

Babys erstes Löffelchen von Anfang an

... von
Anfang
an!





Beikost für's Baby

Ohne Frage ist es wichtig, was Ihr Kind isst, weil die ersten Nahrungsmittel und die ersten Geschmackseindrücke, die Ihr Kind in alltäglichen Mahlzeiten kennenlernt, den Grundstein für seine zukünftigen Essgewohnheiten und seine Gesundheit legen. Diese Broschüre unterstützt Sie dabei, Mahlzeiten zuzubereiten, die Ihr Kind ab Beikostbereitschaft essen kann. Jede Mahlzeit ist ausgewogen und kann meist aus den Nahrungsmitteln hergestellt werden, die auch von anderen Familienmitgliedern gegessen werden.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Das Projektteam „Babys erstes Löffelchen“



Inhalt:

| | |
|---|----|
| Bereit für den ersten Brei | 3 |
| Die 3 Ernährungsphasen im ersten Jahr | 4 |
| Der Beikost-Beginn | 4 |
| Spezielle Rezepte | |
| Gemüse-Breie | 5 |
| Gemüse-Stärke-Fleisch-Breie | 6 |
| Obst-Breie | 7 |
| Getreide-„Milch“-Breie | 9 |
| Fingerfood und Zwischenmahlzeiten | 10 |
| Familienküche | 11 |
| Für die Beikost nicht geeignet | 13 |
| Beginn der Getränkegabe | 13 |
| Notizen | 14 |

Wenn das Baby zeigt, dass es für den ersten Brei bereit ist

Der Zeitpunkt der Einführung von Beikost hängt vom Entwicklungsgrad des Kindes ab. Folgende Fähigkeiten können unter anderem die Reife des Kindes für feste Kost signalisieren (Riordan und Auerbach, 2005):

- Interesse am Essen anderer
- Verschwinden des Ausspuck-Reflexes
- Mund öffnen, wenn Nahrung angeboten wird
- Mit Hilfe der Lippen Essen von einem Löffel nehmen
- Aufrecht sitzen mit minimaler Hilfe
- Aufrechte Kopfhaltung über mehrere Minuten ohne Hilfe
- Durchbruch der Zähne
- Koordinierte Hand-zu-Mund-Bewegungen bzw. Hand-Finger-Bewegungen

Es sollte jedoch nicht vor Beginn des 5. Lebensmonats (17. Lebenswoche) und nicht nach Ende des 6. Lebensmonats (26. Lebenswoche) mit Beikost begonnen werden.

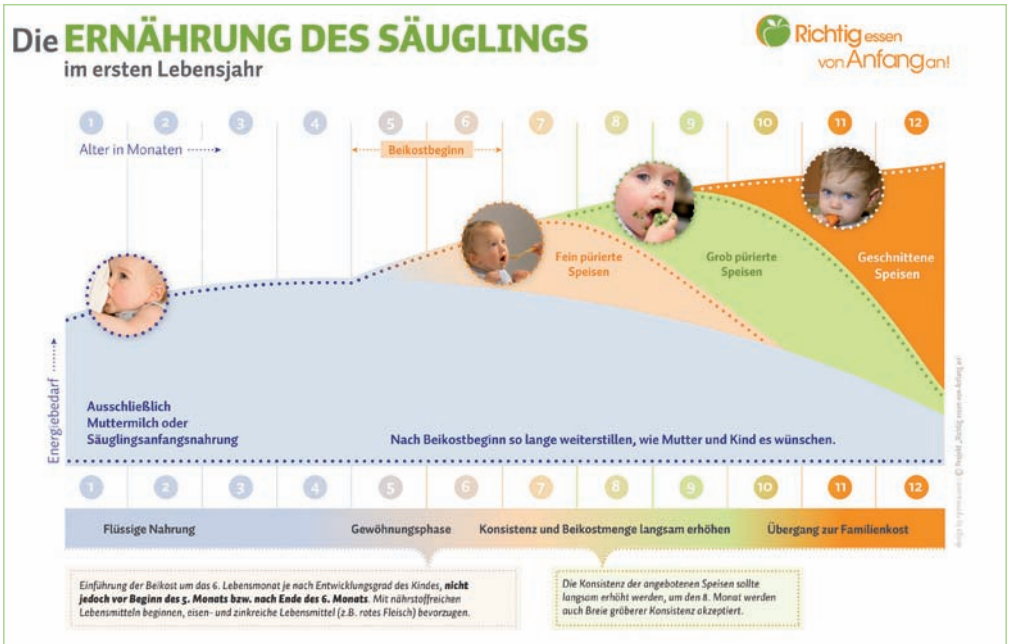
Die Tageszeit der ersten Breimahlzeit kann selbst bestimmt werden: Früh, Mittag oder am Abend. Die Kinder sollen in einer angenehmen Essatmosphäre ermutigt werden, neue Lebensmittel zu probieren. Zwänge und Verbote sind dabei gänzlich zu meiden - Sättigungssignale (z. B. Kopf wegrehen, Mund verschließen, Löffel wegschlagen...) sind hingegen zu akzeptieren.

