

BeKi

Landesinitiative
Bewusste Kinderernährung

Von Anfang an mit Spaß dabei

Essen und Trinken für kleine Kinder



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM



Inhaltsverzeichnis

Ernährungsempfehlungen für die ersten 6 Lebensmonate	4
Stillen ist das Beste für Mutter und Kind	4
Säuglingsnahrung – Flaschenmilch mit Qualität	6
Ernährungsempfehlungen für das 2. Lebenshalbjahr	9
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	9
Vollmilch-Getreide-Brei	11
Getreide-Obst-Brei	12
Getränke	13
Selbst kochen oder Fertigprodukte aus dem Handel?	14
Babygerecht kochen – schonend zubereiten	15
Mitessen am Familientisch (10. bis 12. Monat)	16
Kindgerechte Kost nach dem 1. Lebensjahr	17
Wie kann ich mein Kind vor Allergien schützen?	18
Die ersten 6 Monate	18
Beikost	19
Kinderernährung	20
Meilensteine in der Entwicklung	20
Jedes Kind ist eine eigene Persönlichkeit	21
Landesinitiative „BeKi-Bewusste Kinderernährung“ in Baden-Württemberg	22
Haben Sie noch Fragen?	23
Leckere und gesunde Rezepte (7. bis 9. Monat)	24





Liebe Eltern,
für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes hat die richtige Ernährung bereits im Säuglingsalter eine große Bedeutung. Dabei ist es nicht schwer, ein Baby gesund und ausgewogen zu ernähren. Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen und wichtige Tipps geben.

Gerade im ersten Lebensjahr hängen die geistige und körperliche Entwicklung eines Kleinkindes eng zusammen. Die Kinder sind besonders aufnahmefähig und neugierig, Essen bedeutet viel mehr als reine Nahrungsaufnahme. Viele soziale Fähigkeiten werden dabei erlernt. In den ersten Monaten ist das Kleinkind noch stark von Ihnen abhängig. Später lernt es ohne Hilfe der Eltern mit Löffel oder Gabel zu essen. Selbstständig und unabhängig zu werden, braucht Zeit. Fördern Sie Ihr Kind dabei, ohne es zu überfordern. Essen soll Spaß machen und ein Genuss sein.

Unterstützung für diese Aufgabe erhalten Sie im Kinderland Baden-Württemberg von den BeKi-Fachfrauen für Ernährung. Sie haben Erfahrung in der Kleinkindernährung und geben dieses Wissen in Krabbelgruppen, Familienbildungsstätten oder auch in Volkshochschulen weiter. Finanziert werden sie aus Mitteln der Landesinitiative „BeKi-Bewusste Kinderernährung“ des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg.

Die Ernährungserziehung ist das erste Umfeld, in dem Sie Ihrem Kind grundlegende Regeln für ein soziales Zusammenleben und eine gesunde Ernährungsweise beibringen. Diese wichtige Aufgabe erfordert Engagement, Geduld und vor allem Zeit. Doch die frühzeitige Erziehung zu einem gesunden Essverhalten schützt Ihr Kind langfristig auch vor Übergewicht und möglichen Folgeerkrankungen. Die „Investition“ in Selbstständigkeit und Gesundheit lohnt sich für alle!

Peter Hauk MdL
Minister für Ernährung und Ländlichen Raum



die ersten Ernährungsempfehlungen für die ersten 6 Lebensmonate 6 Lebensmonate



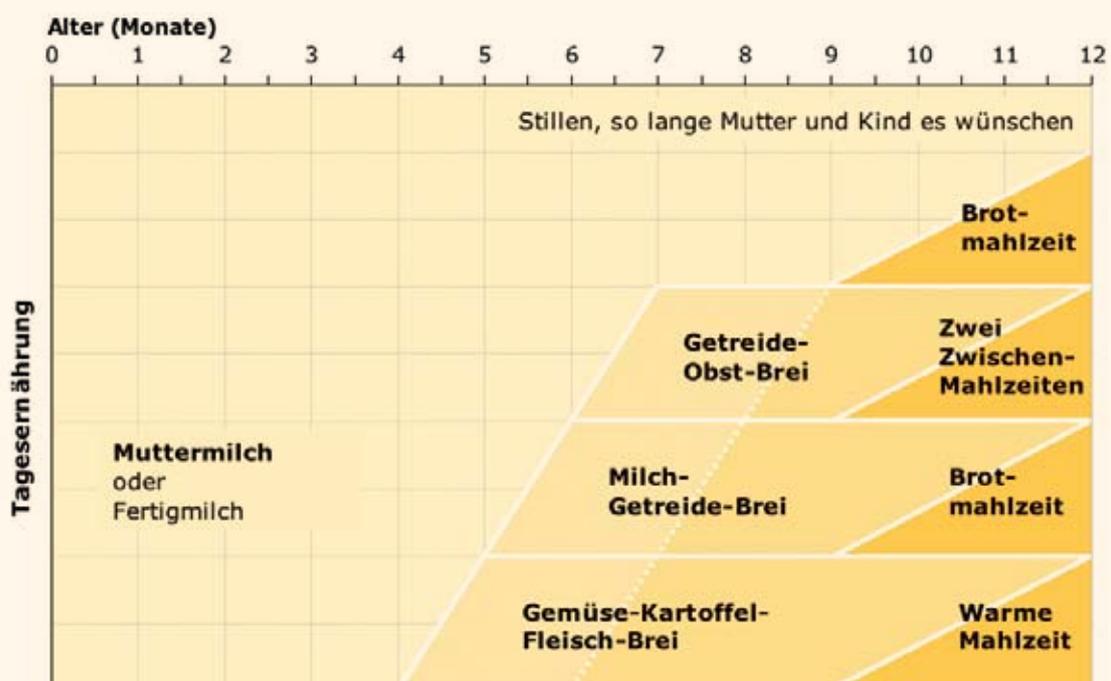
Wenn Ihr Baby das Licht der Welt erblickt, hat es alles mitbekommen, was es für eine gesunde Entwicklung braucht. Aber einige der inneren Organe, besonders der Verdauungsapparat, die Leber und die Nieren sowie das Immunsystem entwickeln ihre volle Leistungsfähigkeit erst und benötigen besonders viel Schutz. Achten Sie in den ersten Monaten auf strenge Hygiene und eine speziell auf den kindlichen Organismus abgestimmte Ernährungsweise, um Magen und Darm nicht zu überfordern. Auch Leber und Nieren müssen besonders geschont werden. Die Leber wird durch Gift- und 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.

