

## Allgemeine Informationen

Die Eltern entscheiden, WAS auf dem Familientisch steht (Qualität), das Kind entscheidet, WIEVIEL es davon essen möchte (Quantität).

Der ideale Zeitpunkt für die Einführung der Beikost unterscheidet sich von Kind zu Kind und liegt meist zwischen 4 und 6 Monaten. Achten Sie auf das Interesse des Kindes am Essen.

Die ersten Ess-Versuche dienen lediglich dazu, das Baby mit fester Nahrung vertraut zu machen, es muss davon nicht satt werden. Es kann vor oder nach der Mahlzeit noch Muttermilch oder Säuglingsanfangsmilch trinken.

Manche Babys brauchen etwas Zeit, um sich auf den neuen Geschmack einzulassen.

Vorzugsweise sind frische, saisonale und heimische Produkte aus ökologischem Anbau zu verwenden. Bei der Gläschenkost ist auf die Altersangabe zu achten, ebenso auf die zusätzliche Ölbeigabe.

## Zeit für Brei

Der Brei ergänzt die Milch – nicht umgekehrt. Eine ganze Mahlzeit beinhaltet 150 bis 250 Gramm Brei. Bieten Sie dem Kind nach dem Brei etwas Wasser in einem Becher oder in einer Trinkflasche an. Wird das Kind noch gestillt, ist die Muttermilch der Durstlöscher. Salz, Aromat, Bouillon, Gewürze und Zucker gehören nicht in den Brei!

Ausführliche Informationen zur Ernährung von Babys und Kleinkindern:

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



Mütter- und Väterberatung  
Region Entlebuch, Wolhusen, Ruswil  
Hauptstrasse 13  
6170 Schüpfheim  
Tel. 041 485 72 45 / [www.sobz-entlebuch.ch](http://www.sobz-entlebuch.ch)

Gemüse - Fleisch Brei (1 Portion)	
<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
2 Karotten (ca. 2/3 der Menge)	Waschen, rüsten, mit wenig Wasser weich dämpfen. Mit Passe-vite, Mixer oder Gabel zerkleinern, Gemüse-wasser mitverwenden. Mit Karotten beginnen, nach drei bis vier Tagen Kartoffeln dazugeben.
1 bis 2 Kartoffeln (ca. 1/3 der Menge)	Öl vor der Mahlzeit beifügen
3 Teelöffel Raps-, oder Olivenöl auf 200 g Brei	
2 bis 3 x pro Woche 30 bis 50 g Fleisch	

Nach 6 Monaten neigen sich die Eisenvorräte des Säuglings dem Ende zu. Fleisch ist ein ausgezeichneter Lieferant von Eisen und Zink sowie eine gute Quelle für Vitamin B 12 und Eiweiss. Bekommt das Kind kein Fleisch, sollten Sie eisenreiche Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl, Zucchini, Kürbis oder Fenchel auftischen. Um die Eisenaufnahme zu verbessern, können Sie den Brei mit einem Vitamin-C-reichen Obstsaft ergänzen, z.B. Gemüse-Kartoffel-Getreidebrei mit Orangensaft.

Gemüsebrei kann 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.  
Tiefkühlen: abgekühlte Portionen sofort einfrieren und nur einmal aufwärmen.

## Kauen will trainiert sein

Pürieren Sie die Breie zunehmend weniger fein. So wird das Baby angeregt, das Kauen zu üben. Bieten Sie ihrem Baby auch Fingerfood (Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Früchte oder gekochte Gemüsestücke) an. So gewöhnt es sich langsam an leichte, weiche Kost vom Tisch der Erwachsenen. Mag ihr Baby gar keinen Brei, darf ab 6 Monaten auch die Baby-Led-Weaning Methode (BLW, Baby geleitete Beikosteinführung) angewendet werden. Dabei bekommt das Kind die feste Nahrung in Form von Fingerfood.

Essen lernen ist ein wichtiger Prozess im Leben eines Menschen. Gute Voraussetzungen sind:

- ihr Baby ist ausgeruht
- entspannte Atmosphäre am Tisch
- strukturierte Essenszeiten
- Lust am Essen ohne Druck
- das Vorbild der Eltern
- Anwesenheit einer Bezugsperson
- Ausschluss von Störquellen wie Fernseher oder andere Ablenkungen

Obst-Getreide-Brei (1 Portion)	
<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
Banane, Apfel oder Birne	1 Apfel oder Birne reiben. Nach Bedarf ca. ½ Banane schaumig schlagen, dazumischen. Wenn Kind zur Verstopfung neigt, Apfel dämpfen und pürieren.
Getreide	Genügt dem Kind der Früchtebrei nicht mehr, kann er mit Getreide wie Hirse oder Reisflocken angereichert werden. Je nach Flüssigkeitsgehalt des Obstes noch etwas Wasser beigeben.

## Ungeeignete Lebensmittel im 1. Lebensjahr

Zucker, Salz, Honig, Ahornsirup, gesüsste Speisen und Getränke, Rohmilchprodukte, verarbeitete Fleischwaren (Wurst, Aufschnitt...), Fruchtquark und Petit Suisse, Fruchtjoghurt, Milchschnitten, Farmerstängel, Eistee und Instant Kindertee. Babybiscuits nur als Dessert.

MVB\_SoBZ Schüpfheim\_Nov.22