Wenn die ersten Löffelversuche unternommen wurden, kann der Mahlzeitenrhythmus des Säuglings langsam an den der Familie angepasst werden.



Abenteuer Essen: Die 3 Ernährungsphasen im ersten Jahr

Nach Einführung der Beikost kann die Festigkeit des Breies schrittweise erhöht werden. Rund um den 8. Monat sind Säuglinge bereit, Breie festerer Konsistenz zu erhalten. Feste, klein geschnittene Nahrung wird um das 10. Lebensmonat eingeführt:



Der Beikost-Beginn

Für die Einführung von einzelnen Lebensmitteln gibt es keine bestimmte Abfolge, mit Ausnahme von eisen- und zinkreichen Lebensmitteln, die ab Beginn der Beikost eingeführt werden sollen. Ab dem 6. Monat kann der Eisenbedarf nicht mehr über körpereigene Speicher gedeckt werden, ebenso nimmt der Zinkgehalt der Muttermilch ab. Für eine ausreichende Versorgung müssen Eisen und Zink über die Beikost zugeführt werden. Darüber hinaus sollten vor allem individuelle, traditionelle, regionale und saisonale Faktoren berücksichtigt werden.

Rezepte Gemüse-Breie

Tipps für den Beikoststart:

- Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung (Pre-Säuglingsnahrung) und Beikost ergänzen sich zu einer bedarfsgerechten Ernährung im 1. Lebensjahr
- Weiterstillen solange es Mutter und Kind möchten
- Beikost langsam einführen
- Zu Beikostbeginn reichen kleine Mengen (2 - 3 Teelöffel)
- Die Lebensmittelmenge langsam steigern
- Die Konsistenz der Nahrung schrittweise an Familienkost anpassen
- Verwenden Sie nach Möglichkeit Bio-Produkte



Karottenbrei ab Beikostbereitschaft

Zutaten für 1 Portion:

100 g Bio-Karotten, ca. 50 ml Wasser, 1 Teelöffel Pflanzenöl

Zubereitung:

Waschen und schälen und schneiden Sie die Karotten in kleine Stücke, welche anschließend in wenig Wasser weich gedünstet (mit Sieb- bzw. Dämpfeinsatz) werden. Pürieren Sie die Karotten und mengen Sie dem Brei kurz vor dem Servieren etwas Öl bei. Bitte achten Sie vor dem Füttern auf die Temperatur.

Tipp: Dieser Anfangsbrei kann auch mit anderen Gemüsesorten z. B. Kürbis, Zucchini, Fenchel ... oder mit Kartoffeln bzw. Fleisch zubereitet werden.

Gemüsebrei mit Kartoffeln

Zutaten für 1 Portion:

100 g Bio-Gemüse (Karotten, Fenchel, Zucchini, Broccoli, ...), 50 g Bio-Kartoffeln, 3 Esslöffel Wasser, 2 Teelöffel Pflanzenöl

Zubereitung:

Gemüse und Kartoffel waschen, schälen und zerkleinern und danach mit wenig Wasser in einem geschlossenen Topf garen. Die fertige Kartoffel-Gemüse-Mischung anschließend mit Wasser pürieren und kurz vor dem Servieren das Pflanzenöl beifügen.

Rezepte Gemüse-Stärke-Fleisch-Breie

- 100 g Gemüse
z. B. Karotte,
Brokkoli, Fenchel,
Kürbis, Zucchini,
Erbsen, Spinat,
Karfiol, ...

- 50 g stärkereiche
Zutat, z. B. Kartoffel,
Pastinake, Reis,
Nudeln, ...