Dieser Ernährungsplan gibt Ihnen einen Überblick über die Nahrung, die ein Baby im 1. Lebensjahr braucht. Jedes Lebensmittel ist zu einem bestimmten Zeitpunkt wichtig für eine optimale Nährstoffversorgung Ihres Kindes. Zu Beginn des 7. Lebensmonats ist es Zeit für die Einführung der Beikost, weil der Nährstoffbedarf Ihres Kindes steigt. Bis dahin ist es empfehlenswert, ausschließlich zu stillen. Beginnen Sie mit der Einführung der Beikost jedoch nicht vor dem 5. Lebensmonat.

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.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Nationale Stillkommission empfehlen, 6 Monate lang ausschließlich zu stillen.



Stillen ist das Beste für Mutter und Kind

Stillen ist die selbstverständlichste und natürlichste Ernährung der Welt. Stillen 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 Durstlöcher dient, dann wird die Milch gehaltvoller und sättigt. Sie dürfen Ihr Kind ruhig nach Bedarf stillen, feste Essenszeiten entwickeln sich erst später. Stillkinder trinken häufiger als „Fläschchenkinder“, anfangs oft 4 - 5 mal täglich und auch nachts noch 1 - 2 mal. 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.

Langzeituntersuchungen des Landes Baden-Württemberg belegen, dass die jahrelang problematische Schadstoffbelastung der Muttermilch stark zurückgegangen ist. 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 sich vollwertig und nährstoffreich mit viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch und ausreichend Milchprodukten ernähren. Nährstoffpräparate sind überflüssig, mit Ausnahme von Jod. Damit Ihre Milch ausreichend Jod enthält, sollten Sie täglich

100 - 150 µg Jod in Form von Tabletten einnehmen. Bitte vermeiden Sie eine zu rasche Gewichtsabnahme. Im Körperfett abgelagerte Schadstoffe können sonst in die Muttermilch übergehen. Ebenso ist eine spezielle allergiearme Diät, z. B. ohne Milch oder Fisch nur in extremen Ausnahmefällen sinnvoll. Ihnen und Ihrem Kind fehlen sonst wichtige Nährstoffe. Problemlos verzichten können Sie jedoch auf Nüsse. Fragen Sie im Einzelfall Ihren Arzt.

Manchmal haben Babys Blähungen oder einen wunden Po. Das kann, muss aber nicht, mit der Ernährung der Mutter zusammenhängen. Probieren Sie aus, was Ihnen und Ihrem Kind bekommt. Manchmal kann es sinnvoll sein, auf 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/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 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-er Nahrung). Für allergiefährdete Kinder (siehe S. 18) wird jede dieser Stufen mit dem Zusatz „HA“ angeboten. Einen genauen Überblick bietet Ihnen die Tabelle rechts.

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. Viele Säuglingsnahrungen enthalten probiotische oder prebiotische Zusätze, die eine gesunde Darmflora aufbauen helfen und für eine geregelte Verdauung sowie gute Abwehrkräfte sorgen und vermutlich auch Allergien vorbeugen.

Gegen Blähungen, Verdauungsstörungen oder häufiges Spucken werden Spezialnahrungen angeboten, die sich in ihrer Zusammensetzung deutlich von der Muttermilch unterscheiden. Sie 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 sind diese Spezialnahrungen meist nicht geeignet.

Nicht empfehlenswert sind selbst zubereitete Säuglingsnahrungen auf der Basis von Kuhmilch oder der Milch anderer Tierarten, wie von Schaf, Ziege und Stute.



Noch weniger empfehlenswert ist die so genannte „Milch“ aus Pflanzen, wie aus Soja, Reis, Mandeln oder Getreide. Diese entsprechen in ihrer Zusammensetzung weder dem ausgewogenen Nährstoffgehalt einer industriell hergestellten Säuglingsnahrung, noch können sie hygienisch einwandfrei zubereitet werden.

Möchten Sie Ihr Baby trotzdem mit Ziegenmilch ernähren, so müssen Sie speziell für den Säugling entwickelte Säuglingsmilchnahrung auswählen. Säuglingsnahrung auf Sojabasis soll nur gegeben werden, wenn medizinische Gründe vorliegen. Auch diese Produkte beugen Allergien nicht vor.

Reine Kuhmilch und Milch anderer Tierarten belastet durch ihren hohen Eiweiß- und Mineralstoffgehalt die Nieren und den Stoffwechsel Ihres Babys. Bereits ab dem 2. Lebenshalbjahr ist der Organismus reif genug für die Milch im Abendbrei. Mit etwa einem Jahr benötigt Ihr Kind weder Säuglings- noch Kindermilch, sondern kann Vollmilch aus der Tasse trinken und Milchprodukte wie Joghurt essen.

Tip: Wenn Ihr Kind eine Milch gut verträgt, bleiben Sie ihr treu! Eine Umstellung kann die Verdauung und den noch empfindlichen Stoffwechsel Ihres Kindes belasten. Genauso wie die Muttermilch können „PRE“- und „1“-Nahrung in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten als einzige Nahrung, danach neben der Beikost bis zum Ende des 1. Lebensjahres gegeben werden.



Säuglingsnahrung auf einen Blick

Bezeichnung	Charakteristische Merkmale	Beurteilung
<p>PRE / HA PRE</p> <p>Säuglingsanfangsnahrung, Säuglingsmilchnahrung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ist der beste Muttermilchersatz - ist in ihrer Konsistenz und Zusammensetzung der Muttermilch weitgehend angeglichen - enthält Milchzucker als einziges Kohlenhydrat - kann wie Muttermilch nach Bedarf gegeben werden - kann von Geburt an gegeben werden 	<p>Uneingeschränkt empfehlenswert</p>
<p>1 / HA 1</p> <p>Säuglingsanfangsnahrung, Säuglingsmilchnahrung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ist der Muttermilch nur teilweise angeglichen - enthält neben Milchzucker eine kleine Menge Stärke oder Maltodextrin - kann Haushaltszucker (oft Kristallzucker genannt) oder andere Zuckerarten enthalten. Diese Zucker haben keinen gesundheitlichen Vorteil, können Ihr Kind aber schnell an einen süßen Geschmack gewöhnen. - wegen des Stärke- bzw. Zuckergehalts im Abstand von ca. 3 - 4 Stunden füttern <p>Meldet sich Ihr Baby vorher, so hat es vermutlich Durst und sollte ungesüßte Getränke erhalten, z. B. lauwarmes Wasser.</p>	<p>Möglich, wenn ein Abstand von ca. 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten eingehalten wird</p>
<p>2 / HA 2</p> <p>Folgenahrung, Folgemilch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - deutlich höherer Gehalt an Eiweiß und Mineralstoffen als Muttermilch - enthält Milchzucker, Stärke und oft andere Zuckerarten, z. T. mit Aromen - frühestens ab dem 5. Lebensmonat geeignet, erfahrungsgemäß besser verträglich nach dem 6. Lebensmonat. Aber: Umstellen ist überflüssig! (Ausnahme: das Baby ist deutlich zu leicht!) - Trinkmengenangaben des Herstellers und Abstand von 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten müssen eingehalten werden. - nicht als alleinige Kost, nur als Bestandteil der Beikost 	<p>Nicht notwendig</p>
<p>3 / HA 3</p> <p>Folgenahrung, Folgemilch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - durch einen höheren Gehalt an Eiweiß und Mineralstoffen ähnlich der Kuhmilch - enthält Milchzucker, Stärke und andere Zuckerarten - häufig mit Geschmacksstoffen und Aromen - frühestens ab dem 8. Monat geeignet - darf nicht nach Bedarf gefüttert werden, Gefahr des Überfütterns 	<p>Nicht empfehlenswert, überflüssig</p>
<p>Kindermilch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ist ähnlich aufgebaut wie Kuhmilch - enthält Zusätze an Zucker, Geschmacksstoffen, Aromen, Vitaminen - Kinder, die lange gesüßte und mit Geschmack oder Aromen versehene Kindermilch trinken, lehnen später oft reine Vollmilch ohne Geschmackszusätze ab! 	<p>Überflüssig, nach dem 1. Lebensjahr kann ein Kind Vollmilch aus der Tasse trinken</p>



