracuja, Papaya oder Kiwi vertragen empfindliche Babys meist nicht. Frisches Obst geschält, püriert oder fein gerieben ist besonders nährstoffreich. Wenn Ihr Baby es nicht verträgt, geben Sie am Anfang gedünstetes Obst. Es ist milder und leichter zu schlucken. Bei Obstmus aus dem Glas sollten Sie auf 100 % Frucht achten.

Verwenden Sie für diesen Brei das nährstoffreiche Vollkorngetreide, das Sie bereits aus dem Abendbrei kennen. Ein Brei mit zerdrücktem Zwieback und gesüßten Keksen ist nicht empfehlenswert. Vergessen Sie die Fettzugaben nicht.

Nur wenige der Fertigprodukte entsprechen dem klassischen Getreide-Obst-Brei. Orientieren Sie sich bei der Auswahl am Grundrezept und bevorzugen Sie Gläschen mit wenig Zutaten. Reine Obstgläschen eignen sich zur Zubereitung der Breie oder als Nachtisch. Fertige Getreide-Obst-Breie enthalten einen höheren Getreideanteil (%-Angabe nach dem Getreide auf der Zutatenliste) und werden „nach dem 4. Monat“, wie auch „ab dem 6. Monat“ angeboten. Liegt der Fettanteil unter 5 g, fügen Sie bitte noch etwas Öl zu (1 Teelöffel = 4 g). Breie mit einer

höheren Altersangabe enthalten häufig zu viele und unnötige Zutaten.

Fruchtzubereitungen mit einem Joghurt- oder Quarkanteil, spezielle Baby-Joghurts oder sogenannte „Mahlzeiten zum Trinken“ belasten den Stoffwechsel und hemmen die Eisenaufnahme. Sie eignen sich weder als Nachtisch noch als Zwischenmahlzeit.

Obwohl Obst von sich aus süß ist, werden den Fertigprodukten häufig Zucker, Dicksäfte oder Honig zugesetzt. Das gewöhnt Ihr Kind an zu süßen Geschmack.

### ...aus der Praxis

#### Wann darf ein Kind etwas knabbern?

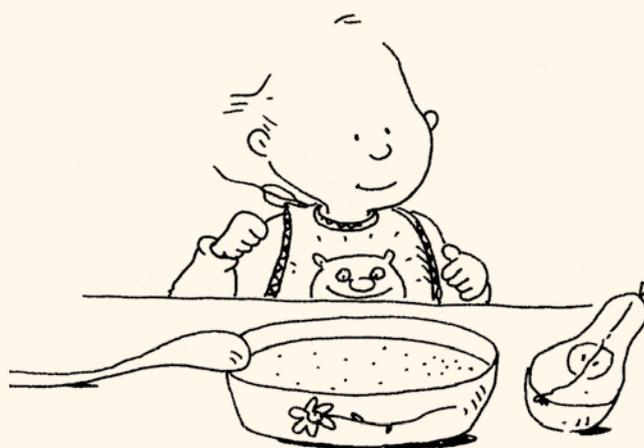
Im Laufe des zweiten Lebenshalbjahres werden die Babys neugieriger, greifen nach Essbarem und imitieren die Kaugewebungen ihrer Eltern. Die ersten Zähne müssen natürlich auch ausprobiert werden – in den ersten 7 - 9 Lebensmonaten aber nur auf Mamas oder Papas Finger oder einem Beißring.

Die Mundmotorik ist im ganzen ersten Lebensjahr noch nicht ausreichend entwickelt, so dass sich die Kinder sehr leicht verschlucken.

Besonders gefährlich sind harte Lebensmittel wie Karotten- oder Apfelstücke, von denen feste Stückchen abgebrochen oder abgebissen werden können. Kleine Kinder können daran ersticken!

Weniger riskant sind Lebensmittel, die sich leicht im Mund auflösen, wie Zwieback, Dinkelstange, später auch Reiswaffeln. Doch auch sie sollten nie ohne Aufsicht gegessen werden. Setzen Sie Ihr Kind zum Knabbern aufrecht hin.

Geben Sie ihm bitte nicht ständig etwas zum Beißen und beruhigen Sie es auch nicht mit Knabbersachen. Ihr Kind soll beißen lernen, nicht „schlecken“. Verzichten Sie deshalb auch auf süße Babykekse.



#### ■ Getränke

Während der ersten 4-6 Lebensmonate reicht einem gesunden Baby die Muttermilch oder Säuglingsnahrung. Nur wenn Ihr

Kind stark schwitzt, z.B. an sehr heißen Tagen oder bei Krankheit, braucht es zusätzliche Flüssigkeit. Stillkinder trinken dann einfach öfter. Mit dem ersten Brei können Sie Ihrem Baby Wasser anbieten, damit es das Trinken übt. Noch enthalten die Breie aber so viel Flüssigkeit, dass keine zusätzlichen Getränke nötig sind. Ab dem 3. Brei braucht es zusätzlich ca. 200 ml Flüssigkeit, damit die Verdauung gut funktioniert. Sobald Ihr Kind am Familientisch mitisst, sollte es regelmäßig zu den Mahlzeiten und auch zwischendurch trinken.

Bieten Sie Getränke von Anfang an Glas, Tasse oder Becher an und haben Sie Geduld. Füllen Sie ein schmales, enges Glas fast bis zum Rand mit Wasser. Wenn die Oberlippe des Babys feucht wird, öffnet es automatisch den Mund und trinkt. Nur unterwegs könnte es auch ein Becher mit (weichem) Trinklernaufsatz sein.

Durstige Kinder trinken alles! Der ideale Durstlöcher ist abgekochtes, körperwarmes Leitungswasser oder Mineralwasser, das für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist. Manche Babys mögen auch zuckerfreien Kräutertee (z.B. Fenchel, Kümmel, Roibusch ohne Aroma), später auch milden Früchtetee. Heilkräutertees, wie Kamille oder Salbei, sollten Babys nur bei Krankheit bekommen. Am besten wechseln Sie die Teesorte immer wieder ab. Bitte achten Sie zumindest im ersten Lebenshalbjahr auf Bio-Qualität. Tee sollte für den Säugling nur schwach aufgebrüht werden (z. B. 1 Beutel pro Liter Wasser). Bieten Sie Tee nur ungesüßt an und verzichten Sie auf fertige zuckerhaltige Kinder-Instanttees. Süßen Sie im ersten Lebensjahr auch nicht mit Honig! Bienenhonig kann Clostridium botulinum-Bakterien enthalten, die sich bei Kindern (besonders in den ersten 6 Lebensmonaten) im Darm ansiedeln und gefährliche, atemlähmende Gifte bilden können.

Lehnt Ihr Baby wirklich jedes Getränk ab, so können Sie größeren Babys sehr stark verdünnte Saftschorle (10 ml Saft auf 100 ml Wasser) aus dem Glas geben. Baby-Säfte sind schadstoffkontrolliert, säureärmer als normale Fruchtsäfte und mit Vitamin C angereichert. Greifen Sie auf Produkte mit nur einer Frucht zurück. Sogenannte fertige „Saftschorle“ oder Saft-Tee-Mischungen sind zu süß und sollten noch verdünnt werden.

