

ERNÄHRUNG FÜR DAS BABY



In den ersten 6 Monaten benötigt Ihr Baby nur (Mutter-)Milch. Wann Sie mit der Beikost starten, hängt von der Entwicklung Ihres Babys ab. Beginnen Sie nicht vor dem 5. Lebensmonat und achten Sie auf folgende Anzeichen:

- Das Baby zeigt Interesse an Ihrem Essen.
- Das Baby kann die Nahrung greifen und in den Mund stecken.
- Das Baby kann mit wenig Unterstützung sitzen.
- Das Baby schiebt nicht mehr alles mit der Zunge aus dem Mund.

B(r)eikost

Egal, ob Sie Ihrem Baby Brei geben möchten oder direkt mit fester Nahrung vom Familientisch starten, bieten Sie ihm weiterhin nach Bedarf (Mutter-)Milch an. So erhält Ihr Baby alles, was es braucht.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht übermüdet oder zu hungrig ist. Nehmen Sie sich Zeit und haben Sie Geduld.

Besonders zu Beginn der Beikost sollten Sie sich auf Kleckerei einstellen. Ihr Baby möchte die Nahrung mit allen Sinnen erkunden. Damit die Kleckerei schneller beseitigt ist, legen Sie ein Handtuch, Zeitungspapier, eine Gummimatte oder Ähnliches unter den Hochstuhl und ziehen Sie Ihrem Kind ein Lätzchen mit Ärmeln an.

WICHTIG

Lassen Sie Ihr Kind niemals unbeaufsichtigt essen oder im Hochstuhl sitzen.“

Sie können Ihr Baby mit Brei füttern, müssen das aber nicht. Eine gesunde Ernährung kann auch direkt vom Familientisch ohne pürieren und füttern erfolgen. Ihr Baby isst dann selbständig.

Am besten eignet sich Essen in handlichen Stücken oder länglichen Streifen. Setzen Sie Ihr Baby in einen Hochstuhl oder auf Ihren Schoß. Es sollte gut auf den Tisch schauen und das Essen greifen können. Nun darf Ihr Baby selbst entscheiden, was und wie viel es essen möchte.

Das kann Ihr Baby essen:

weiches oder gedünstetes Obst und Gemüse, Fisch und Fleisch (durchgegart!), Kartoffeln, Reis, Nudeln und Brot, hartgekochte Eier, Öl und Butter, Tipp: Weintrauben oder anderes kleines rundes Obst wird einfach halbiert, damit keine Erstickungsgefahr besteht.

Das sollten Sie vermeiden:

Honig (erst ab 1 Jahr), Zucker, Salz, rohe Eier, Fast-Food, Fertigprodukte, ganze Nüsse und sonstige harte kleine Stücke

Wenn Sie Ihrem Baby am Anfang oder zusätzlich Brei anbieten möchten, bereiten Sie diesen möglichst selbst zu. Nachfolgendes Rezept ist auf den altersentsprechenden Bedarf Ihres Kindes genau abgestimmt und kann in vielen Varianten zubereitet werden. Tauschen Sie Gemüse und Fleisch nach Lust und Laune.

REZEPT

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei*Zutaten:*

- 100 g Gemüse (zum Beispiel Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
- 50 g Kartoffeln (oder Nudeln, Reis, Getreide)
- 1,5 EL Fruchtsaft oder Obstpüree
- 1 EL Rapsöl
- 30 g Fleisch (zum Beispiel Lamm, Rind, Schwein, Geflügel)

Zubereitung:

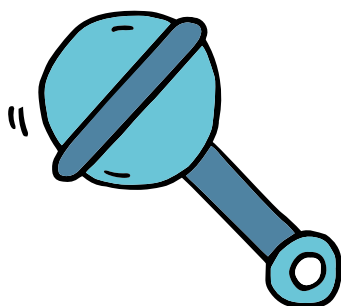
Das Gemüse putzen, die Kartoffeln schälen, beides würfeln und zusammen mit dem sehr klein geschnittenen Fleisch oder Tatar mit wenig Wasser garen. Den Fruchtsaft oder das Obstpüree zugeben und alles pürieren. Zum Schluss das Rapsöl unterrühren. Sie können auch 1 bis 2 Mal pro Woche das Fleisch durch grätenfreien Fisch (z. B. durch Lachs) ersetzen.

HINWEIS

Als vegetarische Alternative kann auch das Fleisch weggelassen werden. Stattdessen nach dem Garen 10 g Haferflocken und 2-3 EL Wasser hinzugeben und mitpürieren. Da Fleisch die beste Nahrungsquelle für Eisen ist, muss bei vegetarischer Ernährung besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden.

WARUM DIE NAHRUNG SELBST ZUBEREITEN?

- Sie wissen genau, welche Zutaten und Inhaltsstoffe im Essen für Ihr Kind sind.
- Sie können für eine größere geschmackliche Vielfalt sorgen als mit Fertigprodukten. So kann sich Ihr Baby schon früh an eine breitere Palette von Geschmack und „Mundgefühl“ gewöhnen. Studien zufolge kann eine frühe Vielfalt in der Ernährung dazu beitragen, dass Kinder neue Lebensmittel leichter annehmen.
- Viele Fertigprodukte enthalten zusätzlichen künstlichen Zucker.
- Selbstgemachtes Essen kann nach Lust und Laune mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten gekocht werden.
- Sie können für die ganze Familie kochen. Wer möchte, würzt hinterher nach.



HINWEIS ZUR HYGIENE

Achten Sie darauf, dass alle Küchengeräte sauber und gut abgespült sind.

Wenn Sie größere Mengen auf Vorrat herstellen, frieren Sie diese nach dem Abkühlen sofort portionsweise ein, damit sich keine Keime vermehren. Die Portionen sind bei -18° Celsius bis zu zwei Monate haltbar.

Auf diese Weise haben Sie immer einen Vorrat und können Zeit und Geld sparen.