

Einführung von Beikost

Essen will gelernt sein.



Unter Beikost versteht man alle Lebensmittel in der Säuglingsnahrung, die nach und nach die üblichen Milchmahlzeiten (Schoppen oder Muttermilch) ersetzen. Für stillende Mütter bedeutet Beikost-Einführung nicht Abstillen, sondern eine allmähliche Verminderung der Muttermilchmenge und Stillmahlzeiten.

Führen Sie die verschiedenen Nahrungsmittel im Abstand von drei bis vier Tagen ein, um allfällige Unverträglichkeiten zu vermeiden.

Meiden Sie strikt alle Lebensmittel, auf die Ihr Kleines nachgewiesenermaßen allergisch reagiert. Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr keine unverdünnte Kuhmilch.

Die Erfahrung zeigt, dass es am günstigsten ist als erstes die Mittag-Gemüsebeikost einzuführen.

Lassen Sie sich und ihrem Kind Zeit, Essen zu lernen.

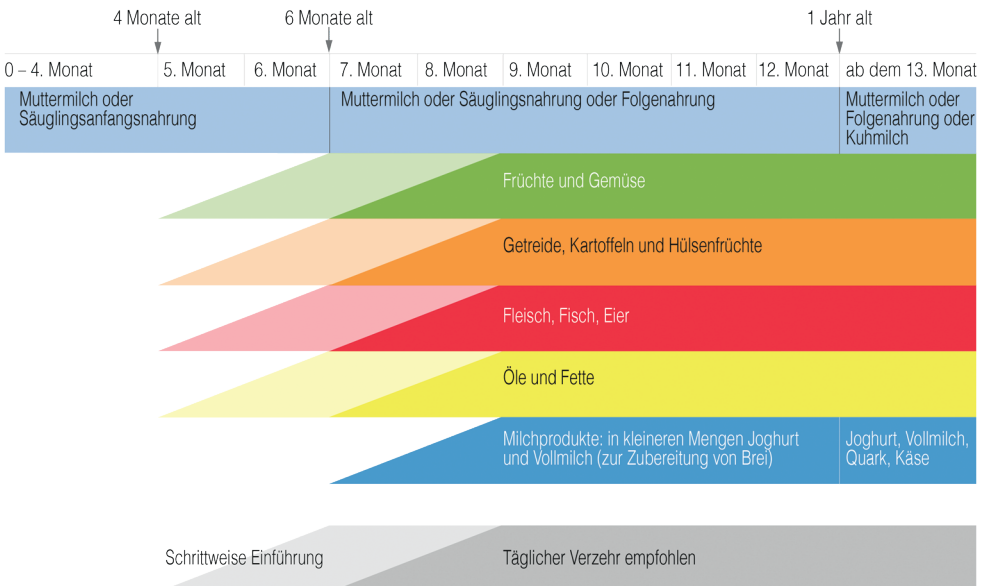
Lassen Sie Ihrem Kind genügend Zeit, die neue Nahrung auszuprobieren.



Nach 5 Monaten	(150-250 g sind eine komplette Mahlzeit.)
Gemüse/Kartoffeln	2/3 Gemüse (saisonal) und 1/3 Kartoffeln 2 TL Rapsöl oder Olivenöl, frisch begeben 1 EL Orangensaft verbessert die Eisenaufnahme (Start mit Karotten, Fenchel, Kürbis, Zucchetti, dann Broccoli, Aubergine, Spinat Lattich)
Früchte	Früchtebrei mit 1-2 EL Getreide ergänzen (Start mit Apfel, Brien, Banane, Melone, dann Aprikose, Pflaume, Zwetschge, Beeren)
Getreide	nur glutenfreie Getreide (ideal: Mais, Reis, Hirse)
Zwischenmahlzeiten	Zwieback ohne Zucker, Pancroc, Mais-Pops, Früchte (ge- kocht), Beeren, Gemüse

**Wichtig! Sie bestimmen, was wann auf den Tisch kommt.
Ihr Kind bestimmt die Menge.**

EINFÜHRUNG DER LEBENSMITTEL BEIM SÄUGLING





Geben Sie dem Kind im Sitzen zu essen.

Lebensmitteltabelle

Nach 6-7 Monaten

Fleisch	2-3x pro Woche 20-30 g (30 g = 1 gehäufte EL)
Getreide	alle Sorten, vorzugsweise als Vollkornprodukt, fein gemahlen und gekocht oder Instant-Produkte (angerührt mit Muttermilch, Folgemilch oder Milch-Wassergemisch)
Vollmilch	verdünnt zur Zubereitung des Getreidebreis, noch nicht als Schoppen geben
Eigelb	1x pro Woche, gekocht (kein Eiweiss)
Fisch	ev. anstelle von Fleisch (Filets, ohne Gräte), nur wenn kein Allergierisiko vorliegt
BLW-Methode	Bei der „baby-led weaning“-Methode nascht das Kind selbstständig Fingerfood: z.B. Gemüse, Obst, Brot

Nach 10 Monaten

Vollmilch	(Nur wenn das Kind kein Allergierisiko hat!) verdünnt 2/3 Kuhmilch und 1/3 Wasser, Zusatz von Getreide möglich, keine Schaf-, Ziegen-, Stuten-, Reis- oder Mandelmilch geben.
Vollmilchjoghurt	1-2 EL Sauermilch Bifidus / Joghurt nature Quark ist ungeeignet (belastet die Nieren)

Nach 12 Monaten

Milchprodukte	Vollmilch unverdünnt als Getränk, max. 4dl pro Tag, Vollmilch- oder Halbfettquark
vom Tisch	langsame Umstellung auf leicht gesalzene, ausgewogene Erwachsenenkost



Essen ist auch eine Sinneserfahrung.

