

- Getreide sollte als Vollkorn enthalten sein (nährstoffreicher)
- Getreide-Obst-Brei sollte frei von Milch und Milchprodukten sein (z.B. Sahne, Joghurt)
- Kein Zusatz von Zucker, Aromen, Gewürze, Schokolade etc. (siehe oben) Fertigbreien die angegebene Menge Öl zugeben

Vorratshaltung:

- es ist sinnvoll, größere Portionen Fleisch für das Kind vorzukochen und in kleinen Behältnissen, z.B. Eiswürfelbehälter einzufrieren
- so kann das gefrorene Fleisch Portionsweise entnommen, aufgetaut und unter den Gemüse-Kartoffel-Brei gemischt werden
- „aus groß mach klein“: Mahlzeit kochen, Portion für das Kind entnehmen und anschließend das Essen erst für die Erwachsenen würzen

Übergang zur Familienkost:

- wenn das Kind Zähne hat, kann es festere Nahrung zu sich nehmen und eingeschränkt an der Familienkost teilnehmen
- aus den 4 – 5 Milch- und Breimahlzeiten werden drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten
- Ab ca. 11. Monat wird der Abendbrei durch eine Brotmahlzeit ersetzt
- am besten Dinkelbrot oder anderes Vollkornbrot, möglichst noch kein Weizenbrot
- zu Anfang am besten Margarinebrot und Obst
- später dann z.B. Frischkäse, Käse, milde Streichwurst, vegetarischer Brotaufstrich
- nichts Rohes, sehr Salziges oder scharf Gewürztes
- die Umstellung sollte langsam erfolgen
- die Brust- oder Flaschenmahlzeit am **Morgen** kann durch Brot, Müsli und Obst ersetzt werden
- der Gemüse-Kartoffel-Fleisch- Brei **mittags** wird nicht mehr püriert, sondern nur noch gequetscht; eignet sich das Mittagessen der Familie (nicht zu scharf oder mit unverträglichen Nahrungsmitteln, s.o.), kann das Kind auch normal am Tisch mitessen
- der milchfreie Getreide-Obst-Brei am **Nachmittag** wird nach und nach in zwei Zwischenmahlzeiten geteilt (vormittags und nachmittags) und ersetzt bzw. ergänzt mit Gemüserohkost, Joghurt, Obst, Brot
- wenn das Kind noch gestillt wird/Flaschennahrung bekommt und zum Frühstück und Abendbrot Milch trinkt,

muss darauf geachtet werden, dass es nicht mehr als 300 ml Milch und Milchprodukte zu sich nimmt (ca. 2 Tassen)

- alternativ kann das Kind abends Wasser oder Tee trinken
- Vorsicht bei:
 - stark blähenden Lebensmitteln wie Linsen, Erbsen, verschiedenen Kohlsorten, getrockneten Bohnen
 - sehr kleinen, harten Lebensmitteln wie z.B. Nüssen wegen der Gefahr des Verschluckens
 - schwer verdaulichen Lebensmitteln wie z.B. fettes Fleisch, fette Wurst, in Fett gebackene Lebensmittel
- die Mahlzeiten sollten nicht gesalzen und , wenn überhaupt, nur schwach gewürzt sein (mit frischen Kräutern)

Getränke:

- Menge ca. 300-400 ml am Tag
- Leitungswasser im ersten halben Lebensjahr abkochen, wenn es als Getränk gegeben wird
- Geeignet sind: Stilles Mineralwasser, ausgesprudeltes Mineralwasser, ungesüßter Früchte-, Kräutertee (Heilkräutertees nur im Krankheitsfall geben wie z. B. Kamille, Salbei, Fenchel), Saftschorlen (Saft/Wasser 1:1)
- Ungeeignet sind: zuckerhaltige Getränke, Getränke mit Süßungsmitteln
- Getränke so früh wie möglich aus der Tasse trinken lassen (Schnabeltasse) und nie zum Dauernuckeln geben.

