



**Informationen zum Baustein 4:**  
***„Milchbubis und Breiprinzessinnen“***

**zusammengestellt von Referentin**  
**Bettina Dörr**  
**Diplom-Ökotrophologin**



# Säuglingsernährung im 1. Lebensjahr

## - Alles über Beikost -

Liebe Eltern,  
ich freue mich, dass Sie sich für dieses so wichtige Thema interessieren. Nutzen Sie die Zeit der Beikost um über Ihre eigenen Essgewohnheiten nachzudenken. Was Sie als Eltern mit Freude und Genuss vorleben, übernimmt Ihr Kind ganz von allein. Durch einen ausgewogenen Speiseplan beugen Sie Übergewicht und ernährungsbedingten Krankheiten von Anfang an vor. Ich möchte Ihnen Mut machen, das Essen für Ihr Baby selbst herzustellen, damit sich Ihr Baby von Anfang an Ihre Küche gewöhnen kann und Sie ihm somit eine optimale Grundlage für die nächsten Jahre schaffen können. Ich wünsche Ihrem Baby Guten Appetit und Ihnen viel Freude beim Kochen und Füttern!

### Ernährungsschema (nach FKE) ab dem 5. Monat



Monat	5	6	7	8	9	10
Morgens und zwischendurch	Muttermilch / (Säuglingsmilchnahrung)					
Mittags	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei <small>Ab und zu Nudeln statt Kartoffeln! 1 bis 2 mal pro Woche Fisch!</small>					
Nachmittags	Getreide-Obst-Brei					
Abends	Milch-Getreide-Brei					



Weiterstillen ist sehr wichtig!

© ad infideliert e. V. 2011

### Grundsätze

- Mahlzeiten in monatlichen Abständen einführen.
- Pot. Nahrungsmittelallergene, z.B. Milch, behutsam einführen, Dosis langsam erhöhen.
- Neue Lebensmittel mind. 3-4 Tage am Stück geben, damit man sicher gehen kann ob das Lebensmittel vertragen wird.
- Beikost sollte aus möglichst wenigen Zutaten bestehen.
- Die Produktzutaten eines Fertigbreis bzw. Gläschens sollten den Zutaten für die Selbstzubereitung entsprechen.
- Falls das Fertigprodukt sehr fettarm ist, fügen Sie einen Teelöffel Rapsöl dazu. Für den Gemüse-Kartoffel-

Fleisch-Brei wird ein Fettgehalt von 8-10g, für den Getreide-Obst-Brei ein Fettgehalt von 5g pro Mahlzeit empfohlen. Der Milch-Getreide-Brei hat durch die Milch ausreichend Fett.

- Mit Ausnahme des Milch-Getreidebreies sollten Beikostprodukte frei von Milch und Milchprodukten sein. Die Eisenaufnahme kann durch Milch verringert werden, da das enthaltene Ca der Milch die Fe-Resorption verhindert.
- Generell überflüssig sind: Salz, Gewürze, Nüsse, Schokolade, Aromen und Zucker jeglicher Art: Kristallzucker, Saccharose (Haushaltszucker), Fruchtzucker (Fructose), Glucose, Glucosesirup, Dextrose (Traubenzucker), Maltose (Malzzucker), Maltodextrin, Sirup (z.B. Ahornsirup), Apfel- / Birnendicksaft, Honig
- Stets Vollkorngetreide verwenden.
- Alle Zutaten sollten möglichst aus saisonaler, regionaler und ökologischer Erzeugung stammen.

### Getränke

- Wasser und ungesüßter Tee, Früchte-/Kräutertees sind optimal, im Becher oder Glas
- Wenn Kinder anfangs nicht so viel trinken ist das okay, da Beikost aus viel Flüssigkeit besteht

Bettina Dörr

Diplom Ökotrophologin

Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, VFED zertif.

