

Allgemeines

Salzen und Süßen der Breie ist nicht notwendig, sondern schädlich für das Kind. Bedenken Sie, dass Ihr Kind Ihnen alles nachmachen will. So ist es leicht zu verstehen, dass eine gesunde Ernährung Ihres Kindes auf Dauer nur möglich ist, wenn auch Sie sich gesund ernähren.

Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung der ganzen Familie

- Gemüse (saisonal, regional, frisch, 50% roh, 50% erhitzt) ca. 200 g
- Obst (saisonal, regional, frisch, roh) ca. 2 Stücke in der Größe eines Apfels
- Pellkartoffeln 1 Portion = 50-100 g
- Hülsenfrüchte (einmal die Woche) 1 Portion = 20 g Trockengewicht
- Vollkornprodukte (aus 100% Vollkornmehl entstanden) ca. 200 g
- Milch und Milchprodukte (naturbelassen und ungesüßt) 400 ml
- Öle: kaltgepresst, nativ (für die Frischkost) 1 EL
- Butter (als Streichfett und zum Backen) 1 TL
- Butterschmalz, Kokosfett (zum Braten)
- Fleisch, Fisch, Eier (1-2 Mal die Woche) 1 Portion = 50-70 g
- Gewürze, Kräuter, jodiertes Salz
- Mineralwasser, Tee, Saft ca. 500-800 ml

- Süßungsmittel (als Gewürz einsetzen "Süßen ohne Schäden")

Die unterstrichenen Mengenangaben beziehen sich auf ein Kind ab dem zweiten Lebensjahr.

Weitere Informationen erhalten Sie in:

Edith Gätjen, *Essensspaß für kleine Kinder*, Trias, Stuttgart, 2. Aufl. 2012, ISBN 978-3-8304-6055-8

Edith Gätjen, *Das geniale Familien-Kochbuch*, Trias, Stuttgart, 2. Aufl. 2012, ISBN 978-3-8304-6486-0

Edith Gätjen, *Lotta lernt essen*, Trias 2011, ISBN 978-3-8304-3865-6

Edith Gätjen, *Lottas Lieblingsessen*, Trias, Stuttgart 2014, ISBN 978-3-8304-6141-8

Edith Gätjen, *Das genial vegetarische Familienkochbuch*, Trias, Stuttgart 2015, ISBN 978-3-8304-8044-0

Diese Bücher sind im Buchhandel erhältlich!

Vorwort

Liebe Eltern,

durch die Beschäftigung mit Säuglings- und Kleinkindernahrung, durch die Beratung von Eltern und durch Erfahrungen mit unseren vier Kindern bin ich angeregt worden, diese kleine Broschüre zusammenzustellen, in der die wichtigsten Aspekte der Ernährung während des ersten Lebensjahrs zusammengefasst sind. Sie soll ihnen Mut machen, auszuprobieren, wie einfach es ist, selber eine gesunde und schmackhafte Beikost herzustellen.

Bergisch Gladbach, November 2014

Edith Gätjen

Ernährungsberaterin

Dozentin beim Verband für unabhängige Gesundheitsberatung (UGB)

Ausbildungsleiterin für die Fachberaterinnen Säuglings- und Kleinkindernahrung

Dozentin am Fortbildungszentrum Bensberg für die Ausbildung der Stillberaterinnen in der Klinik

Autorin

Einleitung

Nun ist Ihr Kind mindestens 4 bis 6 Monate alt und die Zeit der Beikost kann beginnen. Nehmen Sie sich Zeit für diese Umstellungsphase, d.h. beginnen Sie erst dann, wenn Sie wissen, dass Sie in den folgenden zwei Wochen auch Ruhe und Zeit haben.

Wichtig ist auch, dass Ihr Kind "gut drauf" ist, d.h. weder krank noch gerade einen Entwicklungsschub durchmacht.

Beikost heißt: Ausprobieren und schauen, was geschieht.

Kinder brauchen ständige Wiederholung und Rituale, das erleichtert das Lernen. Die Zeit der Beikost ist eine Gewöhnungszeit, ein Herantasten an den Umgang mit dem richtigen Essen für die folgenden Jahre.

Es werden in dieser Zeit nicht nur Fortschritte gemacht, auch "Stehzeiten" sind normal und sollten akzeptiert werden, Rückschritte sollten möglichst klein gehalten werden.

Da Ihr Kind noch nicht weiß, dass es über den Löffel satt werden kann, beginnen Sie mit dem ersten Löffel genau zwischen zwei Mahlzeiten, also zu einem Zeitpunkt, zu dem Ihr Kind weder hungrig noch satt ist.