### ...aus der Praxis

#### Zähneputzen von Anfang an

Sobald der erste Zahn durchbricht, sollte er auch gepflegt werden. Ganz spielerisch werden die Zähne täglich vor dem Schlafengehen mit einer Babyzahnbürste geputzt. Ein bestimmtes, täglich wiederkehrendes Putzritual, z.B. mit einem Zahnputzlied, macht dem Baby Spaß und gewöhnt es frühzeitig an das regelmäßige Zähneputzen.

Wie auch beim Essen ist Ihr Vorbild entscheidend.

#### Harter Stuhl – was hilft?

Mit der Umstellung auf feste Kost wird der Stuhl fester: Er ändert die Farbe, kommt seltener und wechselt den Geruch. Das ist völlig normal und kein Grund zur Besorgnis. Bei hartnäckiger Verstopfung streicht man stopfende Lebensmittel, wie Karotten, Banane oder geriebenen Apfel, vom Speiseplan und wählt statt dessen stuhlauflockernde oder -regulierende Gemüse (z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Kürbis) und Obstarten (z.B. Birne, Apfelmus, Aprikose, Pfirsich).

Bieten Sie Ihrem Kind viel zu trinken an, oder bereiten Sie den Brei flüssiger zu. Wenn dies nichts nützt, können Sie hin und wieder 1-2 Teelöffel Milchzucker unter das Essen rühren. Älteren Babys können Sie auch 1-2 Esslöffel Pflaumensaft unter den Getreide-Obst-Brei rühren.

Übrigens sind Strampeln mit nacktem Popo, Baby-Gymnastik und Bauchmassagen für Ihr Baby nicht nur schön, sondern bewirken oft Wunder für die Verdauung.

**Getränke sollen den Durst stillen, nicht beruhigen oder Langeweile vertreiben.**

**Ständiger Kontakt mit zuckerhaltiger Nahrung, aber auch das Dauernuckeln von Wasser oder Tee schädigt die Zähne und kann zu Karies führen.**

**Überlassen Sie daher bitte Ihrem Kind nicht länger das Fläschchen – weder bei Tag, noch bei Nacht. Auch wenn es noch so bequem ist – verzichten Sie auf die Trinkflasche im Kinderwagen, im Auto oder zum Einschlafen.**



## Auf einen Blick – Auswahlkriterien für fertig gekaufte Beikost



- Breikost mit folgenden Zutaten meiden:
  - Salz, Gewürze und Kräuter
  - Milch, Sahne oder Käse im Mittagsmenü
  - Zucker (Saccharose, Glucosesirup, Honig, Dicksäfte)
  - Kohlenhydrate wie Maltose, Maltodextrin, Glucose, Fructose (Fructose)
  - Aromen, Nüsse, Kakao, Schokolade
- Nährstoffreiche Gemüsearten bevorzugen (z.B. Karotte, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake)
- Kartoffeln sind nährstoffreicher als Reis oder Nudeln
- Vollkorngetreide bevorzugen
- Fruchtzubereitungen mit Joghurt, Quark oder spezielle Babyjoghurts meiden
- keine trinkfertigen Milch-Getreide-Breie, Gute-Nacht-Fläschchen, Guten-Morgen-Fläschchen

### ■ Selbst kochen oder Fertigprodukte aus dem Handel?

Auf dem Markt gibt es eine fast unüberschaubare Vielfalt industriell hergestellter Babykost. Alle Produkte unterliegen der Diätverordnung. Strenge Kontrollen sorgen für die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen. Die Produkte sind schadstoffarm, nitratarm und hygienisch einwandfrei. Sie sind gut zu bevorraten und schnell zubereitet. Lohnt es sich da, selbst zu kochen?

Grundsätzlich schmeckt eine aus frischen Zutaten selbst zubereitete Kost viel besser als jedes Fertigprodukt und trainiert von Anfang an den Geschmack des Babys für frische Lebensmittel – ganz ohne Salz, Gewürze oder Zuckerzusätze. Kochen Sie selbst, so bestimmen Sie nach Geschmack und Verträglichkeit Ihres Kindes, welche Zutaten der Brei enthalten soll. Gerade für Babys mit einer Allergie ist dies ein entscheidender Vorteil, da Sie sich auf verträgliche Lebensmittel beschränken können.

Babyküche ist einfach. Auch eine ungeübte Köchin lernt schnell, für Ihr Kind zu kochen. Das führt sie von Anfang an zu einer bewussteren Ernährung Ihrer Familie hin. Wenn Sie einige Grundsätze beachten, ist Ihr Essen sowohl hygienisch wie auch vom Nährstoffgehalt dem gekauften Gläschen gleichwertig. In größeren Mengen gekocht und tiefgefroren ist es jederzeit verfügbar und auch der Arbeitsaufwand hält sich in Grenzen. Nicht zuletzt sparen Sie beim Selbstkochen eine Menge Geld!

Natürlich kann und darf industriell hergestellte Kost den Eltern die Arbeit erleichtern. Besonders praktisch ist sie unterwegs, auf Reisen, an hektischen Tagen oder auch zur Ergänzung von selbst Gekochtem. Leider sind nicht alle Baby-menüs perfekt. Viele Gläschen enthalten viel zu früh zu viele Zutaten, z.B. zu viele Gemüse- oder Obstarten, Gewürze, Kräuter, Milchprodukte oder Schokolade. Zu viele und zu schnelle Veränderungen können Ihr Kind belasten.

Lassen Sie sich von dem umfangreichen Sortiment nicht verleiten. Die Hersteller orientieren sich am Geschmack der Eltern, nicht an dem der Kinder. Lesen Sie grundsätzlich vor dem Kauf die Zutatenliste. Achten Sie auf die Inhaltsstoffe und orientieren Sie sich an den Grundrezepten für die Babykost. Übrigens eignen sich Gläschen mit einer Altersangabe „nach dem 4. Monat“, die oft weniger Zutaten enthalten, auch für ältere Babys.

*Verzichten Sie auf Salz, Gewürze und Zucker. Der Eigengeschmack der Speisen ist Würze genug!*



# Babygerecht kochen – schonend zubereiten!

*Gesund und nährstoffreich kochen ist kein Hexenwerk. Wenn Sie die folgenden Regeln beachten, können Sie ohne viel Mühe und Zeit Babys Breie selbst zubereiten. Sie werden sehen, wie viel Spaß es macht!*

## ■ Erntefrisch verarbeiten

Kaufen Sie möglichst erntefrisches Gemüse oder Obst der Saison und verarbeiten Sie es schnell. Bewahren Sie Gemüse und Obst nur kurz im Gemüsefach, Keller oder in der Speisekammer auf. Wenn Sie keine frischen Lebensmittel bekommen, können Sie problemlos auf Tiefkühlprodukte ohne Gewürze, Sahne oder Zusätze zurückgreifen.

## ■ Schadstoffe vermindern

Bevorzugen Sie Produkte mit dem Bio-Siegel oder nehmen Sie regionale Ware der Saison. Lebensmittel aus kontrolliert biologischer Erzeugung sind schadstoffärmer. Sie reduzieren auch die Schadstoffbelastung, wenn Sie Gemüse, Kartoffeln und Obst vor dem Verzehr gründlich waschen, kräftig nachreiben oder schälen.

