

## Baby-Beikost vom 5. bis 12. Monat – Was Eltern wissen wollen



### Wann ist ein Baby bereit zum Essen, wie zeigt sich das?

Das Baby kann mit Hilfe aufrecht sitzen und den Kopf halten.

Es interessiert sich dafür, was die Eltern, Geschwister und andere am Tisch essen.

Es nimmt selbst Dinge in den Mund.

Falls Ihr Kind den Kopf wegdreht, das Essen ausspuckt oder eine andere ablehnende Reaktion zeigt, ist Ihr Kind vielleicht noch nicht bereit für die Beikost. Warten Sie etwas ab, und versuchen Sie es nach einer bis zwei Wochen wieder.

### Welche Formen von Babykost gibt es? Brei – Fingerfood – Baby-led weaning?

Ihr Kind kann die Beikost sowohl in Form von Brei als auch in Form von Fingerfood (kleinen, weichen Stückchen) essen. Fingerfood hat den Vorteil, dass das Kind selbst entscheiden kann, was, wie viel und in welchem Tempo es essen möchte (Baby-led weaning). Es kann die angebotenen Lebensmittel mit allen Sinnen entdecken. Brei hat den Vorteil, dass eine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung besser gewährleistet werden kann. Eine Kombination beider Methoden ist möglich.

### Ab wann darf Beikost gegeben werden?

Ab einem Alter von etwa einem halben Jahr reichen Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung allein meist nicht mehr aus, um den steigenden Bedarf des Kindes an Energie und Nährstoffen zu decken. Ideal ist frühestens Anfang des fünften Monats und spätestens Anfang des siebten Monats mit der Beikost zu beginnen.

### Mit welchen Lebensmitteln kann mein Kind starten?

Mit welchem Lebensmittel begonnen wird, ist je nach Kultur sehr unterschiedlich. Beginnen Sie mit nur einem Lebensmittel, ohne es mit anderen zu mischen. Dazu eignet sich:

Ein Brei aus gekochtem und fein püriertem oder mit der Gabel zerdrücktem Gemüse wie z. B. Karotte, Pastinaken, Zucchini, Kürbis, Fenchel oder Brokkoli.

Gekochtes und in grobe Stücke geschnittenes Gemüse als Fingerfood.

Ein Früchtebrei z.B. aus Äpfeln, Birnen, Pfirsiche oder Banane.

Weiche Früchte als Fingerfood (z. B. Pfirsiche ohne Haut, Melonen ohne Kerne oder reife Bananen).

### Wie machen wir das?

Wenn das Kind die erste Beikost gut annimmt, können Sie nach wenigen Tagen ein anderes Gemüse oder eine andere Frucht dazugeben. Testen Sie jedes neue Lebensmittel an einigen Tagen, bevor Sie ein weiteres Lebensmittel einführen. So können Sie erkennen, ob Ihr Kind das angebotene Essen gut verträgt. Danach können Sie das Angebot langsam erweitern, erst mit Kartoffeln und dann zusätzlich mit Fleisch. Die Kartoffeln tragen zu einer besseren Sättigung bei, das Fleisch dient als Protein- und Eisenlieferant. Für eine ausreichende Eisenversorgung ist es sinnvoll, dass Ihr Kind spätestens ab dem siebten

Monat regelmässig kleine Mengen Fleisch zu sich nimmt. Ergänzen Sie das Gemüse einmal

pro Tag mit Rapsöl, das liefert dem Kind wertvolle Fettsäuren.

### Schrittweise Vorgehen am Beispiel des Gemüsebreis.

	Zutaten	Zubereitung
1. Schritt	2 Karotten (oder Kürbis, Zucchetti, Fenchel) ½ TL Rapsöl	Gemüse rüsten, in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser ohne Salz etwa 10 Minuten weichkochen oder dämpfen. Anschliessend pürieren und Rapsöl unterrühren. Falls der Brei zu fest ist, können Sie etwas Wasser dazugeben.
2. Schritt	2 Karotten 1 Kartoffel ½ TL Rapsöl	Siehe oben
3. Schritt	1 Karotte 1 weiteres Gemüse 1 Kartoffel 1 TL Rapsöl	Siehe oben
4. Schritt	Mit 20-30 g Fleisch  Mit 20-30 g Fisch, ohne Gräte Mit 1 Eigelb	Klein schneiden oder gehackt, mit wenig Wasser garkochen, pürieren, dem Gemüsebrei beifügen. Oder direkt mit dem Gemüse garen und pürieren. Garkochen, pürieren, beifügen. Gekocht, zerdrücken, beifügen.