...aus der Praxis

Rund ums Fläschchen

Nur richtig zubereitete Säuglingsnahrung enthält alle Nährstoffe, die Ihr Kind braucht. Kochen Sie Wasser frisch ab und lassen Sie es auf 40° Grad abkühlen. 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 Wasser aus Babys eigener Thermoskanne hinzu.

Im ersten Lebenshalbjahr, im Sommer auch noch etwas länger, müssen Sie besonders auf die Hygiene achten, weil der Säugling noch sehr anfällig für Krankheitserreger, vor allem Durchfallkeime, ist. Reinigen Sie nach jedem Gebrauch Fläschchen und Sauger mit Spülmittel und einer speziellen Fläschchenbürste gründlich unter fließendem Wasser von allen Nahrungsresten. Glasfläschchen können Sie auch in der Spülmaschine vorreinigen. Einmal am Tag müssen alle Säuglingsutensilien 3 Minuten im kochenden Wasserbad sterilisiert werden. Bis zum nächsten Gebrauch decken Sie

Fläschchen und Sauger mit einem frischen Küchenhandtuch ab. Natürlich können Sie auch spezielle Sterilisationsgeräte verwenden.



Tipp: 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?

Mindestens in den ersten 6 Lebensmonaten muss das Wasser vor der Verwendung sprudelnd aufgekocht werden, unabhängig ob es aus der Leitung oder aus der Flasche kommt. Zeit sparen Sie, wenn Sie den täglichen Wasserbedarf einmal abkochen, im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf erwärmen. Sobald Ihr Baby ins Krabbelalter kommt, ist das Abkochen des Wassers und das Sterilisieren der Fläschchen nicht mehr nötig.

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

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 das 2. Lebenshalbjahr

das 2. Lebenshalbjahr

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. Erst wenn dieser Brei vollständig eingeführt ist, folgt der Abend-Milchbrei und als dritter Brei der Getreide-Obst-Brei am Nachmittag. Die Reihenfolge dieser beiden Breie ist austauschbar. Einführung der Beikost heißt nicht Abstillen, denn neben den drei festen Speisen behält Ihr Baby das ganze erste Lebensjahr die morgendliche Still- oder Milchmahlzeit bei. Frühestens ab dem 10. Lebensmonat kann der Speiseplan langsam mit „normalen“ Lebensmitteln erweitert werden, wenn diese kindgerecht zubereitet sind.

Gemüse - Kartoffel - Fleisch - Brei

Ein gutes, nährstoffreiches und ausgewogenes Mittagessen benötigt nicht mehr als 5 Zutaten – eine Gemüseart, Kartoffeln, Öl, Fleisch und Obst. Auf Salz, Gewürze und Kräuter sollten Sie ganz verzichten (siehe Rezept S. 25). Neben hochwertigem Eisen versorgt die erste Beikostmahlzeit Ihr Kind mit Zink, den Vitaminen A, B₁, B₆ 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. Kleine Kinder brauchen nicht viel Abwechslung. Am Anfang reicht Ihrem Baby eine Gemüsesorte. Je älter ihr Kind wird, desto mehr kann die Gemüseauswahl erweitert werden. Überfordern Sie Ihr Kind jedoch nicht!

Die Kartoffel ist nährstoffreicher als Reis oder Nudeln und wird deshalb bevorzugt. Alternativen wie Buchweizen, Amaranth 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. Woche: 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 Gemüsemahlzeit.

2. Woche: 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. Woche: Setzen Sie dem Brei 1 Esslöffel (8 g) Öl zu. Dann ist er kalorienreich genug, um die Mittagsmilch zu ersetzen. Ihr Kind stillt seinen Durst nun mit Wasser. Fügt man dem Brei 20 – 30 g Fleisch hinzu, ist er komplett. Spätestens jetzt lohnt es sich, die Babymahlzeit nach dem Grundrezept (S. 25) 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?

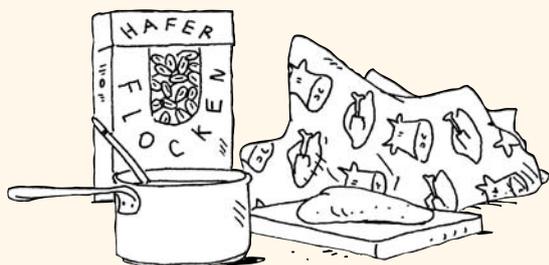
Fleisch enthält nicht nur viel, sondern auch gut verwertbares Eisen, während in Getreide, Gemüse, Fisch oder Eiern nur wenig und schlechter verwertbares Eisen enthalten ist. Im ersten Lebenshalbjahr ist Ihr Baby noch durch die vor der Geburt angelegten Eisenvorräte gut versorgt. Doch dann werden diese 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.

Früher wurde Eigelb als Fleischersatz empfohlen. Zweifellos enthält Eigelb viele wertvolle Nährstoffe. Der Säugling kann diese jedoch aus anderen Lebensmitteln besser aufnehmen. Da das Hühnerei ein Lebensmittel mit hohem Allergiepotezial ist und bei ungenügender Erhitzung die Gefahr einer Salmonellengefahr in sich birgt, sollte es im ersten Lebensjahr vermieden werden.

Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel und kann gegen Ende des ersten Lebensjahres in die Ernährung eingeführt werden. Zuvor bietet er gegenüber Fleisch keinen Vorteil, gehört aber zu den allergenen Lebensmitteln.

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. 24). Vergessen Sie bitte die Obstzugabe nicht!



