

Gemeinsam stark von Anfang an!

Praktische Koch- und Ernährungstipps für Eltern



Wie bereite ich gesunde Beikost für mein Baby
ab dem 5./6. Monat zu?



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Sättigungsgefühl.....	3
Essen will gelernt sein.....	3
Tipps zur Zubereitung	5
Kartoffel-Gemüse-Brei.....	5
Gemüse-Fleisch-Brei.....	7
Gemüse-Kartoffel-Getreidebrei	8
Milchbrei	9
Milch-Getreidebrei für den Abend.....	10
Getreide-Obst-Brei als Zwischenmahlzeit nachmittags	10
Worauf beim Gläschenkauf zu achten ist.....	11
Lebensmittel, die ihr Baby nicht verzehren sollte.....	11
Trinken.....	13
Familientisch	13
Babys und Kinder sind Forscher.....	14
Das Kind wird 1!.....	15
Snacks für zwischendurch.....	17
Bitte nicht vergessen.....	19

Vorwort

Dieses Büchlein soll eine kleine Unterstützung für Eltern sein, die sich für eine gesunde Ernährung von Anfang an interessieren.

Das Baby wächst heran und Sie machen sich vielleicht Gedanken, wie und wann Sie mit der Beikost beginnen sollten.

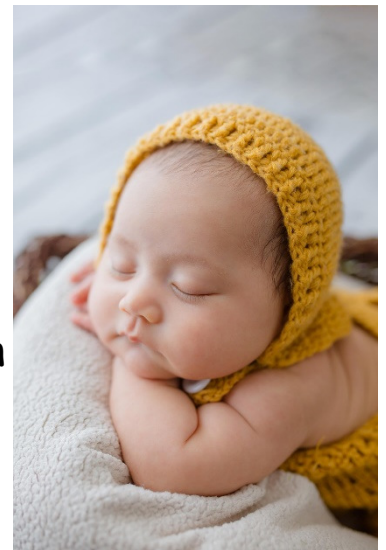


Um den 5./6. Lebensmonat herum, fängt auch das Baby an, sich für andere Nahrung zu interessieren.

Besonders dann, wenn es mit am Familientisch sitzen darf und sieht, wie es allen anderen schmeckt.

In diesem Büchlein sind Rezepte, Zubereitungs- und Ernährungstipps enthalten.

Die Angaben in diesem Buch entsprechen den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).



Viel Spaß beim Lesen und Zubereiten 😊

Sättigungsgefühl

„Essen hält Leib und Seele zusammen.“

Dieser Satz bedeutet, dass gute Ernährung sowohl für die körperliche Gesundheit als auch für das allgemeine Wohlbefinden wichtig ist und dass gemeinsame Mahlzeiten mit Familie und auch Freunden das soziale Miteinander und das Lebensgefühl verbessern können. Es betont, dass Essen weit über die reine Nahrungsaufnahme hinausgeht und einen positiven Einfluss auf das gesamte Wohlbefinden hat. Gemeinsame Mahlzeiten mit Familie und Freunden schaffen wertvolle Erinnerungen, stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl und fördern soziale und emotionale Bindungen.

Essen will gelernt sein

Endlich ist es soweit und Sie dürfen Ihrem Baby den ersten Brei geben... Vielen Müttern und Vätern geht es so. Sie können es kaum erwarten, dem Nachwuchs etwas „Richtiges“ zum Essen anzubieten. Es ist ja auch etwas Besonderes, denn mit der Beikost beginnt ein neuer Lebensabschnitt für das Baby. Jedoch sollte sich hier niemand überfordern, denn das Essen will gelernt sein.



So wird das Baby anfangs mehr Nahrung auf dem Lätzchen lassen, als dass sie im Magen landet.
Lernen braucht Zeit!

Der Zeitpunkt der Beikost-Einführung ist sehr individuell, jedoch empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Kinder -und Jugendmedizin etwa um den 5. Lebensmonats damit zu starten.