## ■ Nährstoffe erhalten

Putzen Sie Obst oder Gemüse unmittelbar vor dem Kochen. Waschen Sie es unzerkleinert zügig in kaltem Wasser, schneiden Sie es klein und verarbeiten Sie es sofort weiter. Obst oder Gemüse niemals für längere Zeit im Wasserbad oder an der Luft stehen lassen: durch Luft, Licht und Wärme gehen wichtige Vitamine und Nährstoffe verloren.

Nährstoffschonend kochen Sie, wenn Sie die Lebensmittel in wenig kochendes Wasser geben und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze dünsten oder im Dampfgerar garen. Große Mengen können auch im Schnellkochtopf gekocht werden. Die Kochflüssigkeit wird zum Pürieren der Speisen verwendet. Sie enthält wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.

Frisch gekochtes Mittagessen sollte entweder sofort verzehrt oder schnell abgekühlt und im Kühlschrank gelagert werden. Dort ist es, ebenso wie geöffnete Gläschenkost, einen Tag haltbar. Es wird direkt vor der Mahlzeit im Wasserbad, Fläschchenwärmer oder in der Mikrowelle zügig aufgewärmt, aber nicht mehr aufgekocht. Reste einer Mahlzeit dürfen nicht noch einmal erwärmt werden.

## ■ Zeit sparen

Besonders arbeits- und zeitsparend ist es, wenn Sie mehrere Portionen auf einmal kochen und portionsweise sofort danach entweder in Tiefkühlbeutel, -dosen oder in bereits vorhandene Gläschen füllen und nach dem Abkühlen einfrieren. Gläschen müssen vor dem Gebrauch gut gereinigt, nicht ganz voll gefüllt (sonst platzen sie beim Gefrieren) und gut verschlossen werden. Kühlen Sie den Brei schnell ab, z. B. im kalten Wasserbad. Bei -18 °C ist er bis zu zwei Monate haltbar. Bitte tauen Sie den Brei direkt vor dem Essen entweder im Wasserbad oder im Fläschchenwärmer auf. Wenn Sie den Brei in der Mikrowelle auftauen, müssen Sie ihn gut umrühren, da die Mikrowelle nicht gleichmäßig erwärmt.

Sie können aber auch einzelne Breizutaten einfrieren. Beispielsweise kann man ein großes Stück Fleisch in kleinere Stücke schneiden, in wenig Wasser garen, pürieren und portionsweise im Eiswürfelbehälter einfrieren. Nach dem Einfrieren geben Sie diese Stücke in eine Tiefkühlbox. Blanchiertes Gemüse und kleine Portionen Obstbrei für den Nachtisch können ebenfalls tiefgekühlt werden. Selbst frisch gepresster Obstsaft lässt sich im Eiswürfelbehälter gut bevorraten.



# Mitessen am Familientisch

## 10. bis 12. Monat

Gegen Ende des ersten Lebensjahres (10. - 12. Lebensmonat) interessiert sich Ihr Kind immer mehr für das Familienleben. Sobald Ihr Kind selbstständig sitzen kann, bekommt es im kippstabilen Hochstuhl am Familientisch seinen festen Platz. So wird es neugierig auf das Essen der Großen. Körperlich ist Ihr Kind so weit entwickelt, dass es immer mehr „richtige“ Lebensmittel mitessen kann. Die ersten Zähne sind da. Nun darf das Essen gröber werden, bleibt aber immer noch weich. Den Übergang zur festen Kost erleichtern Sie Ihrem Kind, indem Sie die Lebensmittel, die es bisher schon als Brei gegessen hat, mit der Gabel zerdrücken – am Anfang ganz fein, später immer gröber. Ihr Kind bestimmt das Tempo – begeisterte „Breiesser“ dürfen das auch noch bleiben.

Die Mahlzeiten strukturieren kleinen Kindern den Tag. Ein täglich wiederkehrender Rhythmus gibt ihnen Sicherheit und macht sie ausgeglichener. Aus den Milch- und Breimahlzeiten werden nach und nach 3 Hauptmahlzeiten am Morgen, Mittag und Abend sowie 2 Zwischenmahlzeiten am Vormittag und Nachmittag.

Zum Frühstück bekommt Ihr Kind neben der morgendlichen Still- oder Flaschenmahlzeit nun kleine Stücke fein ausgemahlene Vollkornbrot. Anfangs bleibt es trocken, später dürfen auch Butter oder Doppelrahm-Frischkäse darauf. Mittags bleibt das Essen in seiner Zusammensetzung gleich, wird aber gröber und abwechslungsreicher. Wenn man vor dem Würzen einen Teil vom Familienessen abtrennt, können die Kinder auch davon schon etwas probieren.

Nimmt Ihr Kind noch nicht an den Mahlzeiten teil und isst vor der Familie, kann es zumindest noch einige trockene Nudeln oder Kartoffelstücke vom Essen der Eltern stibitzen.

Abends sind viele Kinder zu müde, um zu kauen und freuen sich auf ihren Milchbrei. Er kann durch kleine Brotstücke ergänzt werden. Spätestens jetzt sollten Sie auf das spätabendliche Milchfläschchen verzichten.

Damit Ihr Kind bei den Hauptmahlzeiten mit Appetit isst, reicht zwischendurch eine Kleinigkeit. Wenn es schon Zähne hat, freut es sich über weiches Obst wie Banane, Birne oder Melone und etwas Vollkornzwieback oder Vollkornbrötchen. Das kann es gut selbst mit den Händen essen. Der Kinderwagen sollte möglichst eine „essfreie Zone“ bleiben – sonst gewöhnt sich Ihr Kind ans Essen aus Langeweile.

Sobald die Nahrung fester ist, braucht Ihr Kind mehr zu trinken. 2 bis 3 kleine Gläser täglich sind ideal. Bieten Sie Ihrem Kind zu jeder Mahlzeit und auch ein- bis zweimal zwischendurch Getränke im Becher oder Glas an. Am Besten ist Leitungswasser oder Mineralwasser, aber auch ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee oder sehr stark verdünnte Saftschorle (1 Teil Saft, 6 Teile Wasser) sind geeignet.

*Selbst essen macht Spaß und fördert die Entwicklung – auch wenn noch nicht alles im Mund landet. Geben Sie Ihrem Kind einen eigenen Löffel, eine kleine Gabel oder lassen Sie es mit den Fingern essen.*

Am Ende des ersten Lebensjahres können viele Kinder ihre Milch schon aus der Tasse trinken. Nun ist es Zeit, auf die Milchflasche zu verzichten. Ersetzen Sie die Säuglingsnahrung durch Vollmilch (3,5 % Fett). Später können auch kleine Menge Joghurt und Quark den Speiseplan erweitern.



# Kindgerechte Kost nach dem 1. Lebensjahr

Aus Ihrem Baby ist ein Kleinkind geworden. Gegen Ende des 1. Lebensjahres ist der Organismus so weit ausgereift, dass Ihr Kind am Familiessen teilnehmen kann, vorausgesetzt es ist kindgerecht zubereitet. Führen Sie Ihr Kind jetzt langsam an neue Lebensmittel und mild gewürzte Speisen heran. Von einem Tag auf den anderen alles umzustellen wäre für die Geschmacksnerven und auch den Darm des Kindes noch zu viel. Nutzen Sie die natürliche Neugierde Ihres Kindes und lassen Sie es vieles probieren. Das freudige oder verzogene Gesicht zeigt unmissverständlich an, ob es schmeckt.

