

Einführung der Beikost



Voraussetzungen für die Einführung der Beikost

- Das Baby kann mit Hilfe aufrecht sitzen und den Kopf selbständig halten.
- Es interessiert sich dafür, was Eltern, Geschwister und andere Personen essen.
- Es öffnet den Mund für den Löffel. Es nimmt Dinge selber in den Mund.

Wichtige Hinweise

- Die erste Breimalzeit kann zwischen dem **5.** und **7.** Lebensmonat eingeführt werden.
- Erste Essversuche dienen dazu, das Baby mit fester Nahrung vertraut zu machen, es wird von der anfänglich kleinen Mahlzeit **noch nicht satt**. Die Breimenge wird schrittweise erhöht, je nach Bedürfnis des Kindes.
- Die Breimalzeit wird in der Einführungszeit mit der gewohnten Muttermilch oder Säuglingsanfangsmilch **ergänzt**.
- Beginn mit einer Gemüse-, resp. Früchtesorte. Neue Nahrungsmittel können nach 3-4 Tagen beigefügt werden. So kann beobachtet werden, wie das Kind die neuen Nahrungsmittel verträgt.
- Das Kind **braucht Zeit**, sich an die neue Kostform zu gewöhnen (ca. 2-4 Wochen). Es profitiert von der geduldigen und ermutigenden Unterstützung seiner Bezugspersonen.
- Das Kind zeigt, dass es nicht mehr essen mag, indem es den Kopf wendet, den Mund verschliesst oder den Brei ausspuckt.
- Eine ganze Portion wiegt **ca. 150 – 250 gr**. Die Breimenge pro Mahlzeit ist je nach Grösse des Kindes und individueller Nahrungsverwertung unterschiedlich.
- Isst das Kind eine volle Breimalzeit, kann ihm danach **Wasser oder Tee** angeboten werden. Es soll so früh als möglich die Gelegenheit erhalten aus dem Becher, statt aus dem Schoppen zu trinken. Die Flüssigkeitsmenge die das Kind über 24 Stunden zu sich nimmt ist noch hoch, es kann sein, dass das Kind keinen Durst hat.

Gemüsebrei:

1. Variante

Zutaten	Zubereitung
2 Karotten (oder Kürbis oder Zucchini oder Fenchel)	schälen, zerkleinern, mit wenig Wasser weichkochen, pürieren

2. Variante

Zutaten	Zubereitung
2 Karotten 1 mittelgrosse Kartoffel + 1 TL Öl pro 100 gr Brei	schälen, zerkleinern, mit wenig Wasser weichkochen, pürieren

3. Variante = Grundrezept

Zutaten	Zubereitung
Karotten, Kartoffeln + ein weiteres Saisongemüse z.B. Fenchel, Zucchini, Pastinaken, Kohlrabi, Rinden, Kürbis, Broccoli oder Blumenkohl (Röschen), später Spinat und Tomaten + 1 TL Öl pro 100 gr Brei	siehe oben
Grundprinzip des Gemüsebreis: 2/3 Gemüse + 1/3 Kohlenhydrate wie z.B. Kartoffeln, Reis, Mais, Hirse oder Teigwaren	

4. Variante = erweitertes Grundrezept

Zutaten	Zubereitung
Gemüsebrei Grundrezept +	siehe oben
100 gr Fleisch pro Woche (in 2-3 Port.) z.B. Rind-, Kalb-, Lammfleisch oder Poulet	Fleisch in Streifen schneiden 20 Min. mit Gemüse garen
oder 1 Eigelb	Eigelb gekocht
oder Fischfilet	ohne Gräten gar kochen

Bitte beachten

- **Der Gemüsebrei soll nicht mit Salz oder Bouillon gewürzt werden! Die noch unreife kindliche Niere wäre dadurch zu stark belastet.**
- Verwenden sie wenn möglich Saisongemüse.
- Die **Eisenaufnahme** wird verbessert, indem Vitamin C in Form von Obstsaft (z.B. Apfel, Orangen, oder Sanddorn) in den Gemüsebrei gemischt oder ein Fruchtdessert nach dem Brei angeboten wird.

Aufbewahrung

Der Gemüsebrei kann 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Frisch gekochter Gemüsebrei für die längere Aufbewahrung, abkühlen und sofort **portionenweise einfrieren**.

Geeignete Tiefkühlbehälter sind gut verschliessbare Plastik- oder Glasgefässe.

Der gefrorene Gemüsebrei soll langsam aufgetaut und sorgfältig aufgewärmt werden. Das Öl wird erst vor der Verabreichung beigelegt.

Wirkung der Nahrungsmittel

Stuhlgang festigend:

Karotte, Banane, roher Apfel, Reis, Weissbrot, Weggli, Butterzopf

Stuhlgang lockernd:

Fenchel, Zucchini, Birne, gekochter Apfel, Hirse, Hafer

Zusätzliche Flüssigkeit: Fencheltee oder Wasser (angeboten im Becher oder Schoppen oder in den Brei gerührt)

Fertignahrung

Es kann auch püriertes Gemüse aus dem Glas verwendet werden. Gläschenkost stammt aus kontrolliertem Anbau. Sie wird aus Haltbarkeitsgründen erhitzt und dann mit Vitaminen angereichert. Die Altersangaben auf den Gläschen müssen beachtet werden.

Übergang zum Essen am Familientisch ab 9 bis 12 Monate

Je nach Reife des Kindes, ist es interessiert, was die anderen Familienmitglieder essen. Es möchte die Vielfalt der Lebensmittel entdecken, es beobachtet neugierig andere Menschen beim Essen. Die Eltern sind sein Vorbild am gemeinsamen Familientisch.

- Das Kind soll ab jetzt so oft als möglich am Familientisch essen
- Der Brei oder passende Speisen vom Tisch können nun nur noch mit der Gabel zerdrückt oder sehr klein geschnitten werden.
- Gut greifbare Nahrungsmittel in grossen Stücken anbieten: Brot, weiche Früchte, weich gekochtes Gemüse, Kartoffeln, Teigwaren, Avocado etc.
- **Wichtig:** Die Speisen gar nicht oder nur schwach mit Bouillon oder Salz würzen.
- Das Kind nie alleine lassen beim Essen. Das Kind soll aufrecht sitzen.
- **Vorsicht:** Harte runde Nahrungsmittel wie Nüsse, Erdnüsse, Kerne, Oliven, Traubenbeeren, rohes hartes Gemüse u.a. meiden.

Essen ist ein wichtiger Lernprozess des Menschen. Es ist hilfreich, wenn am Familientisch eine entspannte Atmosphäre herrscht. Die Mahlzeiten sollen regelmässig und in einem strukturierten Tagesplan angeboten werden. Es ist wichtig, dass Ablenkungen und Störungen wie Fernseher und Spiel zum Zeitpunkt des Essens vermieden werden. Die Eltern entscheiden, welche Speisen gegessen werden, das Kind entscheidet, wie viel es davon essen mag.

Für die individuelle Ernährungsberatung ihres Kindes wenden Sie sich an die Mütter- und Väterberaterin