Beginnen Sie schrittweise die Milchmahlzeiten durch einen Brei zu ersetzen.

Vorzugsweise wird mit der Mittagsmahlzeit begonnen, damit Sie sich und dem Baby, bei möglichen Unverträglichkeiten, nicht die Nacht verderben.

Füttern Sie erst ein paar Löffel Gemüsebrei und dann wird normal weiter gestillt oder die Säuglingsmilch gegeben.
So wird nach und nach eine Milchmahlzeit durch einen Gemüsebrei ersetzt.

Der erste Brei sollte nur aus einer Gemüsesorte (z.B. Brokkoli, Pastinake, Kürbis, Kohlrabi oder Möhren) bestehen.

Ab dem 10. Monat kann auch Spinat in den Speiseplan aufgenommen werden. Im 1. Lebensjahr sollte kein roher Blattsalat gegessen werden. Mit zunehmendem Alter wird der Speiseplan des Babys dann abwechslungsreicher.



Tipps zur Zubereitung

Damit Sie nicht jeden Tag aufs Neue in kleinen Mengen kochen müssen, kann auch der Wochenbedarf zubereitet und in kleinen Portionen eingefroren werden.

Z.B. kann frisch gekochtes und danach püriertes Fleisch in Eiswürfelportionen eingefroren werden.

Frisch gekochtes Gemüse können Sie in Gefrierbeutel verpacken und einfrieren. Eingefrorene Lebensmittel sind ca. 2 Monate haltbar.

Für die Beikost kann auch Tiefkühlgemüse (TK) verwendet werden. Heute weiß man, dass der Vitamingehalt von TK-Gemüse oft höher ist, als bei länger gelagertem Gemüse.

Einmal aufgetautes Gemüse, Fisch und Fleisch bitte nicht wieder einfrieren!!!

Kartoffel-Gemüse-Brei

2/3 Gemüse
 (Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Kohlrabi)

1/3 Kartoffeln

Und nach dem Garen, ca. 2 Kaffeelöffel Bio- oder Beikost-Öl

Das Gemüse in wenig Wasser ohne Salz leicht köcheln lassen.

Nach dem Kochen das Kochwasser auffangen und das Gemüse mit dem Pürierstab zu einem Brei verarbeiten.

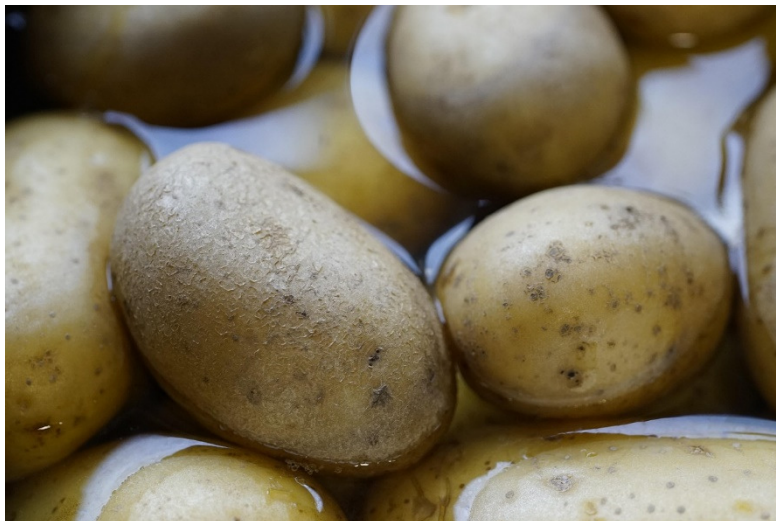
Damit der Brei schön glatt wird, wird die vorher aufgefangene Brühe nach Bedarf wieder dazugegeben, so bleiben auch die Vitamine, die ins Kochwasser übergegangen sind, erhalten.