Wenn Ihr Kind bislang eine Mahlzeit um 10.00 Uhr hat und die nächste um 13.00 Uhr (diese gilt es zu ersetzen), dann füttern Sie den ersten Löffel Gemüseemus um 11.30 Uhr.

Kleine Küchenausstattung

- Sparschäler, Küchenmesser, Schneebesen
- einen guten Kochtopf mit planem Boden und gut schließendem Deckel oder einen Dampfgarer
- einen Pürierstab/Pürierbecher
- eine Küchenwaage
- 200-250 ml fassende Gefäße (Schraubgläser oder Kunststoffbehälter) zum Einfrieren
- Eiswürfelbehälter

Im Anschluss an die ersten Löffel Gemüseemus ist es nicht notwendig und auch nicht ratsam, Milch zu geben, Ihr Kind hat ja zu diesem Zeitpunkt keinen Hunger! Dadurch verhindern Sie, dass Ihr Kind denkt, dass es im Anschluss an eine Löffelmahlzeit immer Milch bekommt. Das machen Sie zwei bis drei Tage genauso weiter. Isst Ihr Kind dann immer mehr, dann fangen Sie in den folgenden Tagen zu einem immer späteren Zeitpunkt mit dem Gemüseemus an, d.h. Sie füttern ein immer hungrieres Kind. Die Erkenntnis, dass es über den Löffel satt werden kann, festigt sich. Die "13-Uhr"-Stillmahlzeit verbindet sich dann mit der Nachmittagsmahlzeit. Somit wäre die erste Mahlzeit ersetzt. Die folgenden

Praktische Tipps zur Arbeitserleichterung

Gemüse

Ein- bis zweimal in der Woche Gemüse und Kartoffeln kochen, pürieren, portionieren, die Schraubgläser sofort verschließen, 20 Minuten im kalten Wasserbad abkühlen lassen und dann einfrieren, bzw. bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Eingefrorene Portionen am Abend vorher aus der Tiefkühlung in den Kühlschrank stellen und am nächsten Mittag im Wasserbad erwärmen. Für den Anfang das Gemüseemus in Eiswürfelbehältern einfrieren.

Fleisch

500 g Fleisch in Würfel schneiden, mit Wasser bedecken, ca. eine Stunde köcheln lassen und pürieren (Wenn Ihnen der Geruch von gekochtem Fleisch unangenehm ist, können Sie ein Suppengrün mitkochen). Den Fleischbrei in einen Eiswürfelbehälter streichen, abdecken und durchfrieren lassen, anschließend die gefrorenen Fleischwürfel in einem Tiefkühlbeutel aufbewahren, portionsweise auftauen lassen.

Milch-Getreidebrei

Den Abendmilchbrei doppelt kochen, eine Hälfte im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Morgen erwärmen.

Tipps für die Ferien

Klären Sie vor der Abreise, ob die Küche bereit ist, für Ihr Kind kleine Mengen mit zu kochen. Dies ist in der Regel kein Problem! Wenn Sie für die Zeit der Ferien kein Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau einsetzen können, ist dies nicht wirklich schlimm. Wichtiger ist, dass Ihr Kind weiterhin mit gutem Appetit Ihre selbstgekochten Mahlzeiten isst und sich nicht zu sehr an die Fertigprodukte gewöhnt. Das Öl sollten Sie von zu Hause mitnehmen. Getreideinstantprodukte eignen sich besonders für die Verwendung in den Ferien. Ohne Umverpackung nehmen sie nur wenig Platz im Reisegepäck in Anspruch. Einige Aufbewahrungsgefäße sowie der Pürierstab sollten im Reisegepäck nicht fehlen.

Getränke

Wasser und Tee (z.B. Hagebutte oder andere Früchte-Kräutertee-mischungen) sind geeignete Getränke für ein Kind. Obst- und Gemüsesäfte, gesüßte Tees, Milch und Limonaden enthalten zu viel Säure, Zucker, Salz und Energie, was für ein Kind von Nachteil ist. Bieten Sie ihrem Kind immer etwas zu trinken an, hier ist die Vorbildfunktion ausschlaggebend für den Erfolg. Wenn ihr Kind am Anfang noch nicht so viel trinkt, ist dies nicht Besorgnis erregend, da die Breie recht viel Flüssigkeit enthalten. Lassen Sie Ihr Kind von Anfang an aus dem Glas trinken, so vermeiden Sie ein ständiges Nuckeln und ein Gewöhnen an die Flasche. Das Glas muss mit der Flüssigkeit sehr gut gefüllt sein, da dies das Trinkenlernen erleichtert.

Was tun bei Kindern mit allergischer Disposition?

