



BEIKOSTPLAN: Beikost einführen leicht gemacht

BEIKOSTPLAN FÜR DIE ERSTEN MONATE – SO GEHT'S

1. MITTAGSBREI EINFÜHREN: GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI (ALTERNATIV FISCH ODER GETREIDE)

- 1. Woche:** Püriertes Gemüse, am besten nur Karotte. Alternativen, weil gut verträglich: Zucchini, Pastinake, Brokkoli und Kürbis.
- 2. Woche:** eine Gemüsesorte (wie oben) plus Kartoffel
- 3. + 4. Woche:** Gemüse + Kartoffel + Fleisch – 1 bis 2x pro Woche Fleisch durch fettreichen Seefisch ersetzen. Wenn du kein Fleisch geben möchtest, kannst du es durch Hafer oder Hirse ersetzen.

Wichtig: Entweder Gläschen kaufen oder alles sämig pürieren. Manche Babys mögen selbst Mini-Stückchen im Essen nicht. Den Kindern nichts Anderes geben.

Menge pro Portion: 90 – 100 g Gemüse, 40 – 60 g Kartoffeln, 20 – 30 g Fleisch/Fisch (im Gläschen bereits im Verhältnis gemischt) oder alternativ 10 g Hirse bzw. Hafer, 15 – 20 g Obstsaft (bei Getreide 30 – 45 g Orangensaft)

Extra-Tipp: Bei allen Mahlzeiten 1 EL Rapsöl zugeben (8 – 10 g). Die gesunden ungesättigten Fettsäuren lösen die fettlöslichen Vitamine im Essen. Außerdem sind sie wichtig für die kindliche Gehirnentwicklung. Bei Gläschen solltest du 1 TL Rapsöl zusätzlich ergänzen.

2. ABENDBREI EINFÜHREN: MILCH-GETREIDE-BREI

- 1. – 4. Woche:** Reis- oder Hirseflocken am besten in Vollkorn-Qualität, mit Milch (anfangs HA- oder Muttermilch, später auf Vollmilch umstellen) + Obst oder Gemüse + Rapsöl oder Mandelmus. Ab dem 7. Lebensmonat des Kindes kannst du auch Weizen und Hafer geben.

Menge pro Portion: 200 ml Milch, 20 g Getreideflocken, 20 g Obstpüree oder Obstsaft

Achtung: Wenn du fertigen Milch-Getreide-Brei im Gläschen oder als Pulver zum Anrühren kaufst, solltest du unbedingt auf versteckten Zucker achten.

3. NACHMITTAGSBREI EINFÜHREN: GETREIDE-OBST-BREI

1. – 4. Woche: Getreideflocken (ab 7. Monat glutenhaltig Dinkel, Hafer) + Wasser + Obst

Menge pro Portion: 20 g Getreideflocken, 100 ml Wasser, 100 g Obst, 1 TL Rapsöl
(auch bei fertigen Gläschen zugeben)

Gut zu wissen: Reisflocken sind (neben Mais- und Hirseflocken) glutenfrei. Gluten ist das sog. „Kleber-Eiweiß“, das z.B. Brot und andere Backwaren zusammenhält. Es ist u.a. enthalten in Weizen und Hafer. Ist dein Kind bei Einführung mindestens zehn Monate alt, kannst du auch diese statt der Reisflocken verwenden.

Extra-Tipp: Wenn drei Mahlzeiten als Brei gegeben werden, entsteht normalerweise extra Durst. Dann gerne stilles Wasser oder Kinder-Früchtetee geben.

Übrigens: Die Mahlzeiten sollten dein Kind tagsüber rund vier Stunden satt halten. Nicht selten essen gestillte Babys anfangs deutlich kleinere Mengen und sind dementsprechend nicht so lange satt. Je nach Breimenge und Hunger kannst du nach Bedarf noch stillen oder Säuglingsmilch geben. Zusätzlich ist auch ein zuckerfreier Reis-Snack (z. B. Reiswaffel) möglich.

UND WAS IST MIT DEM FRÜHSTÜCK?

Im ersten Lebensjahr deine Babys wird als morgendliche Mahlzeit Muttermilch oder Säuglingsmilch empfohlen. Danach könnt ihr mit dem Übergang zum Familienfrühstück starten, zum Beispiel in Form von Brothäppchen oder Müsli.