Das Bio- oder Beikost-Öl hilft dabei die fettlöslichen Vitamine aufzunehmen.

Außerdem ist das Fett eine wichtige Energiequelle für das Baby.

Wenn das Baby älter geworden ist, muss der Brei nicht mehr püriert werden. Es reicht dann aus, das Gemüse mit einer Gabel zu zerdrücken.

Langsam, von Woche zu Woche, kann eine neue Gemüsesorte eingeführt werden. So lassen sich schnell Unverträglichkeiten feststellen.



Die Eisenvorräte des Babys sind nach 6-monatiger ausschließlicher Säuglingsmilch-Ernährung fast erschöpft, deswegen empfiehlt die Dt. Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin, auch alsbald mit einem Gemüse-Fleischbrei zu starten (ca. 5 x pro Woche) und grätenfreiem Fisch (ca. 1 - 2 x pro Woche). Fleisch und Fisch sind wichtige Bestandteile der kindlichen Ernährung und sollten ab dem Beginn der Beikost (ca. 5.-7. Lebensmonat) in kleine, gut durchgegarnte Portionen eingeführt werden.

Reste können portionsweise eingefroren werden, wenn der Brei aus frischen (keine Tiefkühlware) Zutaten zubereitet wurde.

Tiefkühlfisch und Tiefkühlfleisch nicht wieder einfrieren!

Gemüse-Fleisch-Brei

20 - 30g (ca. 2 EL püriertes Fleisch)	Fleisch (Geflügel, Rind, Lamm)
90 - 100g (ca. 6 EL)	Gemüse z.B. Fenchel, Brokkoli, Kohlrabi
40 - 60g (ca. 4 EL)	Kartoffeln, Reis oder Nudeln
30 - 45g (ca. 2 EL)	Apfel- oder Orangensaft (Vitamin C ist wichtig für die Eisenaufnahme)
8 - 10g (ca. 2 Kaffeelöffel)	Bio- oder Beikost-Öl

- mageres Fleisch in wenig Wasser weichkochen, klein schneiden und pürieren
- Gemüse klein schneiden und mit den Kartoffeln in der vorher aufgefangenen Fleischbrühe weich dünsten
- Das pürierte Fleisch mit hinzugeben und aufkochen lassen
- Obstsaft hinzufügen und nochmals pürieren
- zum Schluss das Öl hinzufügen

Wenn Sie ihr Baby vegetarisch ernähren möchten, ist es sehr wichtig, dass Sie den Eisenbedarf auf andere Weise decken!

Das „Deutsches Forschungsinstitut für Kinderernährung“ empfiehlt z.B. einen Gemüse-Kartoffel-Getreidebrei.

Gemüse-Kartoffel-Getreidebrei (ab ca. dem 8. Monat)

100g (ca. 6 EL)	Gemüse z.B. Blumenkohl
50g (ca. 3 EL)	Kartoffeln, Reis oder Nudeln
10g (ca. 1 EL)	Haferflocken, Amaranth oder Hirse
30g (ca. 2 EL)	Orangen-, Bananen- oder Apfelsaft
20g (ca. 1,5 EL)	Wasser
8g (ca. 2 Kaffeeelöffel)	Bio- oder Beikost-Öl

- Gemüse putzen und klein schneiden
- Kartoffeln schälen, klein schneiden und mit dem Gemüse in wenig Wasser weich dünsten
- Haferflocken zufügen und mit Orangensaft und Wasser pürieren
- Öl in den heißen Brei einrühren

Vitamin C in Form von Orangensaft hilft bei der Eisenaufnahme aus dem Getreide. Sahne und Milch behindern die Eisenaufnahme und gehören somit nicht in diesen Brei.

Milchbrei

Ab ca. dem 6. Lebensmonat kann abends ein gekochter Milchbrei angeboten werden, der die Still- oder Flaschenmahlzeit ersetzen kann.