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. Um die Leber Ihres Babys zu schützen, sollten Sie vorsichtshalber im 1. Lebensjahr nur raffinierte Öle verwenden. Kaltgepresste Öle können Verunreinigungen enthalten.

Ihr Baby muss jetzt gut mit Eisen versorgt werden. Deshalb empfiehlt das Forschungsinstitut für Kinderernährung, Fleisch jetzt häufig, am besten täglich, 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.

Obst oder Obstsaft enthält viel Vitamin C. Das fördert die Aufnahme von Eisen und darf bei keinem Mittagessen fehlen. Entweder rühren Sie nach dem Kochen einige Löffel Fruchtsaft, z.B. Baby-Apfelsaft oder Orangensaft unter das Mittagessen, oder füttern ein paar Löffel 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. 25) 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 Esslöffeln 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. Liegt er unter 8 Gramm, sollten Sie die fehlende Menge ersetzen (1 Teelöffel Öl sind 4 Gramm).

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. 24). Der Abendbrei aus dem Fläschchen, aber auch die abendliche oder nächtliche Milchflasche, begünstigt die Entstehung von Übergewicht und vor allem von Milchzahnkaries. Ihr Kind ist jetzt alt und geübt genug, um den Brei vom Löffel zu essen.

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, hochehitzt 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. 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. Erst wenn der Mund- und Rachenbereich des Säuglings weniger empfindlich ist, kann man Flocken oder Grieß verwenden. Rohes, frisch gemahlene Getreide verträgt Ihr Kind erst im Laufe des 2. Lebensjahres.

Anfangs eignen sich besonders gut glutenfreie Getreideflocken aus Reis oder Hirse, dann die gut verträglichen Hafer-, Dinkel- oder Weizenflocken. Glutenhaltige Getreidearten (Hafer, Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste) sollten zunächst nur in kleinen Mengen gegeben werden, um das Risiko einer Unverträglichkeit (Zöliakie) zu vermeiden. Besonders günstig ist es, wenn Sie während der Einführung von Gluten noch oft stillen. Das scheint nach heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen dieser Erkrankung vorzubeugen.

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, Nüsse, Schokolade o.ä. zugesetzt, die das Allergierisiko unnötig erhöhen. Fertigprodukte „nach dem 4. Monat“ entsprechen am ehesten dem klassischen Rezept und können auch älteren Babys gegeben werden. Sie 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.

Neu auf dem Markt sind sogenannte „Trink-Mahlzeiten“ oder „Guten-Morgen-“ bzw. „Guten-Abend“-Fläschchen. Diese flüssigen Breie eignen sich auf Grund des hohen Zucker- und Energiegehalts weder für Säuglinge noch für das ältere Kind. Übergewicht, Milchzahnkaries, aber auch ein schlechtes Essverhalten können die Folge sein. Bitte verzichten Sie auf jeden Brei aus der Flasche. Ihr Kind soll lernen vom 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. 25). Dieser Brei sollte keine Milch oder Milchprodukte enthalten.

Joghurt und Quark dürfen frühestens Ende des 1. Lebensjahres in kleinen Portionen gegeben werden. Sie sind als 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 Obstarten, 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, Mango, Maracuja, Papaya oder Kiwi können bei empfindlichen Babys zu Hautreizungen führen.

Führen Sie jede neue Obstart zuerst gedünstet ein. Verträgt Ihr Baby diese gut, so kann – etwa ab dem 8. Monat – das Obst auch roh, geschält, püriert oder fein gerieben auf dem Speiseplan stehen.

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. Hier können Sie alternativ zu Öl auch Butter wählen.

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 Butter oder Öl zu (1 Teelöffel = 4g). Breie mit einer höheren Altersangabe enthalten häufig zu viele und unnötige Zutaten.

Fruchtzubereitungen mit einem Joghurt- oder Quarkanteil, spezielle Baby-Joghurts oder sogenannte „Trink-Mahlzeiten“ 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 Kaubewegungen ihrer Eltern. Die ersten Zähne müssen natürlich auch ausprobiert werden – in den ersten 8 - 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“. Verzichteten Sie deshalb auch auf zuckerhaltige 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. Mit Beginn der ersten Beikost wird die Nahrung fester. Bieten Sie nun Ihrem Kind regelmäßig Getränke an. Manche Babys haben schon Durst, andere stillen ihn noch weitgehend über die Milch. Je mehr Beikost und feste Nahrung das Kind bekommt, desto wichtiger wird zusätzliche Flüssigkeit, damit die Verdauung gut funktioniert. Spätestens mit der Einführung der Familienkost sollte Ihr Kind regelmäßig trinken. Bieten Sie das Getränk zu den Mahlzeiten aus dem Glas an. Unterwegs oder zwischen den Mahlzeiten eignet sich statt der Saugflasche auch ein Becher mit (weichem) Trinklernaufsatz.

Durstige Kinder trinken alles! Der ideale Durstlöcher ist abgekochtes, körperwarmes Leitungswasser oder Mineralwasser. Manche Babys mögen auch zuckerfreien Kräutertee (z.B. Fenchel, Kümmel, Rooibush 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.

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 so schön bequem ist – verzichten Sie auf die Trinkflasche im Kinderwagen, im Auto oder zum Einschlafen.