### Wie geht es weiter?

Sie können das Lebensmittelangebot schrittweise weiter ergänzen: Getreidebrei, Teigwaren, Reis, Brot, Hülsenfrüchte, Fisch, Ei etc. Bieten Sie regelmässig fettreichen Meeresfisch wie Lachs an, denn dieser liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

### Welche Lebensmittel sind im 1.

#### Lebensjahr ungeeignet?

Verzichten Sie bei der Zubereitung auf Salz, Bouillon, Gewürze, Zucker, Honig und andere Süssungsmittel und rohe tierische Lebensmittel.

Kuhmilch oder Milch von anderen Säugetieren sowie pflanzliche Drinks (z. B. aus Soja) werden bis zum Ende des ersten Lebensjahres nicht empfohlen, da sie den Nährstoffbedürfnissen eines Säuglings nicht entsprechen. Vermeiden Sie Quark und Käse. Wenig Joghurt nature und kleine Mengen

verdünnter Milch für die Zubereitung eines Milchgetreidebreis sind möglich. Lebensmittel, an denen sich Ihr Kind verschlucken könnte, z. B. ganze Nüsse, Brot mit Kernen, ganze Weintrauben sind nicht geeignet.

### Wie ist eine gute Esssituation für mein Kind?

Das Kind braucht Zeit, um sich an die neue Kostform zu gewöhnen, haben Sie Geduld. Essen mit dem Löffel oder mit der eigenen Hand sind ganz neue Erfahrungen. Bei den ersten Versuchen essen die meisten Kinder nur wenige Löffel oder Bissen. Das Baby sollte nicht zu müde oder zu hungrig sein. Es geht zunächst um das Kennenlernen der neuen Nahrung. Zum Sattwerden können Sie anschliessend wie gewohnt Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung geben. Ihr Kind soll zum Essen sitzen und immer unter Aufsicht sein.

## Wie bereite ich einen Brei zu?

Hier finden Sie drei Grundrezepte



### Gemüsebrei

100 g	Gemüse	Gemüse und Kartoffeln rüsten, in kleine Stücke schneiden. Fleisch klein schneiden oder gehackt, mit wenig Wasser garkochen, pürieren und dem Gemüse beifügen. Oder alles zusammen garen und pürieren. Kochzeit: etwa 10 Minuten. Rapsöl unterrühren. Falls der Brei zu fest ist, können Sie etwas Wasser dazugeben.
50 g	Kartoffeln	
10 g	mageres Fleisch, z.B. Rind, Schwein, Lamm, Geflügel	
1-2 TL	Rapsöl (1 TL pro 100g Brei)	
= Grundrezept		
Prinzip: 2/3 Gemüse und 1/3 Stärkebeilage und 1 TL Rapsöl pro 100g Brei		
Varianten:		
50 g Kartoffeln können durch 10 bis 15 g Reis, Teigwaren, Mais- oder Weizengriess (Trockengewicht) ersetzt werden.		
Das Fleisch kann durch die gleiche Menge an Fisch, z.B. Lachsfilet (ohne Gräten), oder durch ein gekochtes Eigelb ersetzt werden.		

### Früchtebrei

100 g	Früchte	Rüsten, waschen. Zerdrücken, fein reiben oder weichkochen und pürieren.
2-3 TL	Instant-Getreidebrei (z.B. Hirsebrei)	Direkt in den Früchtebrei mischen. Falls nötig ein wenig Wasser dazu geben.
10-20 g 80-160 ml	Oder Getreideflocken (z.B. Haferflocken) Wasser	Im kalten Wasser quellen lassen. Mit den Früchten mischen.
10-20 g 80-160 ml	Oder Griess (z.B. Hartweizengriess) Wasser	In das kochende Wasser einrühren, köcheln lassen, abkühlen lassen. Mit den Früchten mischen.