Fertigbreie sind meist mit künstlichen Aromen und häufig mit zu viel Zucker versetzt.

Außerdem beinhalten viele Fertigbreie zu viele Zutaten auf einmal.

Wenn sich Ihr Baby erst einmal an einen Fertigbrei gewöhnt hat, ist es häufig schwieriger, es für einen selbstgemachten Bananen- oder Apfelbrei zu begeistern.

Der abendliche Milch-Getreide-Brei kann mit pasteurisierter oder ultrahocherhitzter Kuhmilch (3,5% Fett), Säuglingsmilch oder Muttermilch hergestellt werden. Am besten eignet sich Hafer, aber auch Weizen, Dinkel oder Hirse.

Der Brei kann mit der oben angegebenen Milch hergestellt werden, jedoch sollten nicht mehr als 200 ml Vollmilch am Tag verabreicht werden.

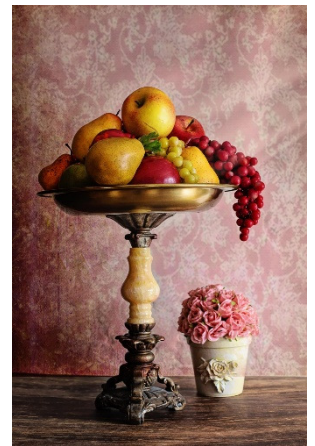


Milch-Getreidebrei für den Abend

200 ml Säuglingsmilch oder Vollmilch
20g (ca. 3 EL) Hafer- oder Hirsegries
20g (ca. 1 EL) Obstpüree (z.B. Apfel oder Banane)

Obstmus/-püree aus dem Gläschen kann auch verwendet werden, wenn auf die Zusatzstoffe (sh. Punkt 6) geachtet wird.

1. Getreideflocken in kalte Milch, Grieß in kochende Milch einrühren.
2. Aufkochen und ca. 3 Minuten weiter köcheln.
3. Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst unterrühren.
4. Fertig



Getreide-Obst-Brei als Zwischenmahlzeit nachmittags

90ml (ca. 5 EL) abgekochtes Wasser
20g (ca. 3 EL) Reis, Hafer- oder
 Hirseflocken
100g (ca. 5 EL) Obstpüree
5g (ca. 1 TL) Butter oder Bio- oder Beikost-Öl

- Reis, Hafer- oder Hirseflocken mit dem heißen Wasser anrühren
- Obstpüree und Butter zugeben

Wenn kaltes Obstpüree untergerührt wird, kann der Brei schneller auf die richtige Esstemperatur abkühlen.

Worauf beim Gläschenkauf zu achten ist

- Ohne Zuckerzusatz, auch kein Malz- oder Traubenzucker (Fructose, Glucose, Glucose Sirup, Honig, Maltodextrin, Maltose und Saccharose)
- Kein Salz
- das Fett sollte pflanzlichen Ursprungs sein; wenn weniger Fett als 8g pro Gläschen enthalten ist, rühren Sie noch ca. 1 TL Öl ins Glas
- auf wenige Zutaten achten
- die Zutat, die als erstes auf dem Etikett steht, ist mengenmäßig am Höchsten vorhanden



Lebensmittel, die Ihr Baby nicht verzehren sollte

a) Salz

Babys brauchen noch kein Salz, sie kennen auch noch keine Würze, deshalb vermissen sie es auch nicht.