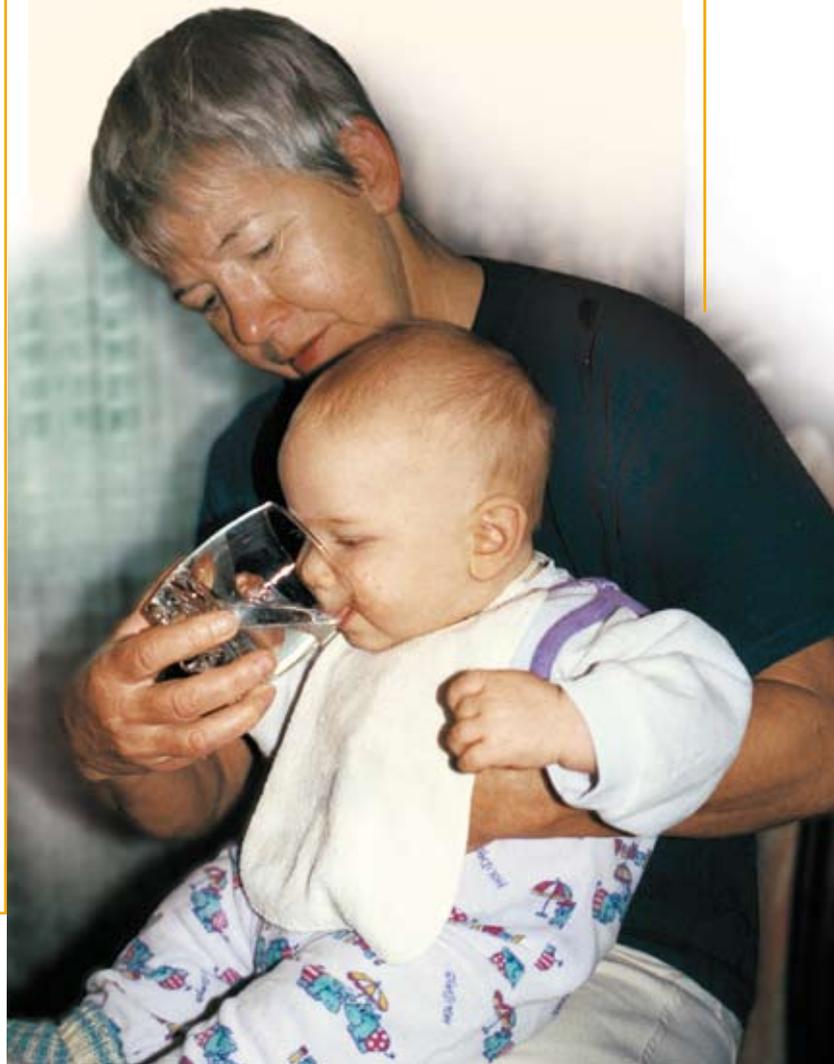
...aus der Praxis

Zähneputzen von Anfang an

Sobald der erste Zahn durchbricht, sollte er auch gepflegt werden. Ganz spielerisch werden die Zähne täglich vor dem Schlafengehen geputzt. Verwenden Sie eine Babyzahnbürste mit einem Minikleks Kinderzahnpaste, evtl. mit Fluorid. 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 einen 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.





Auf einen Blick – Auswahlkriterien für fertig gekaufte Beikost

- Breie mit wenigen Zutaten auswählen – orientieren Sie sich am Grundrezept
- Breikost mit folgenden Zutaten meiden:
 - Salz, Gewürze und Kräuter
 - Zucker (Saccharose, Glucosesirup, Honig, Dicksäfte)
 - Kohlenhydrate wie Maltose, Maltodextrin, Glucose, Fruchtzucker (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
- Trink-Mahlzeiten, Gute-Nacht-Fläschchen, Guten-Morgen-Fläschchen nicht verwenden

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 allergiegefährdete Kinder ist dies ein entscheidender Vorteil, da Sie sich auf ausgewählte Lebensmittel beschränken können.

Babyküche ist einfach. Auch einer ungeübten Köchin macht es Spaß, für ihr Kind zu kochen und führt sie von Anfang an zu einer bewussteren Ernährung ihres Kindes 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 Babymenüs perfekt. Viele Gläschen enthalten viel zu früh zu viele Zutaten, z.B. zu viele Gemüse- oder Obstarten, Gewürze,

Kräuter, Milchprodukte oder Nüsse. Der Kontakt mit vielen, im Säuglingsalter nicht notwendigen Lebensmitteln kann das Risiko einer allergischen Reaktion erhöhen.

Lassen Sie sich von dem umfangreichen Sortiment nicht zu einer zu abwechslungsreichen Kost ihres Kindes 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.



Babygerecht Babygerecht kochen – schonend zubereiten! kochen

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. Lebensmittel aus kontrolliert biologischer Erzeugung sind schadstoffärmer.

Sie reduzieren auch die Schadstoffbelastung, wenn Sie Gemüse, Kartoffeln und Obst vor dem Verzehr gründlich waschen 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. 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 sobald es abgekühlt ist in den Kühlschrank gegeben 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. Breireste dürfen nicht noch einmal erwärmt werden.

Zeit sparen

Besonders arbeits- und zeitsparend ist es, wenn Sie mehrere Portionen auf einmal kochen und portionsweise sofort nach dem Kochen entweder in Tiefkühlbeutel 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. Am schnellsten kühlt der Brei im kalten Wasserbad ab. 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 im Wasserbad 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.

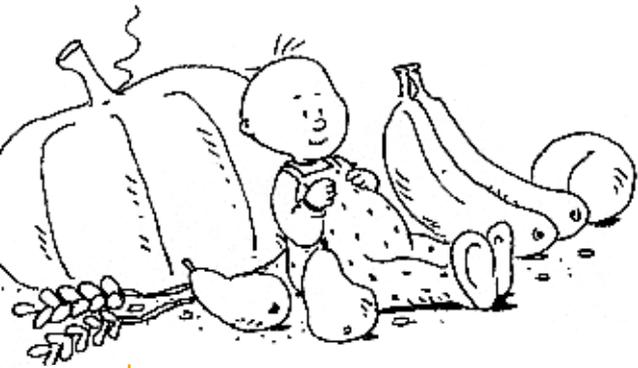
Tip: Verzichten Sie auf Salz. Der Eigengeschmack der Speisen ist Würze genug!



Mitessen am Familientisch

10. bis 12. Monat

10. bis 12. Monat



Gegen Ende des ersten Lebensjahres interessiert sich Ihr Kind für das Familienessen. Die ersten Zähnnchen sind da. Jetzt darf das Essen gröber werden. Sobald Ihr Kind selbstständig sitzen kann, bekommt es im Hochstuhl am Familientisch seinen festen Platz. Etwa ab dem 10. Monat braucht Ihr Baby nicht mehr so viel Schutz und kann langsam „richtige“ Lebensmittel mitessen. Richten Sie sich nach dem Tempo Ihres Kindes. Begeisterte Breiesser dürfen das auch noch eine Weile bleiben.

Die gleich großen Milch- und Breimahlzeiten werden nach und nach durch drei Hauptmahlzeiten (morgens, mittags, abends) und zwei Zwischenmahlzeiten (vormittags, nachmittags) ersetzt. Das ermöglicht die Eingliederung in den familiären Tagesablauf. Diese Mahlzeiten sollten, wann immer möglich, am Tisch verzehrt werden. „Gemeinsam Essen“, selbst nur zu zweit, ist ein unerschöpfliches Lernfeld! Bitte vermeiden Sie das „Zwischendurch-Essen und -Trinken“ im Kinderwagen.

Den Übergang zur festen Kost erleichtern Sie Ihrem Kind, indem Sie die bisherigen Lebensmittel nur noch zerdrücken. Das Mittagessen bleibt von der Zusammensetzung gleich, wird aber gröber. Die Speisen sollen möglichst noch ungewürzt bleiben. Lassen Sie Ihr Kind aber ruhig ein paar trockene Nudeln oder Kartoffelstücke von Ihrem Teller stibitzen oder legen Sie eine Kostprobe auf seinen eigenen Teller. Das regt zum Kauen an. Zum Frühstück isst Ihr Kind neben der morgendlichen Stillmahlzeit oder seiner Säuglingsnahrung nun auch kleine Stücke fein ausgemahlenes Vollkornbrot mit Butter oder Margarine mit. Auch abends kann dies ergänzend zum Milchbrei gegessen werden. Von Brot allein wird Ihr Kind vermutlich noch nicht satt. Allerspätestens jetzt sollte auf das spätabendliche Milchfläschchen verzichtet werden!