- 30 g Fleisch
• oder Fisch
• oder Hülsenfrüchte
• oder Ei

- 1 TL Öl
pro 100 g Brei

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zutaten:

100 g Bio-Gemüse, 50 g Bio-Kartoffeln, 30 g Fleisch (mager, eventuell faschiert, z. B. Rindfleisch), 3 Esslöffel Wasser, 2 Teelöffel Pflanzenöl.

Zubereitung:

Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und grob zerkleinern. Das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden oder Faschiertes verwenden. Gemüse und Fleisch gut durchgaren, und unter Zugabe von 3 Esslöffeln Wasser mit dem Pürierstab mixen. Mengensie dem Brei vor dem Servieren 2 Teelöffel Pflanzenöl bei.

Tipps:

- statt Fleisch können auch Fisch, Eier (unbedingt durchkochen) oder Hülsenfrüchte z. B. Linsen verwendet werden.
- Durch das Vitamin C in der Kartoffel wird Eisen verstärkt aufgenommen.

Gemüse-Hirse-Brei

Zutaten:

100 g Bio-Gemüse, 50 g Bio-Kartoffeln, 5 Esslöffel Wasser,
1 Esslöffel Baby-Hirseflocken, 2 Teelöffel Pflanzenöl

Zubereitung:

Gemüse und Kartoffeln waschen, schälen, grob zerkleinern und in einer kleinen Menge Wasser garen. Fügen Sie anschließend die 2 Esslöffel Wasser hinzu und lassen alles nochmals aufkochen. Mengensie die Hirseflocken bei und pürieren Sie die Gemüse-Hirseflocken-Mischung mit 3 Esslöffeln Wasser und 2 Teelöffeln Öl.

Tipps:

- Zum Auftauen Breiportion über Nacht in Kühlschrank stellen
- Einmal aufgetauter Brei kann nicht mehr eingefroren werden
- Einmal aufgewärmter Brei darf nicht mehr aufbewahrt werden

Kann
portioniert – so
bald als möglich
– eingefroren
werden!

Rezepte Obst-Breie

100 g Obst

20 g Getreideflocken*

1/2 TL Öl

*Kleine Mengen von glutenhaltigem Getreide können mit Beginn der Beikost (zwischen Beginn des 5. Monats und Beginn des 7. Monats) während des Weiterstillens eingeführt werden.

Mengenempfehlung für Gluten-Einführung:

nicht mehr als 7 g glutenhaltiges Getreide. Enthalten z. B. in

- einer 1/2 Scheibe zuckerfreier Zwieback oder
- 30 g Brot oder
- 1 Esslöffel Nudeln (gekocht) oder
- 1 gehäufte Teelöffel glutenhaltiges Getreide wie z. B. Mehl, Grieß oder Getreideflocken.

Obstmus

Zutaten für 1 Portion:

100 g Bio-Obst der Saison (Apfel, Birne, Banane, ...), 1 Esslöffel Obstsaft oder 1 Esslöffel Wasser.

Zubereitung:

Das gewaschene, geschälte Obst zerkleinern und mit 1 Esslöffel Obstsaft oder 1 Esslöffel Wasser weich dünsten. Anschließend das Obst pürieren und eventuell noch Wasser beimengen, bis der Brei die gewünschte Konsistenz hat. Zum Verfeinern kann ein zusätzlicher Esslöffel Obstsaft beigemischt werden.



Obst-Getreide-Brei

Zutaten für 1 Portion:

100 g Obstmus (siehe Rezept Obstmus), 20 g Instant-Getreideflocken, 100 ml Wasser, 1/2 Teelöffel Pflanzenöl.

Zubereitung:

100 ml Wasser aufkochen, über die Getreideflocken gießen – danach Obstmus und Pflanzenöl begeben.

Obst-Reiswaffel-Brei

Zutaten für 1 Portion:

100 g Bio-Obst, 2 1/2 Reiswaffeln (natur), 200 ml Wasser, 1/2 Teelöffel Pflanzenöl

Zubereitung:

Obst schälen und weich dünsten oder fein reiben. Die Reiswaffeln mit den Händen zerbröseln, Wasser aufkochen und damit begießen. Danach wird das Obstmus mit eingeweichten Reiswaffeln gemischt und Pflanzenöl begeben.