## Milch-Getreidebrei

150 ml	Muttermilch oder zubereitete Säuglingsmilch	
20 g	Instant-Getreidebrei (z.B. Hirse, Weizen, Dinkel)	Milch und Instant-Getreidebrei gemäss Packung zubereiten
2 EL	Fruchtpüree, Fruchtsaft	Dazugeben

200 ml	Wasser	Wasser aufkochen
20 g	Feine Haferflocken oder Griess	Flocken oder Griess dazugeben und unter regelmässigem Rühren (5-15 Min.) auf kleiner Stufe kochen.
Ca. 100 ml 4-5 ML	Muttermilch oder Säuglingsmilchpulver	Daruntermischen
2 EL	Fruchtpüree, Fruchtsaft	Dazugeben
Kann ab 6 Monaten statt mit Muttermilch oder Säuglingsmilch auch mit 100 ml Vollmilch und 100 ml Wasser zubereitet werden.		

### Wie viel soll das Kind essen?

Das Kind bestimmt, wie viel es essen mag. Die Breimenge einer Mahlzeit kann je nach Kind sehr unterschiedlich sein. Üblicherweise beträgt sie 150 – 250 g.

### Wie viele Mahlzeiten braucht mein Baby?

Ab dem fünften bis siebten Monat starten sie mit 1x täglich Beikost. Zu Beginn isst das Baby meist wenige Löffel. Dazu bekommt das Baby weiterhin Muttermilch oder Säuglingsmilch. Nach und nach können Sie dann die Menge an Beikost erhöhen. Wie schnell weitere Mahlzeiten dazukommen, ist sehr individuell. Meist kann nach circa einem Monat eine weitere Mahlzeit eingeführt werden. Viele Kinder essen bis zum Alter von 9 bis 12 Monaten 3 bis 4 x täglich Beikost. Im 2. Lebensjahr essen Kinder 3 bis 4 Mahlzeiten am Tag und falls vom Kind gewünscht noch 1 bis 2 zusätzliche Zwischenmahlzeiten, z. B. eine Frucht oder ein Stück Brot.

### Wie lange ist der Brei haltbar?

Frisch zubereiteter Gemüsebrei kann für zwei Tage im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### Einfrieren und Auftauen?

Der vorbereitete Gemüsebrei kann portionenweise tiefgefroren werden. Kleine Portionen am Anfang in Eiswürfelbehältern einfrieren, für grössere Portionen Joghurtgläser, Plastikbehälter oder Tiefkühlbeutel verwenden. Gefrorenes Gemüse langsam auftauen (über Nacht im Kühlschrank) und sorgfältig aufwärmen. Öl erst kurz vor dem Verabreichen dem Brei zufügen. Gefrorener Gemüsebrei ist bis zu 6 Monaten haltbar.



## Kann ein Baby vegetarisch oder vegan ernährt werden?

Eine vegetarische Ernährung mit Eiern und Milchprodukten ist bei Kindern möglich. Voraussetzung ist eine ausgewogene Ernährung, bei der ein besonderes Augenmerk auf diejenigen Nährstoffe gelegt wird, welche üblicherweise über Fleisch und Fisch gedeckt werden. Fragen Sie ihre Mütter- und Väterberaterin nach unserem Merkblatt für Vegetarische Ernährung.

Bei der veganen Ernährung besteht das Risiko für eine mangelnde Zufuhr verschiedener Nährstoffe, welche beim Kind schwerwiegende Entwicklungsstörungen verursachen können. Deshalb wird eine vegane Ernährung bei Kindern nicht empfohlen. Wenn Eltern ihre Kinder trotzdem vegan ernähren möchten, müssen sie unbedingt die Nährstoffversorgung regelmässig ärztlich kontrollieren lassen und die Ernährung mit gewissen Nährstoffen ergänzen.

## Muss mein Kind Wasser trinken?

In den ersten Monaten nimmt Ihr Kind genug Flüssigkeit über die Muttermilch oder die Säuglingsanfangsnahrung auf. Erst wenn es zwei bis drei Beikost Mahlzeiten erhält, ist zusätzliche Flüssigkeit nötig. Wasser ist das ideale Getränk. Verwenden Sie frisches, kaltes Leitungswasser. Als Alternative können Sie auch ungesüssten Früchte- oder Kräutertee geben.

## Wenn mein Baby Probleme hat – Wirkung der Nahrungsmittel

Eher abführend wirken: Fenchel, Zucchini, Birne, gekochter Apfel, Hirse und Hafer.  
Eher stopfend wirken: Banane, roh geriebener Apfel, Karotten, Reis, Weggli, Zopf, Weissbrot oder zu hoch dosierte Schoppennahrung.