Neugierige Kinder lassen sich nun nur noch ungerne füttern. Geben Sie Ihrem Kind einen eigenen Löffel oder lassen Sie es mit den Händen essen. Selber essen macht Spaß und fördert die Entwicklung Ihres Kindes – auch wenn noch nicht alles in den Mund gelangt.

Am Vormittag bekommt Ihr Kind nun eine Zwischenmahlzeit. Wenn Ihr Baby schon Zähne hat, freut es sich über Vollkorn-Zwieback, Vollkorn-Brötchen, dazu etwas weiches Obst wie Banane oder Birne, das es mit den Händen selbst essen kann.

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend trinkt. 2 bis 3 Gläser sind ideal. Bieten Sie zu jeder Mahlzeit, aber auch dazwischen, Getränke an. Optimal in jedem Alter ist Leitungs- oder Mineralwasser. Auch ungesüßter Früchte- oder Kräutertee oder stark verdünnte Saftschorle sind geeignet.

Am Ende des ersten Lebensjahres können viele Kinder die Milch schon aus der Tasse trinken. Die „Fläschchenfee“ darf das Milchfläschchen mitnehmen. Wenn Ihr Kind die Milch aus dem Becher trinkt, können Sie ihm statt der Säuglingsnahrung pasteurisierte, hochechitzte oder H-Vollmilch (3,5 % Fett) geben. Doppelrahm-Frischkäse auf dem Brot, kleine Mengen Joghurt oder Quark können den Speiseplan erweitern.



Kindgerechte Kost nach dem 1. Lebensjahr

Aus Ihrem Baby ist ein Kleinkind geworden. Nach dem 1. Lebensjahr ist der Organismus so weit ausgereift, dass Ihr Kind am Familienessen 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 (Weiß- und Rotkohl), Hülsenfrüchte, scharf angebratenes Fleisch, frittierte oder sehr fetthaltige Speisen, z. B. Rostbratwürstchen sind für die Kleinen zu schwer verdaulich. Bei Nüssen ist die Gefahr des Verschluckens und das Allergierisiko noch sehr hoch. Auch stark gesalzene 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 viel zu fette Kinderlebensmittel, wie das bei speziellen Joghurts, Frischkäse- und Quarkzubereitungen der Fall ist. Bisher war es mit der reinen 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?

vor Allergien schützen



Sind – oder waren – Sie, Ihr Partner oder ein Geschwister des Babys Allergiker, so besteht auch 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 und anderen Faktoren, u. a. Passivrauchen, spielt der

frühe Kontakt mit Allergenen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung einer Allergie. In den ersten 6 Lebensmonaten ist die Darmschleimhaut des Säuglings noch sehr durchlässig für Eiweiß und gleichzeitig ist das Immunsystem noch nicht stabil entwickelt. Deshalb kann das Immunsystem auf fremdes, nicht-menschliches Eiweiß mit einer Allergie reagieren.

Leider kann auch die beste Ernährung kein allergiefreies Leben garantieren. Sie kann das Auftreten einer Allergie aber zeitlich hinausschieben und dadurch den Schweregrad mildern.

Am besten 4 - 6 Monate

Muttermilch ist optimal auf die Bedürfnisse jedes Babys zugeschnitten. Allergiegefährdete Babys profitieren besonders von ihr. Muttermilch ist nicht nur von Natur aus allergenarm, sondern bereitet das Baby auf den Kontakt mit Lebensmitteln vor. Den besten Schutz, den Sie ihrem Kind mitgeben können, ist bis Ende des 6. Monats, mindestens jedoch 4 Monate ausschließlich zu stillen – also ohne Zufüttern von Beikost, Tee oder Säften. Dies gilt auch für Babys, die bereits unter einer Allergie leiden.

Ist vollständiges Stillen nicht möglich, so empfiehlt es sich, zumindest in den ersten 4 - 6 Lebensmonaten, auf eine speziell für allergiegefährdete 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. Offen bleibt auch die Frage, ob hypoallergene Nahrung über die ersten 6 Lebensmonate hinaus noch sinnvoll ist. Je nach familiärer Belastung ist das möglicherweise nicht mehr notwendig. 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

Allergiegefährdete Kinder bekommen alle Lebensmittel, die sie vertragen und für eine gesunde Entwicklung brauchen. Hier gilt: Je früher mit der Beikost begonnen wird, je vielfältiger der Speiseplan ist, desto höher die Gefahr einer allergischen Reaktion. Aber verzichten Sie auch nicht unnötig auf bestimmte Lebensmittel, wie z.B. Kuhmilch.

Starten Sie zu Beginn des 7. Lebensmonats, jedoch nicht vor dem 5. Lebensmonat, vorsichtig mit der Einführung von Beikost entsprechend dem Ernährungsplan. Begleitend dazu können Sie gerne weiterstillen. Am Anfang führen Sie jedes neue Lebensmittel einzeln und im Abstand von einer Woche ein. Etwa ab dem 10. Lebensmonat genügen 3 - 4 Tage. So erkennen Sie mögliche Unverträglichkeiten, die sich meist in Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Erbrechen, Durchfall) oder Hauterkrankungen (z.B. Ekzeme, Neurodermitis) zeigen.

Gestalten Sie den Speiseplan zumindest in den ersten Beikostmonaten einfach und übersichtlich. Wählen Sie Lebensmittel, die erfahrungsgemäß selten Allergien auslösen 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 oder Melone. Auch Kartoffeln, Reis und Reisflocken sind unproblematisch. Ab dem 8. Lebensmonat können schrittweise zarte Hafer-, Hirse-, dann auch Weizen- oder Dinkelflocken eingeführt werden.

Auch bei allergiegefährdeten Babys sollte nicht vorbeugend auf die kalziumreiche Kuhmilch verzichtet werden. Ab dem zweiten Lebenshalbjahr ist sie wertvoller Bestandteil der Abendmahlzeit. Soll die Einführung der Kuhmilch hinausgezögert werden, kann auch der nachmittägliche Getreide-Obst-Brei vorgezogen werden. Hat Ihr Kind jedoch eine Kuhmilchallergie entwickelt, können Sie den Brei mit Muttermilch oder einer Therapienahrung anrühren. Bei sehr hohem Allergierisiko verwenden Sie am besten Muttermilch oder H.A.-Nahrung.

Reagiert ein Kind allergisch auf ein Lebensmittel, so streichen Sie das betreffende Lebensmittel konsequent aus der Ernährung!