Alois-Elsner-Straße 11, 86899 Landsberg am Lech Tel: 08191/9733738

[info@tellerrand-landsberg.de](mailto:info@tellerrand-landsberg.de) [www.tellerrand-landsberg.de](http://www.tellerrand-landsberg.de)



### **MITTAGSBREI: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei**

**Lieferant für Eisen, das im 2. Lebenshalbjahr knapp wird - eiweißreich und milchfrei**

100 g	eine Gemüsesorte auswählen, geeignet sind: Karotten, Pastinake, Kürbis, Brokkoli, Fenchel, Zucchini, Kohlrabi, Blumenkohl
50 g	Kartoffeln
20 g	Fleisch
8-10g (1 EL)	Rapsöl

Gemüse in kleinere, Kartoffeln in größere Stücke schneiden, mit Wasser bedeckt im geschlossenen Topf ca. 8 Minuten dünsten. Anschließend mit Kochwasser pürieren. Zuletzt das Öl beimischen.

Fleisch 3 bis 4 Mal pro Woche zugeben. Fleisch dazu gut durchkochen, pürieren und in einer Eiswürfelschale einfrieren. Gefrorene Fleischwürfel anschließend in eine Gefrierdose/ -beutel umfüllen.

Procedere bei der Einführung: 1 Woche nur ausgewähltes Gemüse geben, dann Kartoffel zum Gemüse geben und 1 Woche füttern, wenn gut vertragen Fleisch dazugeben

### **ABENDBREI: Getreide-Milch-Brei**

**Lieferant für wertvolles Eiweiß, Calcium, Zink und Vitamine der B-Gruppe**

200ml	Vollmilch 3,5% (anfangs Halbmilch, d.h. halb Milch halb Wasser und langsam auf Vollmilch umstellen)
20g	Vollkorngetreide (z.B. Hirse, Reis, Dinkel), fein gemahlen bzw. als Instantflocken
evtl. 3-4 EL	Obstsaft oder Obstpüree (Vitamin C-reich) unterrühren

Milch mit dem Getreide 2 – 3 Minuten unter Rühren aufkochen (bzw. Instantflocken mit heißer Milch verrühren) und evtl. mit dem Obstsaft oder Obstpüree mischen.

Vorsicht bei Milchfertigbreien: enthalten Milchpulver!

### **FÜR DIE OBSTPREMIERE: Obstmus**

**Lieferant für Vitamine, Mineralstoffe, milchfrei**

100 g	Obst
evtl.	etwas Wasser

Eine Obstart (z.B. Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pflaumen, Himbeeren, Honigmelone, selten Banane, da sie stopft und sehr süß ist) pürieren.

Sollte der Apfel zu hart sein, um ihn zu pürieren, kann man entweder etwas Wasser zugeben oder ihn erst grob raspeln und dann pürieren.

Babys können Obst von Anfang an roh essen!

### **VORMITTAGS- und/ oder NACHMITTAGSBREI: Getreide-Obst-Brei**

**Lieferant für Vitamine und Mineralstoffe, Eisen, milchfrei, eiweißarm**

20g	Vollkorngetreide, fein gemahlen (Hirse, Reis, später Dinkel, Hafer) oder als Instantvollkornflocken
100ml	Wasser
100g	Obst (Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pflaumen, Pfirsiche) bzw. Obstpüree
5g (1TL)	Butter oder Rapsöl

Wasser mit dem Getreide 2 – 3 Minuten unter Rühren aufkochen (Instantflocken in heißes Wasser einrühren) und anschließend mit dem Obst pürieren bzw. Obstpüree beimischen.

Öl oder Butter unter den Brei rühren.

**Bettina Dörr**

**Diplom Ökotrophologin**

Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, VFED zertif.

Alois-Elsner-Straße 11, 86899 Landsberg am Lech Tel: 08191/9733738

[info@tellerrand-landsberg.de](mailto:info@tellerrand-landsberg.de) [www.tellerrand-landsberg.de](http://www.tellerrand-landsberg.de)