Literatur:

Die angegebene Literatur dient als Vorlage des Flyers und eignet sich auch zum Nachschlagen und Weiterlesen:

Die wichtigsten Internet-Seiten:

www.fke-do.de

www.beikost.de

www.aid.de

www.kinderrezepte.de (für ältere Kinder)

www.stillen.de

www.babyernaehrung.de

Broschüre des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund („Ernährung von Säuglingen“)

Arbeitskreis für Ernährungsforschung („Säuglingsernährung“)

„Das Babykochbuch“ von Monika Arndt (dtv)

„Von der Milch zum Brei“ der TTK

Zusammengestellt von

Alexandra Mehler,

Kinderkrankenschwester,

Dipl.-Pflegerin

Kontakt: alex.mehler@web.de



Familienschule Fulda

Gallasiniring 8, 36043 Fulda, 0661-9338872, fax 0661-9338871, info@familienschule-fulda.de
aktuelles Programm unter: www.familienschule-fulda.de

Beikost

Infos und Tipps für die erste feste Kost

Risiken bei der Beikosteinführung vor dem 6. Monat:

- Unzureichende Verdauung des Kindes
- Kind kann aufgrund des Saugreflexes noch nicht mit dem Löffel essen
- Zusammensetzung der Beikost kann Allergien auslösen

Einführung der Mahlzeiten:

0. bis 6. Monat: ausschließlich Muttermilch oder Flaschennahrung
- ab 7. Monat: 1. Gemüsebrei, 2. Gemüse-Kartoffelbrei, 3. Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (GKF- Brei)
- ab 8. Monat: 2. Beikostmahlzeiten: GKF-Brei und Abendbrei
- ab 9. Monat: 3. Beikostmahlzeiten: GKF-Brei, Abendbrei, Obst-Getreidebrei

ab 10.-12. Monat: Übergang zur Familienkost

Löffelmahlzeit schmackhaft machen:

- Gegen Ende des 6. Monats probeweise Gemüse oder Obst löffeln
- Am besten geht das nach einer ½ Brust- oder Flaschenmahlzeit, wenn das Kind entspannt ist

Allgemeines zur Beikost:

- Es ist durchaus möglich, ein Kind während des gesamten 1. Lebensjahres voll zu stillen. Man geht aber davon aus, dass der Bedarf des Kindes an bestimmten Mineralstoffen und Spurenelementen (v.a. Eisen) nach dem 6. Lebensmonat durch die MM nicht mehr voll gedeckt werden kann.
- Bis zum 11. Lebensmonat keine Kuhmilch geben (kann Allergien auslösen)

- Wenn Kuhmilch gegeben wird, nur pasteurisierte, homogenisierte Milch mit 3,5% Fett, keine Rohmilch oder Vorzugsmilch
- Im 1. Lebensjahr keinen Fisch, Zitrusfrüchte, exotische Früchte und Gewürze, Wild, Honig, Weizen, Zucker, Schokolade, Eier, Nüsse, Tomaten und Kiwi geben (kann Allergien auslösen)
- Geeignete Öle: Rapsöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Sojaöl (nicht kaltgepresst)
- Obst bis zum 9. Monat nicht roh geben
- Statt Zwieback und Kinderkekse besser Dinkelstangen, Reiswaffeln (ungesüßt) oder Obst (dünsten bis zum 9. Monat) als Zwischenmahlzeit
- Breie nicht in die Flasche geben, sondern immer mit dem Löffel füttern
- geeignete Obstsorten: Apfel, Birne, Banane, Melone

Ab 7. Lebensmonat: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (GFKB)

- **ABER: beginnen mit nur einem Gemüse** für 10 – 14 Tage, dann Kartoffel dazu, nach weiteren 14 Tagen Fleisch.
- Zutaten für GFKB: 90-100g Gemüse (dünsten, pürieren), 40-60g Kartoffeln (dünsten, zerdrücken), 8-10g Öl (= 1 Eßl.)
20-30g Fleisch (dünsten, pürieren), 30-45g Obstsaft oder – mus (Nachtisch)
- Mittagsmahlzeit mit dem Gemüse-Kartoffel-Brei ersetzen
- wenige Gemüsesorten reichen für die erste Zeit aus: Kohlrabi, Zucchini, Broccoli, Blumenkohl, Karotten, Kürbis, Fenchel,
- am besten Saisongemüse
- keine blähenden Gemüsesorten bei Kindern mit Blähungen/Koliken
- Blätterkohl, Hülsenfrüchte und Spinat sind ungeeignet
- auf Nitratgehalt des Gemüses achten; alle schnellwachsenden Gemüsesorten (z.B. Spinat, Rote Beete, Möhren) sind stärker nitratbelastet als langsamwachsende Gemüsearten (z.B. Kohl, Wintergemüse)
- Gemüse und Kartoffeln im Verhältnis 2:1 mischen, dünsten und pürieren
- ein Esslöffel (8g Öl) zugeben (s.o.)
- ein Gemüse jeweils eine Woche lang geben, bevor ein weiteres eingeführt wird
- Brei nicht würzen, v.a. nicht mit Salz
- Zum Nachtisch ein Vitamin-C-haltiges Obstmus geben (Apfel, Birne), um die Eisenresorption aus dem Gemüse zu begünstigen