Vorsichtig müssen Sie noch mit groben, schwer verdaulichen oder fetten Speisen sein. Bestimmte Kohlarten (z. B. Sauerkraut), Hülsenfrüchte oder Zwiebeln führen Sie am besten in kleinen Mengen ein. Scharf angebratenes Fleisch, frittierte oder sehr fetthaltige Speisen, z. B. Rostbratwürstchen sind für die Kleinen zu schwer verdaulich. Bei Nüssen und Rosinen ist die Gefahr des Verschluckens noch sehr hoch. Auch salzige oder scharf gewürzte Speisen verträgt Ihr Kind noch nicht. Frische Kräuter dagegen würzen nicht nur gut, sondern sind auch Vitaminbomben. Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist entscheidend für die Leistungsfähigkeit, die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Kindes. Der Lebensmittelkreis zeigt Ihnen, welche Lebensmittel dazu gehören. Ernähren Sie Ihr Kind und sich selbst täglich abwechslungsreich mit Vollkorngetreide, Kartoffeln, Gemüse, Obst und Frischmilchprodukten. Es geht nun auch ohne Fleisch, aber mit ist es leichter. Eine vegane Ernährung, bei der ganz auf Fleisch, Fisch, Milch und Eier verzichtet wird, birgt ein hohes Risiko für eine Mangelernährung.

Spezielle Kinderlebensmittel sind nicht nur teuer, sondern auch überflüssig. Kleinkindlebensmittel, z. B. Kindermilch, Kleinkindmenüs stehen einer altersgerechten Ernährung im Wege und belassen Ihr Kind in der „Babyrolle“. Verderben Sie Ihrem Kind nicht den Geschmack durch zuckersüße und zu fette Kinderlebensmittel, wie das bei speziellen Joghurts, Frischkäse- und Quarkzubereitungen der Fall ist. Bisher war es mit der puren Obstsüße zufrieden. Solange Ihr Kind keine Süßigkeiten kennt, vermisst es sie auch nicht!



## Regel:

- **Reichlich** pflanzliche Lebensmittel und Getränke
- **Mäßig** tierische Lebensmittel
- **Sparsam** Fett und Zucker
- **Verboten** Alkohol



# Wie kann ich mein Kind vor Allergien schützen?

Haben – oder hatten – Sie, Ihr Partner oder ein Geschwister des Babys eine Allergie, so besteht für das Neugeborene die Gefahr, dass es die Allergieneigung geerbt hat. Je mehr Familienmitglieder betroffen sind, desto höher ist das Risiko, unabhängig von der Art der Allergie. Neben der genetischen Veranlagung spielen Umweltfaktoren wie Abgase und vor allem Passivrauchen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung einer Allergie.

*Die Ernährung kann zur Vorbeugung einer Allergie beitragen. In den letzten Jahren wurden Allergene in der Säuglingsernährung möglichst gemieden. Heute geht man davon aus, dass der Körper auch möglicherweise allergene Lebensmittel kennenlernen muss, damit er sie als harmlos einstufen kann.*

## ■ Am besten 4 Monate stillen

In den ersten Lebensmonaten ist die Darmschleimhaut des Säuglings noch sehr durchlässig für Allergene und gleichzeitig ist das Immunsystem noch nicht stabil entwickelt. Muttermilch ist optimal auf die Bedürfnisse jedes Babys zugeschnitten. Allergiefährdete Babys profitieren besonders von ihr. Muttermilch ist nicht nur von Natur aus allergenarm, sondern bereitet das Baby auf den Kontakt mit Lebensmitteln vor. Zudem enthält sie Stoffe, die die Darmschleimhaut vor dem Eindringen von Allergenen schützen. Den besten Schutz, den Sie Ihrem Kind mitgeben können, ist 4 Monate ausschließlich zu stillen – also ohne Zufüttern von Beikost, Tee oder Säften. Am besten stillen Sie auch während der Einführung der Beikost weiter. Muttermilch unterstützt das Immunsystem des Babys und seine Verdauung. Dies gilt auch für Babys, die bereits unter einer Allergie leiden.

Ist vollständiges Stillen nicht möglich, so empfiehlt es sich, im ersten Lebenshalbjahr oder bis zum Beginn der Beikostfütterung auf eine speziell für allergiefährdete Säuglinge entwickelte, hypoallergene Säuglingsanfangsnahrung (HA-Nahrung) zurückzugreifen.

Diese Nahrung entspricht in ihrer Zusammensetzung der normalen Säuglingsnahrung, aber das allergieauslösende Kuhmilcheiweiß ist in kleine Bruchstücke aufgespalten. Dadurch sinkt das Risiko, dass das Immunsystem das Eiweiß als fremdartig erkennt und darauf mit einer Allergie reagiert.

HA-Nahrung wird nur zur Vorbeugung eingesetzt, nicht zur Therapie einer Allergie. Für Babys mit einer Kuhmilcheiweißallergie gibt es Spezialnahrung wie stark hydrolysierte Säuglingsnahrung oder Aminosäurelösungen.

Wie stark das Eiweiß aufgespalten sein sollte, um das Immunsystem anzuregen, ohne es zu überfordern, lässt sich bis heute nicht endgültig beantworten. Mit Einführung der Beikost ist HA-Nahrung nicht mehr notwendig. Erfahrungsgemäß vertragen Babys die normale Säuglingsnahrung derselben Produktlinie am besten. Besprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt das weitere Vorgehen.

Säuglingsanfangsnahrung auf Sojabasis enthält keine Kuhmilchbestandteile, ist zur Allergievorbeugung jedoch nicht geeignet. Viele Kinder, die auf Kuhmilch sensibilisiert sind, reagieren auch auf Soja allergisch. Sogenannte „Sojamilchdrinks“ sind für Säuglinge zu nährstoffarm. Auch Ziegenmilch, Schafsmilch und Stutenmilch können Allergien auslösen.





## ■ Beikost

Es gibt keine wissenschaftlichen Hinweise, dass ein Verzicht auf bestimmte Lebensmittel einer Allergie vorbeugt. Allergiefährdete Kinder bekommen alle Lebensmittel, die sie für eine gesunde Entwicklung brauchen und vertragen.

Starten Sie frühestens zu Beginn des 5. Lebensmonats, jedoch nicht nach dem 6. Lebensmonat, mit der Einführung von Beikost entsprechend dem Ernährungsplan. Am besten stillen Sie begleitend weiter. Führen Sie jedes neue Lebensmittel einzeln im Abstand von 2-4 Tagen ein. So erkennen Sie mögliche Unverträglichkeiten, die sich meist in Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Erbrechen, Durchfall) oder Hauterkrankungen (z.B. Ekzeme, Neurodermitis) zeigen.

