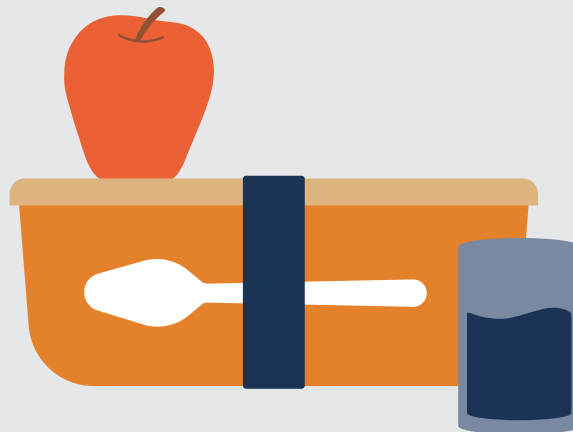




SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR FAMILIENKOST



Der richtige Zeitpunkt, um mit der Beikost zu beginnen, liegt zwischen dem Beginn des 5. (das Kind ist 4 Monate alt) und dem Ende des 6. Lebensmonats. Kinder entwickeln weniger leicht Allergien gegen, in diesem Alter eingeführte, Nahrungsmittel. Dieser „Übergang“ von Muttermilch zu „normaler“ Kost soll behutsam und Schritt für Schritt erfolgen. Beginne mit einigen Löffelchen und stille dein Kind weiter so lange du und dein Kind das wollen.

AB DEM
5./6.
MONAT

Bereit für Beikost



KRAFT

Dein Baby kann den Kopf sicher halten und sitzt mit Unterstützung.

INTERESSE AM ESSEN

Es zeigt Interesse an eurem Essen und schaut dem Essen nach, manche Kinder schmatzen auch.

ÖFFNET MUND

Es öffnet den Mund, wenn ein Löffel angeboten wird.

ZUNGENSTOSSREFLEX

Der Zungenstoßreflex, bei dem Nahrung aus dem Mund geschoben wird, hat nachgelassen.

So gelingt der Start



ZEITPUNKT

Am besten, du beginnst mit der Beikost, wenn du genügend Zeit und Ruhe hast, in einer entspannten Atmosphäre ohne Zwang und Druck.

SANFT STARTEN

Die meisten Eltern beginnen mit fein pürierten Lebensmitteln. Sowohl fertige Beikostgläschen als auch selbst gekochte, ungesalzene und ungezuckerte Speisen sind möglich.

BUNTE VIELFALT

Biete abwechslungsreiche Kost an, damit dein Kind weniger leicht heikel wird. Führe schrittweise weitere Lebensmittel ein.

FAMILIENKOST

Zunehmend kann dein Kind an der Familienkost teilnehmen, wenn diese salz- und zuckerarm zubereitet wird.

Was wann essen?



EIGENES TEMPO

Dies sind grobe Empfehlungen. Wie schnell dein Kind mit größeren Stücken umgehen kann, ist individuell verschieden. Achte auf das Tempo deines Kindes und lass dich nicht stressen. Lass dein Kind beim Essen nicht alleine – Erstickungsgefahr!

5-6 MONATE

Gedünstete, fein pürierte Lebensmittel (z. B. Gemüse, Fleisch, Obst etc.).

7-9 MONATE

Auflösbare Nahrungsmittel (z. B. Flocken) Breie fester Konsistenz, grob pürierte Nahrungsmittel (z. B. zerdrückte Banane) Feste Nahrung in geriebener Form (z. B. Apfel).

10-12 MONATE

Feste Nahrung klein geschnitten, gewürfelt, gehackt (z. B. Familienkost, Obst, Gemüse etc.).



Tipps



KEINEN DRUCK AUSÜBEN

Kinder essen einmal mehr, einmal weniger.

GEMEINSAM ESSEN

Kinder probieren im Beisein Anderer lieber neue Lebensmittel.