- Tipps:**
- *Werden keine technologisch vorbehandelten Getreideflocken verwendet, müssen die Getreideflocken im Wasser eine halbe Stunde eingeweicht werden (aus hygienischen Gründen während der Einweichzeit die Flocken in den Kühlschrank stellen). Anschließend werden die eingeweichten Getreideflocken aufgekocht und 10 Minuten auf der abgedrehten Herdplatte quellen gelassen.*
 - *Eine schnelle Variante des Obst-Getreide-Breis ist die Zubereitung mit Zwieback (siehe Glutenempfehlung): zuckerfreien Zwieback mit heißem Wasser übergießen, kurz quellen lassen und mit der Gabel zerdrücken und mit Obstmus mischen.*

Rezepte Getreide-„Milch“-Breie

20 g Getreideflocken
*) siehe Glutenempfehlung

200 ml Muttermilch oder
Säuglingsanfangsnahrung
(bevorzugt Pre)

20 g Obst(saft)

Getreide-Muttermilch-Brei

Zutaten für 1 Portion:

200 ml Wasser, 20 g Instant-Getreideflocken, 2 EL Obstmus/-saft.

Zubereitung:

Getreideflocken in kochendes Wasser einrühren; eventuell mit Obstmus bzw. Obstsaft ergänzen.
Nach der Breimahlzeit wird gestillt.

Für
Stillkinder

Getreide-„Milch“-Brei

Zutaten für 1 Portion:

200 ml Wasser, Säuglingsanfangsnahrung, 20 g Instant-Getreideflocken, 2 EL Obstmus/-saft.

Zubereitung:

Getreide in heißes Wasser einrühren, nach dem Abkühlen wird die Menge des Milchpulvers, die der Dosierung für die Säuglingsmilch entspricht, eingerührt. Eventuell mit Obstmus bzw. Obstsaft ergänzen.



Rezepte Fingerfood und Zwischenmahlzeiten

Fingerfood ist der frühe Beginn des Essens am Familientisch.

Gemügestückchen

Zutaten für 1 Portion:

100 g Bio-Karotten und Bio-Kürbis

Zubereitung:

Gemüse waschen, schälen, in Stäbchen schneiden und mit wenig Wasser dämpfen, bis sie weich sind. Lassen Sie das Gemüse etwas abkühlen und servieren es dem Baby auf einem Teller.



Fingerdickes Obst

Zutaten für 1 Portion:

1 Stück Bio-Obst z. B. Banane, geschälter Apfel, Birne, Pfirsich, Melone, ...

Zubereitung:

Schneiden Sie die Obststückchen fingergerecht. Während des Essens sollten Sie unbedingt beim Kind bleiben, falls es sich verschluckt.

Weitere Beispiele:

- Ein Stückchen Brot (siehe Glutenempfehlung)
- Reiswaffel
- Zuckerfreier Zwieback (siehe Glutenempfehlung)

Rezepte Familienküche

Kürbisgemüse mit Reis und Putenfleisch

Zutaten für 1 Portion:

2 Esslöffel Reis, 10 Esslöffel Wasser, 30 g Putenfleisch, 100 g Bio-Kürbisfleisch, 1 Esslöffel Pflanzenöl.

Zubereitung:

Schneiden Sie Putenfleisch und Kürbisfleisch klein. Der Reis wird in etwas Wasser weich gedünstet (ohne Salzzugabe). Erhitzen Sie das Öl in der Pfanne und fügen Sie Fleisch und Kürbis dazu. Achten Sie darauf, das Wasser gleich darunterzurühren, damit das Fleisch nicht zu scharf angebraten wird. Wenn das Fleisch durch und der Kürbis weich ist, rühren Sie den Reis unter.

Für die Familie würzen und abschmecken.

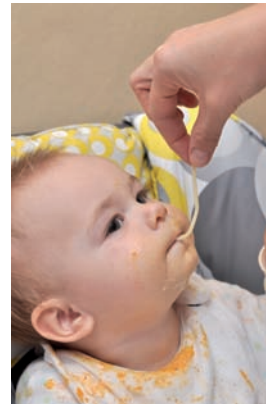
Spaghetti mit Tomatensauce

Zutaten für 1 Portion:

25 g Vollkornspaghetti, 50 g Bio-Tomaten, 50 g Bio-Gemüse (z. B. Karotten), 1 Esslöffel Pflanzenöl, 30 g Rinderfaschiertes.

Zubereitung:

Spaghetti in reichlich Wasser kochen, Tomaten waschen (den Stielansatz entfernen) und klein schneiden. Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Kochen Sie das Gemüse so lange, bis es weich ist, und pürieren Sie es. Das Faschierte mit Pflanzenöl durchgaren und mit dem Gemüse und den Nudeln vermengen. Für die Familie würzen und abschmecken.



Hühnersuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 Suppenhuhn, 3 – 5 Liter Wasser, 1 Bund Liebstöckl, 3 Lorbeerblätter, 6 Wacholderbeeren, 2 – 3 Bio-Karotten, 1/4 Sellerie, 1/2 Zwiebel.

Zubereitung:

Das Huhn halbieren und in einem Topf mit Wasser bedecken. Aufkochen lassen und Kräuter hinzufügen. Anschließend das geschälte, geschnittene Wurzelgemüse und die Zwiebel dazugeben, 3 Stunden köcheln lassen. Suppe abseihen, Karotten und Sellerie in die Suppe geben, Huhn enthäuten und das Fleisch in Würfel schneiden.

Für die Familie würzen und abschmecken.

Tip: Statt Huhn kann auch Rindfleisch verwendet werden (500 g Rindfleisch und 500 g Rindsknochen).

Karotten-Geflügel-Puffer

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Putenfleisch, 250 g Bio-Karotten, 3 Esslöffel Haferflocken, 1 Ei, Pflanzenöl

Zubereitung:

Fleisch würfeln und faschieren; Karotten putzen, schälen, fein raspeln. Vermengen Sie das Fleisch mit Karotten, Haferflocken und dem Ei (den Teil fürs Baby ungewürzt entnehmen, den Teil für die Familie würzen) und formen Sie Laibchen, welche Sie in eine beschichtete Pfanne setzen und in wenig Öl herausbraten. Mit einem Küchenpapier kann überschüssiges Fett abgetupft werden.

Für's Baby ungewürzt!

Hirsetopf mit Fenchel

Zutaten für 4 Portionen:

2 Esslöffel Hirse, 50 g Bio-Karotten, 50 g Bio-Fenchel, 100 ml Wasser, 1 Esslöffel Pflanzenöl, 1 Teelöffel Petersilie.

Zubereitung:

Die Hirse muss 5 bis 6 mal unter heißem, fließendem Wasser gewaschen werden, anschließend auch Karotten und Fenchel waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Lassen Sie Wasser aufkochen und fügen Sie Hirse, Gemüse und Öl bei. Nach ca. 20 Minuten Garzeit kann etwas Petersilie dazugegeben werden. Für die Familie würzen und abschmecken.

Rotes Linsengemüse

Zutaten für 1 Portion:

15 g Zwiebeln, 3 g Öl, 60 g rote Linsen,
120 ml Gemüsesuppe, 100 g Bio-Gemüse

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln und in Öl andünsten, Linsen und Gemüsesuppe zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Karotten und Lauch putzen, in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden und zu den Linsen geben – weitere 10 Minuten kochen lassen. Für die Familie darf das Linsengemüse gewürzt werden.



Für die Beikost **nicht** geeignet:

- Honig
- Rohe Eier/roher Fisch/rohes Fleisch
(auch halbrohe Produkte sind nicht geeignet)
- Salz/salzhaltige Lebensmittel
- Verarbeitete Fleischwaren (z. B. Wurst)
- Fettreduzierte Lebensmittel
- Scharfe Gewürze z. B. Chili, Pfeffer
- Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel
- Limonaden
- Koffeinhaltige Getränke (Cola, Eistee, Schwarztee, grüner Tee, ...)
- Kleine Lebensmittel z. B. Nüsse, Samen, Fisch mit Gräten ...
- Lebensmittel mit Kennzeichnung „kann Aktivität und Aufmerksamkeit von Kindern beeinträchtigen“

Beginn der Getränkegabe

Mit Beikostbeginn können zusätzlich Getränke angeboten werden. Während des ausschließlichen Stillens sind keine Getränkegaben nötig. Mit dem Übergang zur Familienkost (10. Monat) braucht das Kind regelmäßig Flüssigkeit in Form von Getränken:

- Wasser ist das ideale Getränk (Nitratgehalt unter 50 mg/l)
- Ungeeignet sind koffeinhaltige Getränke
- Zuckerhaltige Getränke sind zu vermeiden – Dauernuckeln von gezuckerten Getränken führt zu Karies



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichischen Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



OÖ Gebietskrankenkasse,
Gruberstraße 77, 4021 Linz
Telefon: 05 78 07 - 10 35 24
www.ooegkk.at/vonanfangan
www.forumgesundheit.at