*Reagiert ein Kind allergisch auf ein Lebensmittel, so streichen Sie das betreffende Lebensmittel nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt konsequent aus der Ernährung!*

Um das Abwehrsystem nicht zu überfordern, sollte der Speiseplan am Anfang einfach und übersichtlich sein. Wählen Sie Lebensmittel, die erfahrungsgemäß gut verträglich sind und führen Sie diese zuerst gegart ein. Beim Gemüse empfehlen sich beispielsweise Karotten, Kürbis, Pastinaken, Brokkoli oder Blumenkohl, bei Obst Birne und (gekochter) Apfel, später auch Pfirsich, Aprikose oder Melone. Auch Kartoffeln, Reis und Reisflocken sind unproblematisch. Dann können schrittweise zarte Hafer-, Hirse- oder auch Weizen- oder Dinkelflocken eingeführt werden. Orientieren Sie sich am Grundrezept (S. 25). Auch allergiegefährdete Babys sollten bereits mit Beginn der Beikostfütterung kleine Mengen Gluten erhalten (S. 11).

Hin und wieder kann (fetter) Fisch wie Lachs das Fleisch ersetzen. Der Verzehr von Fisch im ersten Lebensjahr scheint Allergien vorzubeugen.

Auch bei allergiegefährdeten Babys verzichten Sie nicht vorbeugend auf die kalziumreiche Kuhmilch. Ab dem 6. Lebensmonat sollte sie als wertvoller Bestandteil der Abendmahlzeit gegeben werden. Hat Ihr Kind jedoch eine Kuhmilchallergie entwickelt, sollten Sie den Brei mit Muttermilch oder einer Therapienahrung anrühren.

Selbst zu kochen hat Vorteile: Sie bestimmen die Zutaten und wissen genau, was im Essen steckt.

Verwenden Sie industriell hergestellte Produkte, so bevorzugen Sie solche mit wenigen Zutaten. Mischungen aus verschiedenen Gemüse-, Obst- oder Getreidearten sollten Sie nur verwenden, wenn Ihr Kind bereits alle Einzelprodukte verträgt. Zusätze wie Kräuter und Gewürze braucht Ihr Kind noch nicht. Reagiert Ihr Kind auf bestimmte Lebensmittel, müssen Sie an Hand der Zutatenliste beim Einkauf genau kontrollieren.

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen treten leider bei einigen Babys Symptome auf. Bleiben Sie bitte gelassen und besprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt das weitere Vorgehen. Häufig handelt es sich um harmlose Hautveränderungen. Aber selbst eine echte Allergie auf ein Lebensmittel verschwindet bei den meisten Kindern mit zunehmendem Alter – vorausgesetzt man verzichtet konsequent für einige Zeit darauf.

## Auf einen Blick – allergenarme Ernährung

- Stillen Sie mindestens bis Anfang des 5. Lebensmonats voll oder füttern Sie während dieser Zeit eine allergenarme Säuglingsnahrung.
- Führen Sie Beikost während des 5. - 7. Lebensmonats ein.
- Kochen Sie einfach zusammengesetzte Mahlzeiten. Wechseln Sie ab, aber überfordern Sie Ihr Kind nicht.
- Gehen Sie schrittweise vor und geben Sie Ihrem Kind immer nur ein neues Lebensmittel.

# Bewusste Kinderernährung



## ■ Meilensteine der Entwicklung

Ein Säugling zeigt seine Bedürfnisse durch Lachen, Weinen oder Schreien. So fordert er Nahrung, Schlaf oder Zuwendung. Während am Anfang durch Stillen oder Füttern mit dem Fläschchen nicht nur der Hunger gestillt wird, sondern das Kind gleichzeitig viel Nähe und Zuwendung erfährt, trennt sich das im Verlauf des ersten Lebensjahres. Versuchen Sie bitte von Anfang an den wirklichen Wunsch, wie Langeweile, eine nasse Windel oder Müdigkeit Ihres Kindes zu erkennen und es nicht sofort mit Nahrung zu beruhigen. So lernt Ihr Kind, dass die Aufmerksamkeit und Liebe seiner Eltern nicht automatisch mit Essen verbunden ist.

Etwa ab dem 5. Monat lässt der „Ausspuckreflex“ nach. Das Baby schiebt die feste Nahrung nicht mehr mit der Zunge aus dem Mund. Es lernt jetzt, sie mit den Lippen aufzunehmen und mit der Zunge nach hinten zu schieben. Ihr Kind wird nun immer neugieriger, beobachtet seine Umwelt besser und nimmt aktiver daran teil. Es beobachtet gezielt Gegenstände, greift danach und führt sie zum Mund. Nun kann Ihr Baby langsam lernen, vom Löffel zu essen. Beginnen Sie zu früh, so fordern Sie etwas von Ihrem Kind, was es entwicklungsbedingt noch nicht kann. Das macht ein Kind unglücklich und nimmt ihm den Spaß am „Löffeln lernen“. Aber unterfordern Sie Ihr Kind auch nicht aus Bequemlichkeit, weil das Füttern mit der Flasche schneller geht und besser beruhigt! Löffeln lernen ist anstrengend und braucht Zeit. Mit viel Liebe, Ruhe und Geduld lernt es Ihr Kind Schritt für Schritt (siehe Seite 9). Die erste

Breimahlzeit ist eine völlig neue Sinneserfahrung für Ihr Kind. Geruch, Geschmack und Konsistenz unterscheiden sich wesentlich von der Muttermilch oder der Flaschenmilch. Erschrecken Sie nicht, wenn Ihr Kind zunächst das Essen wieder ausspuckt oder das Gesicht verzieht. Manche Kinder akzeptieren einen neuen Geschmack erst nach einigen Versuchen, andere sind neugierig. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, sich an neue Lebensmittel zu gewöhnen. Gegen Ende des ersten Lebensjahres erweitert Ihr Kind schneller seinen Speiseplan, als Sie sich vorstellen können.

*Übrigens: Kinder wachsen körperlich und geistig in Schüben. Körperlich ist dies sichtbar, wenn Ihrem Kind „von einem Tag zum anderen“ die Kleidung nicht mehr passt. In den ersten 14 Lebensmonaten gibt es aber auch mehrere geistige Entwicklungsschübe, nach denen Ihr Baby neue Fähigkeiten, wie z.B. vom Löffel essen oder Krabbeln, erworben hat. Die meisten Babys essen und schlafen während dieser Zeit schlecht, sind weinerlich und brauchen viel körperliche Nähe und Zuwendung.*

Sobald Ihr Kind alleine sitzen kann, ist es an der Zeit, ihm in seinem Hochstuhl einen festen Platz am Familientisch einzuräumen. Nun gehört es zu den Großen, fühlt sich im Kreis der Familie geborgen und gut aufgenommen. Hier erlernt es gutes Essverhalten und erwirbt wichtige soziale Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen. Miteinander essen macht nicht nur Spaß, es stärkt auch den Familienzusammenhalt. Versuchen Sie daher, wann immer es geht, mit Ihrem Kind gemeinsam mit Genuss und Freude zu essen.



Rund um den 1. Geburtstag wollen viele Babys "alleine" essen. Die ersten eigenen Versuche mit dem Löffel gelingen aber nur selten. Mit einer kleinen Gabel, auf die man Brotstückchen, Nudeln oder Gemüsestücke spießen kann, geht es oft besser. Lassen Sie Ihr Kind am Anfang ruhig auch mit den Fingern essen.