- Fleisch erst einführen, wenn der Gemüse-Brei vollständig aufgegessen wird
- geeignete Fleischsorten: Pute, Lamm, Rind, Kalb, Huhn; Fleischsorten in dieser Reihenfolge einführen und jeweils eine Woche lang geben
- möchten Sie Ihrem Kind nicht jeden Tag Fleisch geben, wechseln Sie zwischen GKF-Brei, GK-Brei und Gemüse-Haferflocken-Brei ab

Ab dem 8. Monat Milch- bzw. Wasser-Getreide-Brei:

- Menge: 200-250g
- Zutaten: 200g Milch oder Wasser
20g Vollkorn-Getreideflocken (Instant)
20g Vitamin-C-reicher Obstsaft oder Obstmus
- Abendmahlzeit mit dem Milch/Wasser-Getreide-Brei ersetzen
- ist nicht ausschlaggebend für das Durchschlafen!!
- mit Muttermilch, Milchnahrung, Reismilch anrühren, keine Kuhmilch verwenden (wegen Allergiegefahr)
- bei Stillkindern Brei mit Wasser anrühren und anschließend stillen
- als Getreide eignen sich: Reisflocken, Dinkelflocken, Gersteflocken, Haferflocken, Roggenflocken, Maisflocken; Getreide in dieser Reihenfolge einführen
- keinen Weizen im 1. Lebensjahr geben (wegen Allergiegefahr)
- Breie nicht süßen
- Zubereitung: Instant-Getreideflocken nur in die warme Milch einrühren, Vitamin-C-reichen Saft oder Obstpüree (keinen Nektar) aus bereits gefütterte und vertragenen Obstsorten (s.o.) nach dem Abkühlen (unmittelbar vor dem Füttern) hinzufügen (zur besseren Resorption des im Getreide enthaltenen Eisens)
- Verwenden Sie nur naturbelassene Getreideflocken aus Vollkorn, frei von Milchbestandteilen und ohne Zuckerzusatz, keine industriell hergestellten Milch-Getreide-Breie
- Wenn Sie fertige industriell hergestellte Milch-Getreide-Breie verwenden, achten Sie bitte auf Folgendes:
 - Werden meist in Pulverform angeboten
 - Enthalten Milchanteil in Form von getrockneten Milchbestandteilen
 - Werden mit Wasser zubereitet
 - Je einfacher die Zusammensetzung des Breies, desto besser
 - Auf Produkte beschränken mit dem Aufdruck „ab dem 6. Monat“

- Brei sollte keinen Zusatz von Jod enthalten (z.B. Kaliumjodid, Kaliumjodat)
 - Zutaten wie Nüsse, Kakao, Aromen und Gewürze sind nicht nötig (Allergiegefahr)
- darf keinen Zuckerzusatz enthalten wegen Gefahr von Karies und Überfütterung, wie z.B.: Saccharose (Haushaltszucker), Maltose (Malzzucker), Glucose (Traubenzucker), Glucosesirup, Fructose (Fruchtzucker), Honig, Ahornsirup.

Ab dem 9. Monat: Getreideflocken-Obst-Brei:

- Menge: 200-250g
- Zutaten: 20g Vollkorn-Getreideflocken (Instant)
90g Wasser
100g Obstmus
1 Eßl. Öl
- Nachmittagsmahlzeit durch den Getreideflocken-Obst-Brei ersetzen
- Getreide-Flocken-Obst-Brei nicht mit Milch zubereiten, da sonst der Tages-Eiweiß-Verzehr zu hoch wird
- Geeignete Vollkornflocken: siehe Vollmilch-Getreide-Brei
- geeignete Obstsorten: geriebener Apfel, Birne, Banane (stark süßend), Melone (zerdrücken oder reiben)
- Zubereitung: Wasser erhitzen, Instant-Getreideflocken werden in warmes Wasser eingerührt, abkühlen lassen, Obst und Öl hineingeben
- Obst erst nach Erkalten des Breies hinzugeben
- Öl hinzufügen zur besseren Resorption der fettlöslichen Vitamine
- Verwenden Sie wie beim Vollmilch-Getreide-Brei nur naturbelassene Getreideflocken aus Vollkorn, frei von Milchbestandteilen und ohne Zuckerzusatz, keine industriell hergestellten Getreide-Obst-Breie
- Obstbreie aus dem Gläschen können verwendet werden
- Wenn Sie fertige industriell hergestellte Getreide-Obst-Breie verwenden, achten Sie bitte auf Folgendes:
 - Je einfacher die Zusammensetzung des Breies, desto besser
 - Auf Produkte beschränken mit dem Aufdruck „ab dem 7. Monat“