- 4 Monate ausschließlich stillen
- Wenn nicht gestillt wird, Pré-HA-Nahrung verwenden, keine Sojabasierte Säuglingsnahrung
- Sehr langsames Umstellen auf Beikost, max. eine neue Mahlzeit pro Monat
- Im ersten Lebensjahr Sojaprodukte vermeiden

- Vorsichtig sein und nur in kleinen Mengen probieren lassen: Nüsse, Kakao, Eier, Tomaten, Sellerie, Zitrusfrüchte

Zwischenmahlzeiten

Schon früh, etwa ab dem sechsten Monat, wollen die Kinder knabbern, einmal bedingt durch das Zahnen, zum andern wollen sie es den Erwachsenen nachmachen. Harte Brotrinden, Dinkelstangen, Vollkornknäckebrötchen oder Reiswaffeln sind dafür besonders gut geeignet. Je älter die Kinder werden, desto mehr Interesse entwickeln sie für solche Zwischenmahlzeiten, und die Verführung, ein Kind im Geschäft, bei der Unterhaltung mit einem Erwachsenen, im Auto oder in der Warteschlange mit einem Keks "abzustellen", ist sehr groß. Versuchen Sie, solche Situationen so selten wie möglich aufkommen zu lassen. Denn: Je mehr die Kinder zwischendurch essen, desto weniger Appetit und Hunger haben sie bei den viel wichtigeren Hauptmahlzeiten.

Mahlzeiten können Sie dann viel schneller umstellen, da Ihr Kind das "Löffeln" jetzt schon beherrscht.

Beginnen Sie mit der Mittagsmahlzeit und bauen sie diese nach und nach auf. Dies kann bis zu 6 Wochen dauern. Erst wenn diese Mittagsmahlzeit ersetzt ist, d. h. $\approx 1/2$ Stunden vorher und $\approx 1/2$ nachher benötigt Ihr Kind keine Milch mehr und es hat eine Menge von mindestens 160 g gegessen, beginnen Sie mit der nächsten Mahlzeit, dem Obst-Getreide-Brei.

Die Abend- und die Morgenmahlzeit verändern Sie dann in dem Tempo, das Ihrem Kind und Ihnen am günstigsten erscheint. Das heißt in welchen zeitlichen Abständen Sie die Mahlzeiten ersetzen, entscheiden Sie und Ihr Kind. Bedenken Sie, dass Ihr Kind bis zum ersten Geburtstag ein Säugling ist, das heißt, eine zu schnelle Umstellung auf Löffelnahrung überfordert Ihr Kind! So ist es allgemein empfehlenswert, höchstens eine Mahlzeit pro Monat umzustellen, was sich auch in der Allergieprävention bewährt hat.

Beikostfahrplan

	Beikost-Mahlzeiten	Tageszeit	Milchmahlzeiten
1. Step	Gemüsemus  Gemüse-Kartoffelmus Gemüse-Kartoffelmus + 2*Fleisch u. 1*Fisch pro Wo.	zwischen 2 Mahlzeiten Mittags	ca. 5 ca. 4
2. Step	Obst-Getreidebrei 	vormittags o. nachmittags	ca. 3
3. Step	Milch-Getreidebrei 	morgens o. abends	ca. 2
4. Step	Brot mit Milch 	morgens o. abends	ca. 1
5. Step	Obst am Stück 	vormittags o. nachmittags	ca. 1-0

Muttermilch- bzw. Säuglingsmilchnahrungs-Mahlzeiten werden so schrittweise ersetzt.

Die Rezepte

Gemüsemus

Menge: ca. 30-50 g

Zutaten: saisonal, regional, kontrolliert biologischer Anbau (kbA)

20-40 g Gemüse

etw. Wasser

ein halber TL kaltgepresstes natives Rapsöl oder Butter

Das Gemüse (z.B. Möhre, Hokkaido-Kürbis, Pastinake) säubern evtl. schälen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Mit Wasser bedecken und im geschlossenen Topf ab der Kochzeit ca. 8 Min. biss-fest garen. Beim Dämpfen im Dampfgarer verkürzt sich die Zeit auf 5 Min. Anschließend das Gemüse mit dem Wasser pürieren. Das Fett hinzufügen. Wenn Ihr Kind 10-12 Löffel reines Gemüsemus isst, stellen sie um auf Gemüse-Kartoffelbrei.