Statten sie den Esstisch kindgerecht aus: Extragroße Stoff-Lätzchen schonen die Kleidung, ein rutschfestes Platzset den Tisch, eventuell auch eine durchsichtige Plastikunterlagen den Boden. Ein speziell geformtes Besteck oder Plastikgeschirr ist nicht notwendig. Bruch sicheres Geschirr von dem die ganze Familie isst, gut greifbare Gläser und ein Kinderbesteck sind perfekt.

**Machen Sie einen Tischspruch oder ein Gebet zum Ritual. Es gibt viele Möglichkeiten.**

Es wird etwa ein halbes Jahr dauern, bis Ihr Kind selbstständig mit der Gabel oder dem Löffel essen kann – bis es richtig salonfähig isst, dauert es noch viel länger. Seien Sie geduldig, verständnisvoll und loben Sie Ihr Kind. So lernt es schneller. Doch lassen Sie Ihr Kind nicht mutwillig mit Essen spielen, sondern beenden Sie die Mahlzeit ganz bewusst.

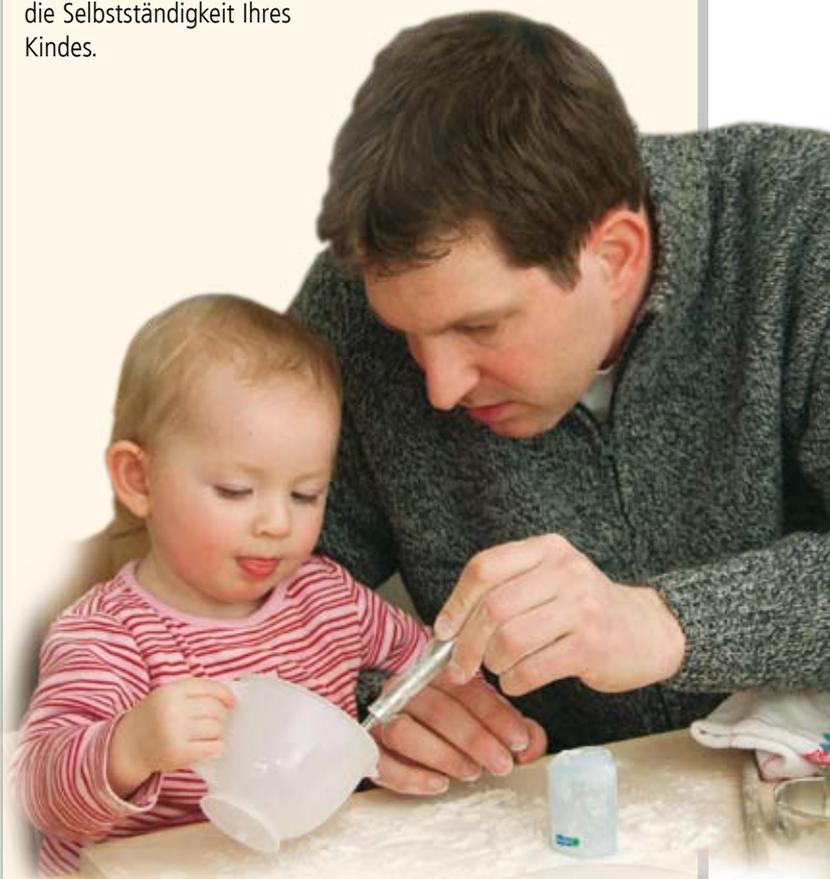
Ihr Kind ist nun ein Kleinkind geworden. Es isst alle Mahlzeiten am Familientisch mit. Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört ein regelmäßiger Mahlzeitenrhythmus. Drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten sorgen für genügend Kraft zum Spielen und Toben und gliedern den Tagesablauf. Gewöhnen Sie Ihr Kind von Anfang an daran, jede Mahlzeit am Esstisch einzunehmen. Das gibt Ihrem Kind das Gefühl von Geborgenheit, vermeidet ständiges „zwischenrein“-Essen und setzt gezielt Pausen. Rituale, wie beispielweise ein gemeinsamer Tischspruch zu Beginn und am Ende der Mahlzeit, erleichtern den Kindern, sich an bestimmte Essregeln zu halten. Eine schöne und entspannte Tischatmosphäre unterstützt genussvolles Essen. Eigenständig essen zu können, ist ein wichtiger Schritt zur Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. Helfen Sie Ihrem Kind so viel wie nötig und so wenig wie möglich.

### ■ Jedes Kind ist eine eigene Persönlichkeit

Schon von Geburt an ist Ihr Kind eine kleine Persönlichkeit. Etwa um den 15. Monat herum entdeckt es seinen eigenen Kopf, im 2. und 3. Lebensjahr durchlebt es fast immer seine „Trotzphase“. Mit allen Mitteln versucht es, seinen Willen durchzusetzen. Gerade weil den Eltern eine gesunde Ernährungsweise ihres Kindes so wichtig ist, gehört das Essen und der Esstisch zu den beliebtesten Machtspielfeldern der Kinder. Die Angst davor, das Kind könnte nicht ausreichend essen, sich nicht gut entwickeln und krank werden, bringt Eltern oft in Situationen, die sie immer vermeiden wollten. Nehmen Sie Ihr Kind ernst, setzen Sie sich mit ihm auseinander, aber begegnen Sie ihm auch mit großer Geduld. Je gelassener Sie bleiben, desto weniger Machtkämpfe entstehen. Verlässliche Regeln

und sinnvolle Verbote geben Ihrem Kind jetzt Sicherheit und erleichtern allen das Zusammenleben. Bieten Sie Ihrem Kind zu essen an, aber zwingen Sie es nicht – weder zu einer bestimmten Speise, noch zu einer bestimmten Menge. Sie können dem von Geburt an angeborenen Hunger- und Sättigungsgefühl Ihres Kindes ruhig vertrauen. Ihr Kind weiß, wieviel es zu essen braucht. Das kann von Tag zu Tag recht unterschiedlich sein. Respektieren Sie, wenn Ihr Kind bestimmte Speisen ablehnt. Oft muss ein Kind einen neuen Geschmack mehrmals probieren, bis es ihn akzeptiert. Nutzen Sie die Neugier Ihres Kindes, essen Sie selbst mit Freude und Genuss und ermutigen Sie Ihr Kind, Neues auszuprobieren. Spielerisch erforscht es neue Lebensmittel mit ihren Unterschieden in Geschmack, Geruch, Form, Farbe oder Konsistenz.

Es entwickelt Vorlieben und Abneigungen, die in diesem Alter noch recht häufig wechseln. Was heute mit Begeisterung gegessen wird, wird morgen abgelehnt. Reagieren Sie gelassen darauf. Lassen Sie Ihr Kind im Haushalt mithelfen, sobald es Interesse zeigt. Auch die Kleinsten können schon vieles selber machen: Teig kneten, Salat waschen, Nachtschüssel umrühren etc. Ermuntern Sie sie dazu. Das macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Selbstständigkeit Ihres Kindes.