Am Ende des ersten Lebensjahres darf auch der Speiseplan eines allergiegefährdeten Kindes erweitert werden. Aber meiden Sie bitte weiterhin starke Allergene, wie Nüsse, Erdnüsse, Hühnerei, eventuell Fisch bis Ende des 2. Lebensjahres.

Selbst zu kochen hat nur Vorteile: Sie bestimmen die Zutaten und wissen genau, was im Essen steckt. Durch kurzes Kochen (ca. 2 Minuten) oder Einfrieren (2 Wochen) verlieren viele Obst- und Gemüsearten ihre allergene Wirkung.

Verwenden Sie industriell hergestellte Produkte, so bevorzugen Sie solche mit wenigen allergiearmen Zutaten. Mischungen aus verschiedenen Gemüse-, Obst- oder Getreidearten sollten Sie nur verwenden, wenn Ihr Kind bereits alle Einzelprodukte verträgt. Verzichteten Sie vorsichtshalber auf jegliche Zusätze, wie Kräuter, Gewürze, Nüsse. 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, wenn möglich, 6 Monate voll, oder füttern Sie während dieser Zeit eine allergenarme Säuglingsnahrung. Ab Anfang des 7. Lebensmonats sollten Sie mit der Beikost beginnen.
- Führen Sie nur wenige, ausgewählte Lebensmittel ein. Jedes neue Lebensmittel wird einzeln und im Wochenabstand eingeführt.
- Kochen Sie einfach und nicht zu abwechslungsreich.
- Vermeiden Sie im 2. Lebenshalbjahr stark allergieauslösende Lebensmittel wie Ei, Fisch, Nüsse, Soja, Zitrus- und tropische Früchte, Sellerie.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wann Sie Vollmilch in die Ernährung einführen können.

Bewusste Kinderernährung

Ernährungserziehung



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. Manche Kinder akzeptieren einen neuen Geschmack erst nach einigen Versuchen. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, sich an neue Lebensmittel zu gewöhnen. Lebensmittel, die Ihr Kind kennt, geben ihm Sicherheit und Geborgenheit – ähnlich wie früher die Muttermilch. Lassen Sie sich nicht von wohlgemeinten Ratschlägen zu einer unnötigen Vielfalt hinreißen. Nach dem ersten Lebensjahr 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 Hochstühlchen 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.

Etwa ab dem 1. Geburtstag findet Ihr Baby Spaß daran, immer selbstständiger essen zu lernen. 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.

Kleckereien und viel Wäsche gehören dazu! Große Lätzchen, in die man auch mit den Armen schlüpfen kann, oder eine große Mullwindel um den Hals gebunden, verhüten das Schlimmste.

Sie schonen Ihre Nerven, wenn Sie den Esstisch kindgerecht ausstatten. Bunte Plastikteller und Tassen gefallen Kindern und gehen nicht so schnell kaputt. Ein Wachs- oder Plastiktischtuch auf dem Tisch, vielleicht auch eines unter dem Essplatz des Kindes, schont Tisch und Boden. Es wird etwa ein 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 beispielsweise 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.

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.

Zeigen Sie Ihrem Kind immer wieder, wie es sich richtig verhalten sollte.

Ihr Vorbild ist Ihr größter Trumpf.

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

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 Machtspielplätzen 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.

Es entwickelt Vorlieben und Abneigungen, die in diesem Alter noch recht häufig wechseln. Was heute mit Begeisterung gegessen wird, wird morgen abgelehnt. Loben Sie Ihr Kind für gutes Essverhalten und ignorieren Sie schlechtes. 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.



Die Landesinitiative

BeKi-Bewusste Kinderernährung



Medien



Plakate

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 Ernährung und Ländlichen Raum.

Was bietet BeKi?

Informationen rund um bewusste Kinderernährung.

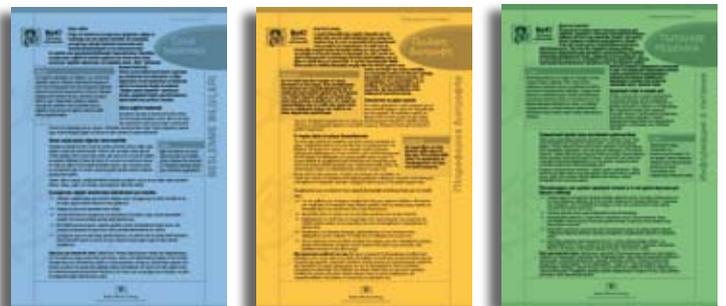
- Fortbildungsangebote für Eltern, ErzieherInnen, LehrerInnen, hauswirtschaftliches Personal, Schüler
- Seriöses, wissenschaftlich abgesichertes Informationsmaterial
- aktuelles Informationen im Internet: www.beki-bw.de
- Veranstaltungen mit BeKi-Fachfrauen in Bildungseinrichtungen

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



Programmflyer

Ernährungsinformationen:

Info 1 / Ernährungserziehung

Info 2 / Kindgerechtes Essen

Info 3 / Getränke

Info 4 / Frühstück

Info 5 / Süßes

Info 6 / Gewicht

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.

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

89077 Ulm
0731/185-3122

Biberach

88400 Biberach
07351/52-6730

Böblingen

71083 Herrenberg
07032/2005-26

Bodenseekreis

88045 Friedrichshafen
07541/204-5823

Breisgau-Hochschwarzwald

79206 Breisach
0761/2187-5814

Calw

Abt. Öffentl. Gesundheitsdienst
75365 Calw
07051/160-946

Emmendingen

79312 Emmendingen
07641/4519-145

Enzkreis

75177 Pforzheim
07231/308-1816

Esslingen

72622 Nürtingen
0711/3902-1483

Freudenstadt

72160 Horb
07451/907-5460

Göppingen

73037 Göppingen
07161/202-148 o. 149

Heidenheim

89518 Heidenheim
07321/321-1347

Heilbronn

74072 Heilbronn
07131/994-7320

Hohenlohekreis

74613 Öhringen
07941/18-630

Stadt Karlsruhe

76137 Bruchsal
07251/74-1750

Konstanz

78333 Stockach
07531/800-2942

Lörrach

79539 Lörrach
07621/410-3248

Ludwigsburg

71640 Ludwigsburg
07141/144-4925

Main-Tauber-Kreis

97980 Bad Mergentheim
07931/4827-6304

Neckar-Odenwald-Kreis

74722 Buchen
06261/84-1618

Ortenaukreis

77654 Offenburg
0781/9239-121

Ostalbkreis

73479 Ellwangen
07961/9059-40

Rastatt

77815 Bühl
07223/805-211

Ravensburg

88339 Bad Waldsee
07524/9759-13

Reutlingen

72525 Münsingen
07381/9397-7390

Rems-Murr-Kreis

71522 Backnang
07191/895-4235

Rhein-Neckar-Kreis*

69168 Wiesloch
06222/3073-4363

Rottweil

78628 Rottweil
0741/244-706

Schwäbisch Hall

74532 Ilshofen
07904/7007-162

Schwarzwald-Baar-Kreis

78166 Donaueschingen
07721/913-5341

Sigmaringen

72488 Sigmaringen
07571/7102-8641

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
07433/905317

Weitere Informationen erhalten Sie über das

Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg,

Referat 37, Verbraucherpolitik und Ernährungsangelegenheiten
Postfach 10 34 44
70029 Stuttgart
Tel.: 0711/126-0
Fax: 0711/126-2255