Generelles zur Beikost

Sowohl mit selbst zubereiteter Beikost als auch mit Fertigbrei aus dem Gläschen können Säuglinge gut versorgt werden. Beides hat Vor- und Nachteile. Entscheiden Sie sich für die Variante, die Sie am meisten überzeugt, oder kombinieren Sie.

Grundsätzlich gilt:

- In einem ruhigen Moment mit der Beikost starten
- Kinderbrei niemals würzen. Gemüse ohne Salz oder Bouillon kochen.
- Dem Brei keine Geschmacksverstärker oder Zucker zufügen.
- Der Breilöffel des Kindes wird nicht von andern abgeleckt (Kariesgefahr).
- Das Kind in aufrechter Position füttern (Wippe, Autositzli, später: Hochstuhl).
- Gelassen bleiben, wenn das Kind zu Beginn streikt. Versuchen Sie es nach ein paar Tagen wieder.
- Nie ein Kind zum Essen zwingen!
- Rituale und Regeln sind für die Kinder wichtig.
- Denken Sie immer daran: Eltern haben Vorbildfunktion.
- Pausen zwischen den Mahlzeiten sind wichtig! Im Kinderwagen oder im Auto muss das Kind nicht dauernd essen, nur um der Langeweile vorzubeugen.

„Ruhe im Mund, hält Zähne gesund.“

Zusätzliche Flüssigkeit:

- Kinder dürfen zusätzliche Flüssigkeit haben, müssen aber nicht.
- Geeignet ist Wasser oder kalter ungesüsster Tee.
- Süssgetränke und Fruchtsäfte sind ungeeignet und schaden den Zähnen.

Zubereitung von Gemüsebrei:

- Gemüse schälen und klein schneiden.
- In wenig Wasser zugedeckt dämpfen (weniger Vitaminverlust) oder Steamern.
- Gekochtes Gemüse mit Kochwasser pürieren.
- Kein Salz und keine Bouillon verwenden.
- Grüne Gemüse wie Spinat/Lattich frisch zubereiten, denn sie entwickeln beim Erwärmen Giftstoffe.

Zubereitung von Früchtebrei:

- Früchte schälen fein reiben oder pürieren, bis im Alter von 6 Monaten kochen (leichter verdaulich), danach dürfen geraffelte Früchte roh gegeben werden.
- Getreideflocken Instant(Baby) einrühren oder normale Getreideflocken in wenig Wasser kurz quellen lassen, eventuell aufkochen und pürieren, mit den Früchten mischen.

Aufbewahrung der Breimahlzeiten:

- Das vorbereitete Gemüse kann maximal 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Breiportionen können eingefroren werden (haltbar 2-3 Monate im Tiefkühler).
- Öl erst dem erwärmten Brei, kurz vor dem Verzehr, beifügen.

Die BLW-Methode („baby-led weaning“: Baby-gesteuerte Beikost Einführung)

Der Wechsel zu fester Nahrung wird vom Baby selbst gesteuert, d.h. es isst nur, was es selbst in den Mund führt, wird also nicht mit Brei gefüttert. Grundsätzlich wird im 1. Lebensjahr weiterhin Milch vor dem Essen angeboten.

Ab dem 6. Lebensmonat kann das Kind feste Nahrung aufnehmen, wenn es selbstständig sitzt und das Essen keinen Würgereiz auslöst. Geeignet sind

Gemüse- und Obst-Stengel, Brotstücke, Teigwaren und anderes, das das Kind gut in der Hand halten kann. Nicht geeignet sind gewürzte oder gesüsste Speisen, Fertiggerichte, Snacks, Räucherfleisch, Fisch und Honig. Nüsse etc. sind tabu. Weil Babys einen erhöhten Fettbedarf haben, eignen sich auch Avocado oder Mandelmus oder man kann die Sticks mit Öl besprayen.



Gemeinde Reinach

Schulgasse 1
4153 Reinach
Tel. +41 61 511 64 11
E-Mail: mvb@reinach-bl.ch
www.reinach-bl.ch
Kostenlose App „Reinach“

Telefonsprechstunden

Mo-Do 08.30-10.00

Beratungen nach Vereinbarung

Mo, Di, Do 10.30-12.00 und 13.30-17.00

Ansprechperson

Beatrix Wichtermann
Mütter-Väterberaterin
Erziehungsfachfrau IP
E-Mail:
beatrix.wichtermann@reinach-bl.ch



April 2021