**Zeigen Sie Ihrem Kind immer wieder, wie es sich richtig verhalten sollte. Ihr Vorbild ist Ihr größter Trumpf.**

# Die Landesinitiative BeKi- Bewusste Kinderernährung



Ausführliche Informationen zur Kinderernährung finden Sie auf den Internetseiten des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz.

Dort können Sie auch Ihre Fragen an Expertinnen stellen.

[www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de)

Zum Bestellen:



Ernährungsinformationen

## ■ Wer oder was ist BeKi?

- BeKi steht für Bewusste Kinderernährung.
- BeKi ist eine landesweite Initiative in Baden Württemberg.
- BeKi-Fachfrauen sind speziell geschulte, freiberufliche Fachkräfte für bewusste Kinderernährung.
- BeKi ist neutral. Die Informationen sind wissenschaftlich abgesichert. Firmen- oder Produktwerbung ist nicht zulässig.
- BeKi wird finanziert vom Land Baden-Württemberg durch das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz.

## ■ Was bietet BeKi?

Informationen rund um bewusste Kinderernährung.

- Fortbildungsangebote für Eltern, ErzieherInnen, Tagespflegepersonen, LehrerInnen, hauswirtschaftliches Personal
- Seriöses, wissenschaftlich abgesichertes Informationsmaterial
- Informationen im Internet: [www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de)
- Veranstaltungen mit BeKi-Fachfrauen in Bildungseinrichtungen

## ■ Welche Ziele verfolgt BeKi?

Kinder sollen

- die Vielfalt der Lebensmittel kennen und schätzen lernen
- gesundheitsbewusst essen und trinken
- zunehmend selbstständiger werden

Ernährungsinformationen  
auf türkisch, griechisch,  
russisch, englisch



# Haben Sie noch Fragen?

Im Alltag mit kleinen Kindern können Fragen rund um die Ernährung auftauchen, die über Medien nicht ausreichend erörtert werden können.

Wenn Sie sich in einer Gruppe austauschen wollen, so können Sie sich an eine qualifizierte BeKi-Fachfrau wenden. BeKi-Fachfrauen informieren beispielsweise in Eltern-, PEKiP-, Still- und Krabbelgruppen (ab 8 Personen) über bewusste Ernährung und Ernährungserziehung von Kleinkindern. Auch Volkshochschulen führen BeKi-Informationsveranstaltungen durch.

## BeKi-Kontakt vor Ort

Auskünfte über Art, Inhalt und Umfang der Tätigkeit von BeKi-Fachfrauen erteilt Ihnen die zuständige Ansprechpartnerin in der Unteren Landwirtschaftsbehörde beim Landratsamt, in der Nähe Ihres Wohnortes.

### Alb-Donau-Kreis

88077 Ulm  
0731/185-3122

### Biberach

88400 Biberach  
07351/52-6730

### Böblingen

71034 Böblingen  
07031/663-2334

### Bodenseekreis

88045 Friedrichshafen  
07541/204-5823

### Breisgau-Hochschwarzwald

79206 Breisach  
0761/2187-5814

### Calw

Landwirtschaft und  
Naturschutz

75365 Calw  
07051/160-966

### Emmendingen

79312 Emmendingen  
07641/45191-45

### Enzkreis

75177 Pforzheim  
07231/308-1816

### Esslingen

72622 Nürtingen  
0711/3902-1483

### Freudenstadt

72160 Horb  
07451/907-5460

### Göppingen

73037 Göppingen  
07161/202-148

### Heidenheim

89518 Heidenheim  
07321/321-1347

### Heilbronn

74072 Heilbronn  
07131/994-7320

### Hohenlohekreis

74613 Öhringen  
07940/18-630

### Karlsruhe

76646 Bruchsal  
07251/74-1750

### Konstanz

78333 Stockach  
07531/800-2942

### Lörrach

79539 Lörrach  
07621/410-4448

### Ludwigsburg

71640 Ludwigsburg  
07141/144-4925

### Main-Tauber-Kreis

97980 Bad Mergentheim  
07931/4827-6304

### Neckar-Odenwald-Kreis

74722 Buchen  
06281/5212-1618

### Ortenaukreis

77654 Offenburg  
0781/805-7121

### Ostalbkreis

73479 Ellwangen  
07961/9059-41

### Rastatt

76437 Rastatt  
07222/381-4540

### Ravensburg

88339 Bad Waldsee  
07524/9748-6430

### Rems-Murr-Kreis

71522 Backnang  
07191/895-4235

### Reutlingen

72525 Münsingen  
07381/9397-7390

### Rhein-Neckar-Kreis\*

69168 Wiesloch  
06222/3073-4363

### Rottweil

78614 Rottweil  
0741/244-958

### Schwäbisch Hall

74532 Ilshofen  
07904/7007-3162

### Schwarzwald-Baar-Kreis

78166 Donaueschingen  
07721/913-5341

### Sigmaringen

72488 Sigmaringen  
07571/102-8641

### Stadt Stuttgart

71640 Ludwigsburg  
07141/144-4925

### Tübingen

72072 Tübingen  
07071/207-4039

### Tuttlingen

78532 Tuttlingen  
07461/926-1302

### Waldshut

79761 Waldshut-Tiengen  
07751/86-5332

### Zollernalbkreis

72336 Balingen  
07433/92-1956

\*Forum Ernährung beim Veterinäramt  
und Lebensmittelüberwachung

## Weitere Informationen zur Kinderernährung:

### Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Heinstück 11  
44225 Dortmund  
www.fke-do.de

### Netzwerk Junge Familie

c/o aid Infodienst  
Heilsbachstr. 16  
53123 Bonn  
www.gesundinsleben.de

### Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
www.dge.de

### aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

Heilsbachstr. 16  
53123 Bonn  
www.aid.de

### Bei besonderen Fragen:

### Hebammenverband Baden-Württemberg e.V.

www.hebammen-bw.de

### Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen Bundesverband e.V.

Bornheimer Str. 100  
53119 Bonn  
www.afs-stillen.de

### Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind e.V. (AAK)

Augustastr. 20  
35745 Herborn  
www.aak.de

### Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Kupferstr. 36  
70565 Stuttgart  
www.dzg-online.de

### Deutscher Neurodermitis Bund e.V.

Baumkamp 18  
22299 Hamburg  
www.neurodermitis-bund.de

# Leckere und gesunde Rezepte



## Grundrezept:

### Getreide-Obst-Brei

- 90 ml Wasser
- 20 g Vollkorngetreideflocken
- 100 g Obst, z. B. Birne, Apfel
- 5 g Öl, ca. 1 Teelöffel

Vollkornflocken in kaltes Wasser geben und unter Rühren aufkochen. Instantflocken nur in heißem Wasser auflösen. Ca. 3-5 Minuten quellen lassen. Obstmus (frisch gekocht oder aus dem Gläschen), püriertes oder frisches, fein geraspelt Obst unterrühren. Öl oder Butter untermischen.