AUSPROBIEREN

Verschiedene Lebensmittel und Geschmackskombinationen ausprobieren. Mit unterschiedlichen Konsistenzen experimentieren: Brei oder weich gekochte Gemüsestückchen. Es ist ok, wenn ein Kind mit dem Essen spielt und es mit allen Sinnen erkundet.

VORBILDFUNKTION

Während des Essens mit dem Kind reden, Augenkontakt halten, es liebevoll ermutigen und ein gutes Vorbild sein.

ESSEN IST KEINE BELOHNUNG

Nahrung sollte keine Belohnung sein. So lernt dein Kind, auf sein natürliches Sättigungsgefühl zu hören.

ÄNDERUNG DER DARREICHUNGSFORM

Entweder als Löffelkost (z. B. Brei) oder als Fingerfood, damit es selbst greifen und erkunden kann. Beide Varianten fördern die Entwicklung.

KEINE ANGST

Du kannst nichts falsch machen. Die Reihenfolge, in der du bestimmte Nahrungsmittel gibst, ist nicht entscheidend.

OHNE HANDY & FERNSEHER

Vermeide Ablenkungen wie Fernseher oder Handy während des Essens.

GEDULDIG BEOBACHTEN

Beobachte dein Kind und lass es in seinem Tempo essen – setze es nicht unter Druck. Ein neues Lebensmittel kann bis zu 16-mal probiert werden, bevor es akzeptiert wird.

FRISCHES WASSER

Biete immer frisches Wasser im Becher an, es muss ab Beikostbeginn nicht mehr abgekocht werden.

HOCHWERTIG & REGIONAL

Für alle Lebensmittel gilt: Auf regionale Herkunft und hochwertige (Bio-) Qualität Wert legen!

EISENAUFNAHME

Kombiniere eisenreiche Kost mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln (z. B. Brokkoli, Fenchel) zur besseren Eisenaufnahme.

Geeignete Kost



GEMÜSE UND OBST

Saisonales Gemüse und Obst in pürrierter Form.

HOCHWERTIGE ÖLE

Raps-, Lein- und Walnussöl (1-2 Teelöffel pro 100 g Brei).

FLEISCH UND FISCH

Ungewürztes Fleisch (z. B. Rind, Geflügel) und sorgfältig entgräteter Fisch (z. B. Lachs, Saibling).

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte wie Hirse, Hafer oder Erbsen.

MILCH

Ab dem 6. Lebensmonat kannst du Kuhmilch für die Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis verwenden. Max. 100-200ml Milch/Tag

Tabus



SALZ

In den ersten 1000 Tagen wird der Geschmack geprägt – weniger Salz heißt gesünder essen fürs ganze Leben.

ZUCKER

Zucker, zuckerhaltige & süße Lebensmittel vermeiden.

HONIG

Bis zum 1. Geburtstag meiden, wegen Botulismusgefahr.

FENCHEL

Fencheltee kann leberschädigende Substanzen enthalten, daher nicht verabreichen.

ROHE EIER, ROHES FLEISCH, ODER ROHER FISCH

Bis zum 3. Geburtstag vermeiden.

ROHMILCHPRODUKTE

Während der gesamten Kindheit meiden. Nur pasteurisierte Milch.

GANZE NÜSSE, ZUCKERL., WEINTRAUBEN

Hohe Erstickungsgefahr – daher immer zerkleinern oder vermeiden!

SAFT

Enthält viel Zucker und schadet den Zähnen.

Hygiene



SAUBERE HÄNDE

Achte auf saubere Hände und Küche bei der Zubereitung.

FRISCHE SPEISEN

Bereite Speisen frisch zu und bewahre Reste richtig auf.

RICHTIG ERHITZEN

Lebensmittel sollten gleichmäßig erhitzt werden. Vorsicht bei Mikrowellenerwärmung.



INFOBLATT

Hier findest du mehr Infos zu Babys erstem Löffelchen.



APP

Dein interaktiver Begleiter durch das 1. Jahr. Für iPhone.