## Ab wann beginnt der Übergang zur Familienkost und wie geht das?

Zwischen dem zehnten und zwölften Lebensmonat beginnt schrittweise

der Übergang zum Familienessen. Das Kind ist interessiert daran, was die anderen essen. Der Brei oder die Speisen vom Tisch können nun nur noch mit der Gabel zerdrückt oder klein geschnitten werden.

Kinder lernen viel durch Beobachten und Imitieren ihrer Eltern, Geschwister und anderer Bezugspersonen. So lernen sie aus dem Becher zu trinken, mit dem Löffel zu essen und später den Umgang mit Gabel und Messer. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Lebensmittelauswahl. Dadurch lernt Ihr Kind früh eine grosse Geschmacksvielfalt kennen. Wichtig ist eine angenehme Atmosphäre beim Essen. Die Mahlzeiten sollten regelmässig und in einem strukturierten Tagesablauf angeboten werden. Ablenkungen und Störungen wie Fernseher und Spiele zum Essen sind zu vermeiden.

Nicht immer akzeptieren Kinder ein neues Lebensmittel von Anfang an. Dies ist in Ordnung und es braucht Zeit und mehrmaliges Probieren. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, Lebensmittel zu essen, die es ablehnt. Bieten Sie das Lebensmittel ein anderes Mal wieder an. Wecken Sie das Interesse an Speisen, indem Sie Ihr Kind beim Einkaufen, Kochen oder Tischdecken mit einbeziehen.

## Individuelle Beratung

Ihre Mütter- und Väterberaterin berücksichtigen den individuellen Entwicklungsstand Ihres Kindes und finden mit Ihnen den für Ihre Familie passende Ernährungsaufbau.

Sie erhalten bei uns auch die folgenden zusätzlichen Merkblätter:

- Rezeptideen
- Vegetarische Ernährung
- Informationen in anderen Sprachen

## Übersicht Einführung der Lebensmittel

Monat	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	Nach 1-jährig	
Muttermilch														
Säuglingsmilch	Anfangsnahrung						Anfangsnahrung oder Folgenahrung							
Kuhmilch													Vollmilch	
Gemüse													Karotte, Kürbis, Kartoffel, Zucchini, Pastinake, Broccoli- und Blumenkohlröschen, Fenchel, Rindenspinat, Kohlrabi, Paprika, Tomaten, Erbsen, Bohnen etc. Beigabe: Rapsöl	
Früchte													Apfel, Birne, Banane, Beeren, Melonen, Pfirsich, Zwetschgen, Aprikosen, Kirschen, Pflaumen, Mango, Avocado etc.	
Getreide/ Hülsenfrüchte													Hirse, Reis, Mais, Dinkel, Weizen, Hafer, Roggen, Gerste, Erbse, Linse, Teigwaren etc. Reiswaffeln, Zwieback, Brot etc.	
Fleisch/Ei/Fisch													Rind-, Lamm-, Geflügelfleisch etc. Lachs, Forelle etc. Ei gekocht	
Milchprodukte													Kleine Mengen Joghurt nature Vollmilch verdünnt im Getreidebrei	Käse, Quark

### Bücher und Broschüren

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern, 2017.  
[www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)

Elternbriefe, 1. Lebensjahr, Pro Juventute.  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

Josephine Bayer, Nina Bott. Baby-Beikost, gesunder Babybrei selbst machen. Becker Joest Volk Verlag Hilden, 2018.

Gabi Eugster. Babyernährung gesund & richtig: B(r)eikost und Fingerfood nach dem 6. Lebensmonat. Elsevier Verlag München, 2009.

Loretta Stern, Eva Nagy. Einmal breifrei, bitte! Die etwas andere Beikost. Kösel Verlag München, 2022.

### Links

[www.mvbbremgarten.ch](http://www.mvbbremgarten.ch)  
[www.kinderandentisch.ch](http://www.kinderandentisch.ch)

### Quellen

Eidgenössische Ernährungskommission.  
 Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. Expertenbericht der EEK. Zürich: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2015.

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern, 2017.

Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie: Empfehlungen für die Säuglingsernährung, 2017.

### Impressum

Mütter- und Väterberatung Bezirk Bremgarten  
 Spiegelgasse 2  
 5600 Bremgarten AG  
 2023

  
**Mütter- und Väterberatung**  
 Bezirk Bremgarten