Das Salz entzieht dem kleinen Körper Wasser und belastet so die Nieren. Salz ist schädlich für Babys.

b) Gewürze und Kräuter

Das Gleiche gilt für Gewürze und Kräuter, sie können auch Salz enthalten. Außerdem könnten sie Allergien auslösen.



c) Zucker

Zucker fördert Karies! Schade, wenn die Schneidezähne schon vor der Einschulung, aufgrund von Fäulnis, verloren gegangen sind. Zucker raubt dem Körper auch das wichtige Calcium.



d) Honig

Honig kann bestimmte Bakterien enthalten, die im Darm des Babys gefährliche Gifte bilden können. Außerdem können schwerwiegende Atemprobleme auftreten. Aus diesem Grund ist Honig für Babys unter 12 Monaten nicht geeignet!



e) Grüne Kartoffeln mit Keimen = acrylamidhaltig

Diese sollten Erwachsene auch nicht verzehren, aber der kleine Körper eines Babys reagiert noch empfindlicher.

f) Naturbelassene Milch (z.B. Rohmilch, Vorzugsmilch)

Die naturbelassene Milch ist nicht geeignet für Babys. Sie brauchen auch keinen Joghurt und Pudding. Ab dem 12. Lebensmonat kann dem Kind Vollmilch aus der Tasse angeboten werden.

Trinken

Wenn Sie mit der Beikost begonnen haben, braucht ihr Baby nach und nach auch ungesüßte (Bio-)Tees, verdünnte Frucht- und Obstsäfte und abgekochtes, abgekühltes Wasser als zusätzlichen Flüssigkeitslieferanten. Von fertigen Teegetränken ist abzuraten, da sie in der Regel sehr viel Zucker enthalten.

Familiäntisch

Babys und Kleinkinder haben meistens großes Interesse an gemeinsamen Mahlzeiten mit den Familienangehörigen und an den dort verzehrten Nahrungsmitteln.

Das Baby möchte am Familienleben teilhaben und ahmt häufig schon die Kaubewegungen der „Großen“ nach.

Wenn alle einverstanden sind, kann am Tisch auch gestillt werden. Dafür ist ein wenig Übung nötig, denn gerade am Anfang ist es doch schon eine Kunst mit dem Stillkissen umzugehen.



Das Baby sollte ab dem zehnten Monat, wenn es selbstständig sitzen kann, am Familientisch sitzen. Dies kann auf dem Schoß der Eltern oder in einem sicheren Hochstuhl geschehen.

Hilfreich bei den ersten „Essversuchen“ ist eine ruhige und harmonische Umgebung, ohne Ablenkungen durch Fernseher oder Handy. Einfache Rituale wie gemeinsame Tischlieder können den Familientisch entspannen.

Rituale unterstützen die kindliche Entwicklung und können auch ein gesundes Essverhalten fördern.

Babys und Kinder sind Forscher

Babys haben große Freude daran, alles in dem Mund zu stecken. Sie erforschen mit dem Mund ihre Umwelt.

Ihr Baby kann - unter Aufsicht (es könnte sich verschlucken) - im 8. oder 9. Lebensmonat auch schon mal selbstständig an einer Banane oder ähnlichem „lutschen“.

So lernt es die verschiedenen natürlichen Geschmacksrichtungen kennen und hat Freude daran, alles zu probieren.

Wenn Kinder selbstständig essen und sich ausprobieren, geht auch mal etwas daneben und es bleibt nicht alles sauber... versuchen Sie gelassen zu bleiben 😊

Selbstständiges Essen fördert die Eigenständigkeit und den Spaß am Essen und (Aus-)Probieren.

Das Kind wird 1!

Ab dem 12. Lebensmonat sind das Gebiss und die Verdauungsorgane des Kleinkindes schon so weit entwickelt, dass es keine Spezialkost mehr benötigt.

Nun können Sie auch aktiv etwas zu einer guten Sprachentwicklung beitragen, indem Ihr Kind auch Mahlzeiten zu sich nimmt, wo gekaut werden muss. Eine trainierte Kaumuskulatur kann die Sprachentwicklung durchaus positiv beeinflussen.

Mit etwa einem Jahr kann ihr Kleinkind am Familienessen mitessen, aber es gibt trotzdem noch ein paar Ernährungstipps zu beachten:

- > Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- > Stark fettige Lebensmittel
- > Stark angebratene Nahrungsmittel
- > Stark gewürzte Speisen
- > Getränke mit Aroma- und Farbstoffen

können den kindlichen Organismus überlasten und das Kind kann mit Erbrechen und Durchfällen reagieren.