Gemüse-Kartoffelmus mit Fleisch/Fisch

Menge: ca. 200 g

Zutaten: saisonal, regional, kbA

100 g Gemüse

50 g Kartoffeln

1 TL kaltgepresstes natives Rapsöl

1 TL Butter

20 g Fleisch ein- bis zweimal pro Woche

20 g Fisch einmal pro Woche

Das Gemüse (z.B. Möhre, Hokkaido-Kürbis, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Spinat, rote Bete, Pastinake) säubern, evtl. schälen und in 2-3 cm große Stücke und die Kartoffeln in feine Scheiben schneiden, mit Wasser

bedecken und zusammen im geschlossenen Topf ab der Kochzeit ca. 8 Min. bissfest garen.

Beim Dämpfen im Dampfgarer verkürzt sich die Zeit auf 5 Min. Anschließend das Gemüse mit dem Wasser pürieren. Das Fett hinzufügen.

Anmerkung zum Fleisch/Fisch

Da Fleisch nicht nur eine Eiweißquelle, sondern auch eine Eisenquelle ist, sollte man rote Fleischsorten (z.B. mageres Rindfleisch oder Lammfleisch) verwenden, da diese wesentlich mehr Eisen enthalten als die weißen Fleischsorten, wie zum Beispiel Geflügel. Aus Sicherheitsgründen sollte man bei Kindern nur Fleisch aus artgerechter Tierhaltung verwenden.

Zubereitung: siehe "praktische Tipps zur Arbeitserleichterung".

Fisch ist wichtig für die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, Jod und Eiweiß und hat sich bewährt in der Allergie-Prävention. Fisch wird in wenig Wasser gedünstet und mit der Gabel zerdrückt.

Möchten Sie ihr Kind vegetarisch ernähren, dann wird in dem Gemüse-Kartoffelmus ein EL Hafer-, Hirse- oder Roggenflocken mitgekocht und püriert. Dazu sollte Ihr Kind 50 ml Vitamin-C-haltigen (40 mg pro 100 ml) Saft trinken. Eine vegetarische Ernährung sollte vom Kinderarzt begleitet werden und sie muss, wenn sie über das erste Lebensjahr hinaus durchgeführt wird, sehr vollwertig sein.

Wenn es mit dem „Löffeln“ nicht so gut klappt:

1. Anstelle des Löffels das Kind den Brei von dem Finger der Mutter/des Vaters ablutschen lassen.
2. Pellkartoffeln kochen, evtl. abkühlen lassen, in Stücke schneiden und dem Kind zum selber Essen in die Hand geben.
3. Zwischendurch ein "Bäuerchen" machen lassen.
4. Zwischendurch Wasser/Tee aus dem Glas anbieten.
5. Saugen lassen (Daumen oder Schnuller).
6. Mit essen (Vorbild sein).

Obst-Getreidebrei

Menge: ca. 200-250 g

Zutaten: saisonal, regional, kbA

1 geh. EL Haferflocken

oder 3-4 EL Getreideinstantprodukt

50 ml Wasser

100-150 g Obst

1 TL Rapsöl oder

1 TL weißes Mandelmus

Zubereitung: Haferflocken mit Wasser im Pürierbecher kurz einweichen bzw. Getreideinstantprodukt mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten und mit dem Obst zusammen pürieren. Apfel und Birne können mit Schale verwendet werden. Butter, Öl bzw. Mandelmus einrühren. Empfehlenswertes Getreide: Hafer, Hirse.

Milch-Getreidebrei

Menge: 200-250 g

Zutaten: saisonal, regional, kbA
200 ml Vollmilch 3,5-3,8% Fett
2,5 EL Getreide, fein gemahlen oder Dinkel-/Weizenvollkorn Grieß
evtl. 3-4 EL Obst- oder Gemüsesaft oder Obst- oder Gemüsemus

Zubereitung: Die Milch mit dem Vollkornmehl oder -grieß 2-3 Min. kochen und evtl. den/das Obst- oder Gemüsesaft/mus hinzufügen. Bei Verwendung von Getreideinstantprodukt dieses nach Packungsanweisung zubereiten. Empfehlenswertes Getreide: Dinkel, Weizen, Hirse, Reis.

Anmerkung zum Milch-Getreidebrei:

1. Anfangs Halbmilch verwenden, d.h. Milch und Wasser zu gleichen Teilen mischen, dann langsam die Milchmenge zu Lasten der Wassermenge steigern
2. Wenn Sie im ersten Lebensjahr keine Kuhmilch geben möchten, dann können Sie auch bis zum ersten Lebensjahr morgens und abends weiterstillen und dabei tagsüber schon auf Beikost umgestellt haben. Möchten Sie dennoch am frühen Abend vor dem Stillen einen kleinen Brei geben, dann rühren sie 100 ml Reisdink mit der entsprechenden Menge Getreide an.