Ausführliche Informationen zur Kinderernährung finden Sie auch auf unseren Internetseiten unter

www.beki-bw.de

Weitere Informationen zur Kinderernährung:

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Heinstück 11
44225 Dortmund
www.fke-do.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de

aid infodienst

Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.

Friedrich-Ebert-Straße 3
53177 Bonn
www.aid.de

Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind e.V. (AAK)

Postfach 1141
35721 Herborn
www.aak.de

Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen Bundesverband e.V.

Bornheimer Str. 100
53199 Bonn
www.afs-stillen.de

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Filderhauptstr. 61
70599 Stuttgart
www.dzg-online.de

Deutscher Neurodermitiker Bund e.V.

Spaldingstr. 210
20097 Hamburg
www.dnb-ev.de

Zwischenmahlzeiten

(11. bis 12. Monat)

1/2 Scheibe fein ausgemahlenes Vollkornbrot ohne Nüsse oder Samen

etwas Butter

1/2 Banane

oder

1 - 2 Vollkornzwieback

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, Schwarzwurzeln

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. Obstsaft und je nach gewünschter Konsistenz abgekochtes Wasser zufügen und alles mit dem Mixstab fein pürieren. Zum Schluss 1 Esslöffel Öl unterrühren – fertig!

Mittagessen auf Vorrat: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

300 g mageres Fleisch in Würfel von 1 cm Größe schneiden oder frisches Hackfleisch

1 kg Gemüse, z. B. 1 oder 2 unterschiedliche Gemüsearten

500 g Kartoffeln

Wasser zum Dünsten

Gemüse und Kartoffeln waschen, putzen oder schälen und in etwa 2 cm x 2 cm große Stücke schneiden. Fleisch kurz bei großer Hitze andünsten und mit wenig Wasser ablöschen. Gemüse- und Kartoffelstücke zu dem Fleisch geben, einmal aufkochen lassen, den Topf schließen und bei milder Hitze weich dünsten. Alles pürieren. Die Kartoffeln separat kochen und eventuell durch eine Kartoffelpresse drücken. Portionen von 200 g - 300 g, je nach Alter des Kindes, in Breigläschen, Tiefkühlbehältern 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 EL Obstsaft und 1 EL Öl unterrühren.

Grundrezept:

Vollmilch-Getreide-Brei

200 ml Vollmilch oder industriell hergestellte Säuglingsnahrung oder Muttermilch

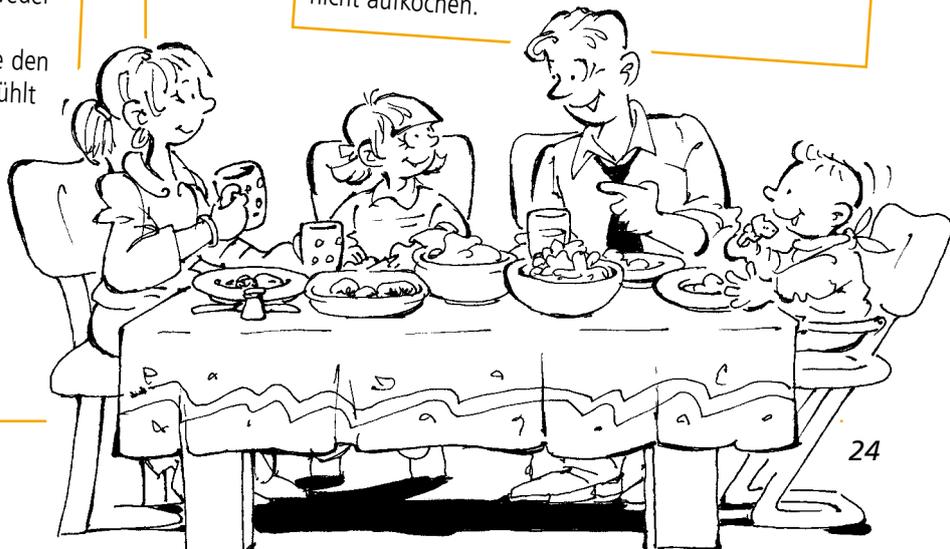
20 g Vollkorngetreideflocken

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.



Leckere Rezepte

Leckere und gesunde Rezepte (7. bis 9. Monat)



...aus der Praxis

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.
- Breireste 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 mögeln.

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 und bei kleiner Hitze ca. 10 - 15 Minuten dämpfen. Weich gekochtes Obst je nach Alter des Kindes pürieren oder zerdrücken. Obstmus kann man einfrieren!

Grundrezept:

Getreide-Obst-Brei

- 90 ml Wasser
- 20 g Vollkorngetreideflocken
- 100 g Obst, z. B. Birne, Apfel
- 5 g Butter oder 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 – fertig!



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 mageres Fleisch oder frisch durchgedrehtes Hackfleisch
- 8 - 10 g Öl, ca. 1 Esslöffel
- 3 - 4 EL Vitamin C-reicher Obstsaft oder Obstpüree

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-, 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 abgekochtes Wasser zugeben. 1 Esslöffel Öl darunterühren – fertig!

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.

Impressum

Herausgeber:

Ministerium für Ernährung und
Ländlichen Raum 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 Ernährung und
Ländlichen Raum Baden-Württemberg

Fotos:

S. 3 MLR

S. 5 Würfl

S. 2, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 18, 19, 21, 24

Bütefisch Marketing und Kommunikation

S. 10, 13 Burgmaier

Titel, S. 4, 16 Fellmeth

S. 17 aid

S. 20 Wolter

S. 22 Fotostudio SKUB

Rückseite Landesvatter-Wagner

Grafik:

Dorothea Tust, Köln

Michael Tyba, Lenzkirch (S. 24)

Gestaltung:

Bütefisch Marketing und Kommunikation

Nürtinger Straße 28

72667 Schlaitdorf

Druck:

PFITZER Druck und Medien e. K.

Benzstraße 39

71272 Renningen

MLR-22-2007-37

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.



www.beki-bw.de