Kleinkinder sollten nun immer mehr an eine vollwertige Mischkost gewöhnt werden, z.B.

- wenig Weißmehlprodukte
- nach und nach Vollkornprodukte (Nudeln und Reis)
- Brot aus fein gemahlenen Vollkornmehl
- Frisches Obst und Gemüse
- Sauermilchprodukte wie z.B. Käse, Joghurt ohne künstliche Aromastoffe

- Milch
- Mineralwasser
- Verdünnte Obst- und Gemüsesäfte
- Ungesüßten Bio-Tee

Versuchen Sie sehr sparsam mit Salz und Zucker umzugehen und möglichst Nahrungsmittel anzubieten, die keine oder nur wenig Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Farbstoffe u.a. enthalten.

Achten Sie auf die Zusatzstoffe in den sogenannten „Kinderlebensmitteln“.

Der Eigengeschmack von Lebensmitteln wird durch Zusatzstoffe verfälscht.



Snacks für zwischendurch

Kinder benötigen auch kleine gesunde Zwischenmahlzeiten. Manchmal sind sie bei einer Mahlzeit nicht satt geworden, manchmal ist es einfach nur der kleine Appetit.

Es eignen sich z.B.:

- Klein geschnittene Äpfel, Bananen
- Klein geschnittene Gurken und Möhren
- kleine Brote, Reiskracker

praktisch für unterwegs in einer kleinen Dose verpackt.

Dabei ist es wichtig, auch immer ausreichend Getränke mitzunehmen.

Kinder können - von den richtigen Getränken - nicht zu viel trinken!

Zwischenmahlzeiten sind nicht geeignet um Langeweile zu vertreiben oder um zu trösten.

Leider entstehen so falsche Essgewohnheiten, die ein Leben lang unbewusst beibehalten werden können.



Natürlich läuft nicht immer alles in der Ernährung von Kindern ideal; Süßigkeiten und Co. sind nicht wegzudenken und in Maßen auch weniger schädlich.

Achten Sie möglichst darauf, dass die gesunden Snacks überwiegen und Süßes eher zu den Ausnahmen zählt.

Bitte nicht vergessen!

Diese Tipps rund um die gesunde Beikost ab dem 5./6. Monat sollen Ihnen als Anhaltspunkte für einen gesunden Einstieg in die Ernährung Ihres Kindes dienen.

„Die Anregungen in diesem Buch wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin / jeder Leser sollte für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich sein.

Die Autorinnen können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem Buch mit seinen praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.“

Die Angaben in diesem Buch entsprechen den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Viel Erfolg und alles Gute
wünschen Ihnen die Autorinnen:



Foto (von links): Monika Fischer (ehem. Leiterin Kindergarten Ostrhauderfehn), Petra Wahrheit (Präventionsfachkraft Gemeinde Ostrhauderfehn), Marga Brinkema (ehem. Familienhebamme Ostrhauderfehn), Astrid Milosev (Ernährungsberaterin Ostrhauderfehn)

„Wenn Sie Fragen, Anregungen oder Ideen zum Thema
Prävention haben, sollten wir uns kennen lernen!
Ich freue mich auf Sie!“

Dipl. Sozialpädagogin/-arbeiterin
Petra Wahrheit

Gemeinde Ostrhauderfehn
Telefon 04952/805-1130
E-Mail: wahrheit@ostrhauderfehn.de
Homepage: www.profehn.de
(Fotoquelle: pixabay.de)

Der Präventionsverbund Ostrhauderfehn ist
seit Mai 2008 Mitglied im Landespräventionsrat
Niedersachsen.



PRÄVENTIONSVERBUND
OSTRHAUDERFEHN