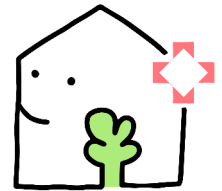


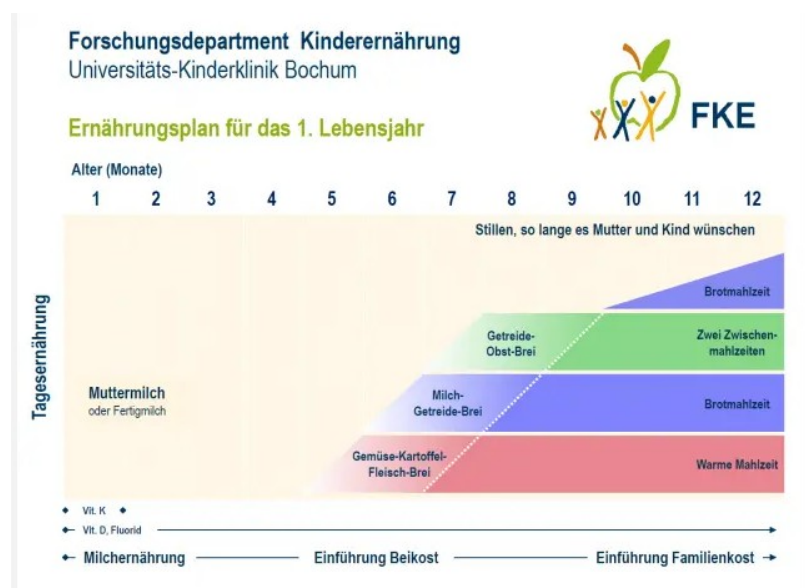
Beikosteinführung

- Tipps und Tricks -



- Beginn: frühestens mit 4-5 Monaten, spätestens 7 Monate
- Reifezeichen: Großes Interesse an Ihrem Essen
Aufrechte, stabile Kopfhaltung im Sitzen (muss nicht alleine frei Sitzen!)
- Essensauswahl: Beginn mit Gemüse, z.B. Karotte oder Pastinake (schmeckt süßlich)
dann Übergang Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
→ auf Abwechslung achten! Gerne Vollkornprodukte!
- „Das schmeckt meinem Kind nicht“:
Ruhig öfter versuchen! Das Kind muss sich erst an neue Geschmäcker gewöhnen
- Wie geht's weiter? ca. einen Monat nach 1. Brei: Milch Getreide-Brei
- Ab wann zusätzlich Wasser zum Trinken? Wenn 3 Breie pro Tag gegessen werden, ggf. auch früher.
-> Geben Sie am besten nur Wasser! Tee oder Fruchtsäfte sind nicht nötig und schädigen die Zähne
- Achten Sie auf gemeinsame Mahlzeiten – ohne Handy, Tablett oder Fernseher!

KEINE
Nüsse, Honig, Schokolade
oder Rohkost
im gesamten 1. Lebensjahr!



Links:

www.gesund-ins-leben.de Broschüre - "das beste Essen für Babys"

www.dgkj.de - „Gesunde Ernährung für mein Baby“

Meist dauert es einige Zeit, bis das Baby problemlos vom Löffel isst.

Für ein Baby ist es gar nicht so einfach zu lernen, vom Löffel zu essen. Hierzu sind ganz andere Bewegungsabläufe mit der Zunge und den Lippen notwendig als zum Saugen.

Lassen Sie sich deshalb nicht verunsichern, wenn Ihr Kind den Brei anfangs mit der Zunge nach vorne aus dem Mund heraus schiebt. Diese ist kein Zeichen, dass Ihr Kind den Brei nicht mag, sondern dass es noch nicht gelernt, hat den Brei herunter zu schlucken.

Nehmen Sie für den ersten Brei einen speziellen flachen Löffel mit einem weichen Rand. Erfahrungsgemäß wird Ihr Kind bei seiner ersten Breimahlzeit nicht viel essen. Stillen Sie es anschließend oder geben Sie ihm die Flasche.

Sind die ersten Schwierigkeiten überwunden, wird es von Tag zu Tag immer mehr essen, bis die Milchmahlzeit komplett durch den Brei ersetzt worden ist.

Karotten als erste Beikost schmecken süßlich und sind gut verdaulich.

Üblicherweise bekommen Säuglinge in Deutschland als erste Beikost Gemüse.

Bewährt hat sich Karotten- oder Pastinakenpürree. Diese schmecken leicht süßlich und werden von den meisten Säuglingen gut akzeptiert. Außerdem lösen gekochte Karotten nur selten Allergien aus.

Wenn die ersten Schwierigkeiten mit der Löffelfütterung überwunden sind, können Sie die Karotten mit Kartoffeln und etwas Öl mischen und zu einem vollständigen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei übergehen.