## Grundrezept:

### Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

- 100 g Gemüse, z. B. Karotte, Kürbis, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Kohlrabi, Pastinake, Fenchel
- 50-60 g Kartoffel
- 20-30 g fein geschnittenes oder frisch durchgedrehtes mageres Fleisch
- 8-10 g Öl, ca. 1 Esslöffel
- 15-20 g Vitamin C-reicher Obstsaft oder Obstpüree

Kartoffeln und Gemüse waschen, putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Wenig Wasser ohne Salz, Brühe oder Gewürze in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffel-, Gemüse- und Fleischstücke zugeben und im geschlossenen Topf bei geringer Hitze ca. 10 Minuten weich dünsten. Etwas abkühlen lassen, dann den Obstsaft zufügen und alles mit dem Stab-Mixer fein pürieren. Je nach Konsistenz noch etwas kaltes Wasser zugeben. 1 Esslöffel Öl darunterühren.

Wenn Ihrem Baby der Brei zu „kleistrig“ ist, sollten Sie die Kartoffel nicht pürieren, sondern durch die Kartoffelpresse drücken oder eine mehlig kochende Kartoffelsorte wählen.

## Grundrezept:

### Vollmilch-Getreide-Brei

- 200 ml Vollmilch oder industriell hergestellte Säuglingsnahrung oder Muttermilch
- 20 g Vollkorngetreideflocken
- 20 g Obstsaft oder -püree, z.B. Birne, Apfel

Getreideflocken in die kalte Milch geben und unter Rühren aufkochen. Bei schwacher Hitze etwa 3-5 Minuten quellen lassen. Obstsaft oder Obstpüree unterrühren.

Wenn Säuglingsnahrung verwendet wird, kocht man das Getreide mit der benötigten Menge Wasser auf, und rührt das Milchpulver nach dem Abkühlen unter. Instantflocken werden nur in warme Milch gerührt. Sie quellen während des Abkühlens. Der Brei wird dicker!

Muttermilch nur erwärmen, nicht aufkochen. Sofort füttern, sonst wird der Brei wieder flüssig.

...aus der Praxis

**Obstmus**

- 100 g Obst, z.B. Apfel, Birne
- 3-4 EL Wasser

Obst waschen, schälen, vom Kernhaus befreien, in kleine Stücke schneiden. Wasser in einem Topf aufkochen lassen, Obst zugeben, Deckel schließen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dämpfen. Weich gekochtes Obst je nach Alter des Kindes pürieren oder zerdrücken. Obstmus kann man einfrieren!

**Zwischenmahlzeiten  
(11. bis 12. Monat)**

- 1/2 Scheibe fein ausgemahlenes Vollkornbrot ohne Nüsse oder Samen
- etwas Butter
- 1/2 Banane
- oder
- 1-2 Vollkornzweback
- 1/2 Birne
- oder
- 10 g Vollkornflocken
- etwas Obstsaft
- 1/2 Apfel, fein geraspelt, darunter mischen

**Vegetarischer Mittagsbrei**

- 100 g Eisen- oder Vitamin C-reiches Gemüse, z. B. Karotten, Brokkoli
- 50-60 g Kartoffeln
- 10 g Vollkorn-Hafer- oder Hirseflocken
- 4 EL Vitamin C-reicher Obstsaft
- 40 ml Wasser
- 8-10 g Öl, ca. 1 Esslöffel

Kartoffeln und Gemüse waschen, putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. 3-4 Esslöffel Wasser ohne Salz, Brühe oder Gewürze in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffel- und Gemüsestücke zugeben und im geschlossenen Topf bei geringer Hitze ca. 10 Minuten weich dünsten. In den letzten 5 Minuten die Vollkornflocken mitkochen lassen. Etwas abkühlen lassen, Obstsaft und je nach gewünschter Konsistenz kaltes Wasser zufügen und alles mit dem Mixstab fein pürieren. Zum Schluss 1 EL Öl unterrühren.

**Sowohl für frisch zubereitetes Essen als auch für Gläschenkost gilt:**

- Füttern Sie den Brei bitte sofort nach dem Kochen oder stellen Sie ihn bis zum Gebrauch in den Kühlschrank.
- Halten Sie das Essen nicht warm, weil so viele Nährstoffe verloren gehen und sich Keime entwickeln können.
- Reste einer Mahlzeit dürfen nicht nochmals erwärmt werden, da sich Durchfallkeime explosionsartig vermehren können. Am besten erwärmen Sie nur so viel, wie Ihr Kind wirklich isst. Reste kann man auch selbst essen oder in Suppen oder Soßen mogeln.

**Mittagessen auf Vorrat:  
Gemüse - Kartoffel - Fleisch - Brei**

- 300 g mageres Fleisch, in feine Würfel geschnitten oder frisch durchgedreht
- 1 kg Gemüse, z. B. ein oder zwei unterschiedliche Gemüsearten
- 500 g Kartoffeln
- ca. 1/4 l Wasser zum Dünsten

Gemüse und Kartoffeln waschen, putzen oder schälen und in etwa 1 cm x 1 cm große Stücke schneiden. Wasser aufkochen, Fleisch zugeben und kurz andünsten. Gemüse- und Kartoffelstücke zu dem Fleisch geben, einmal aufkochen lassen, den Topf schließen und bei milder Hitze weich dünsten. Alles pürieren. Evtl. noch etwas Wasser zufügen. Portionen von 200 g - 300 g, je nach Alter des Kindes, in Brei-gläschen, Tiefkühlschüsseln oder Tiefkühlbeutel füllen und schnell im kalten Wasserbad abkühlen lassen. In der Gefriertruhe gefrieren. Bei - 18 °C ist der Brei bis zu 2 Monaten haltbar.

**Auftauen?**

Tauen Sie den Brei direkt vor dem Füttern entweder im Wasserbad oder im Fläschchenwärmer auf. Wenn Sie die Mikrowelle benutzen, müssen Sie den Brei vor dem Essen gut umrühren. Manchmal fühlt sich das Gläschen kälter an als der Inhalt.

Vor dem Füttern 3-4 TL Obstsaft und 1 EL Öl kräftig mit der Gabel unter-rühren oder kurz mit dem Stabmixer pürieren.





[www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de)

## Impressum

### Herausgeber:

Ministerium für Ländlichen Raum  
und Verbraucherschutz  
Baden-Württemberg  
Postfach 10 34 44  
70029 Stuttgart

### Text:

Dipl.oec.troph. Sigrid Fellmeth,  
BeKi-Fachfrau für Kinderernährung,  
Mannheim

### Redaktion:

Dipl.oec.troph. Monika Radke  
Ministerium für Ländlichen Raum  
und Verbraucherschutz  
Baden-Württemberg

### Fotos:

Titel, S. 10 Kleinholz  
S. 3 MLR  
S. 5, 8, 9, 11, 12, 16 Lazi + Lazi  
S. 2, 14, 18, 19, 21, 24  
Bütefisch Marketing und Kommunikation  
S. 13, 20 Rummel  
S. 20, Rückseite Marihart  
S. 4, 16 Fellmeth  
S. 17 aid  
S. 22 Fotostudio SKUB

### Grafik:

Dorothea Tust, Köln

### Gestaltung:

Bütefisch Marketing und Kommunikation  
Nürtinger Straße 28  
72667 Schlaitdorf

### Druck:

PFITZER GmbH & Co. KG  
Benzstraße 39  
71272 Renningen

MLR-20-2013-38

### Hinweis:

Die Ratschläge in dieser Broschüre sind von Autorin und Herausgeber sorgfältig erwogen und geprüft; dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Herausgebers und dessen Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gefördert durch das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen von

