



## Einführung der Beikost

Sie möchten schrittweise Milchmahlzeiten durch die sogenannte Beikost ersetzen? Wir haben für Sie hilfreiche Tipps zusammengestellt.

### Wann sollten Sie mit der Einführung von Beikost beginnen?

- Ab dem 5. Lebensmonat können Sie die Milchmahlzeiten schrittweise durch die sogenannte Beikost ersetzen. Spätestens im 7. Monat sollten Sie aber die Breinahrung einführen, weil Ihr Baby zusätzliche Nährstoffe benötigt.
- Indem Ihr Kind Ihnen Interesse am Essen zeigt, wissen Sie, wann es für die Einführung von Beikost bereit ist.
- Die Anzahl der Breimahlzeiten steigt mit zunehmendem Alter des Kindes an. Sie können sich an folgenden Angaben orientieren:
  - 4. oder 5. bis 7. Monat: Einführung Beikost
  - Bis ca. 8 Monate: 2- bis 3-mal täglich eine Mahlzeit.
  - Ab 9 bis 11 Monate: 3- bis 4-mal täglich eine Mahlzeit.

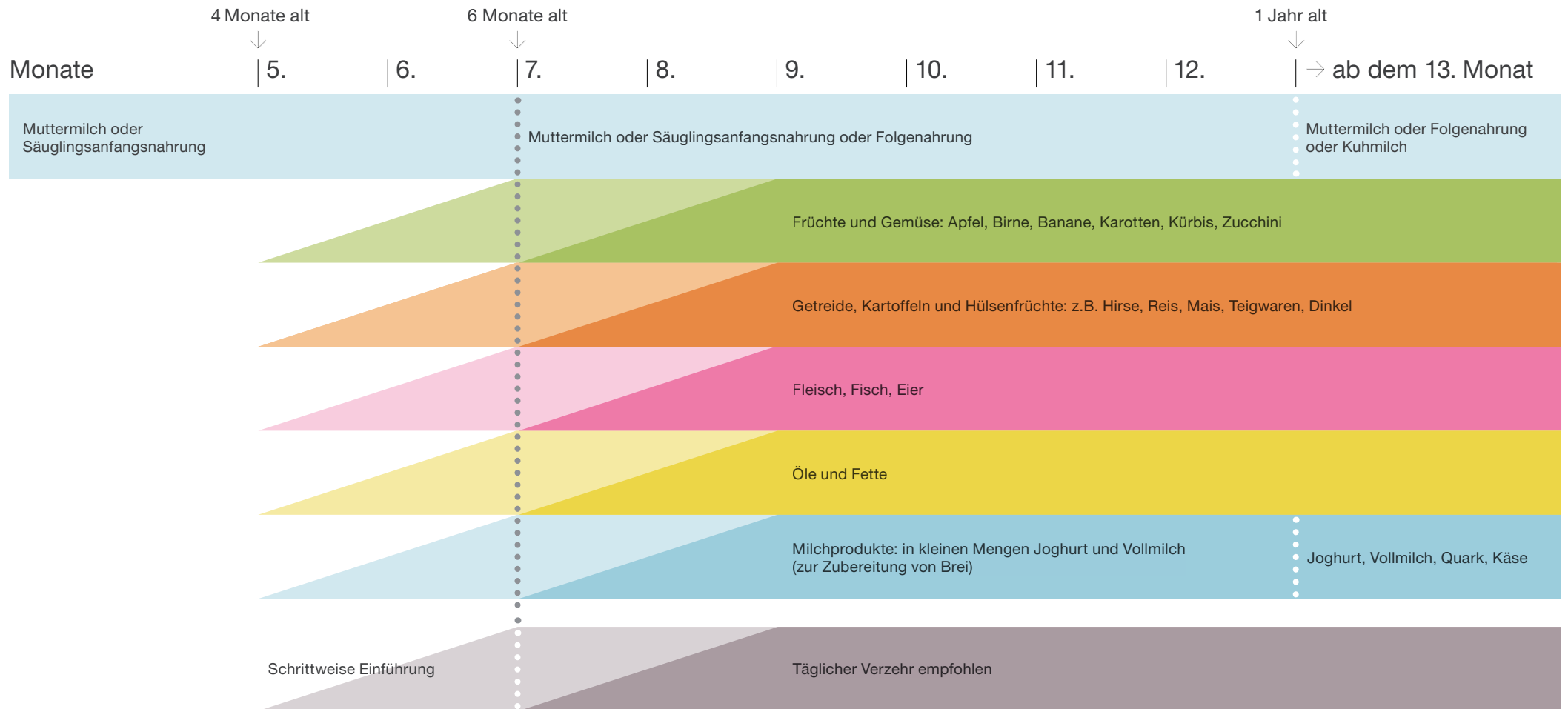
### Wie führen Sie Beikost ein?

- Anfangs geht es um das Kennenlernen der neuen Lebensmittel. Diese können im Abstand von 3 bis 4 Tagen eingeführt werden.

Zu Beginn mag Ihr Kind oft nur wenige Löffel essen. Damit Ihr Kind satt wird, können Sie wie gewohnt die Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung nachgeben.

- Es spielt keine Rolle, mit welchen Lebensmitteln (z. B. Früchte, Gemüse, Getreide) Sie beginnen.
- Nach und nach können Sie die Menge an Beikost bis auf ca. 150 bis 250g erhöhen, so haben Sie eine Still- oder Schoppenmahlzeit ersetzt.
- Bei einer Mahlzeit mit Fleisch oder Ei kann zusätzlich 1 Esslöffel (EL) Orangensaft verabreicht werden (dies verbessert die Eisenaufnahme).
- Glutenthaltige Lebensmittel sollten Sie Ihrem Kind zwischen dem 4. oder 5. und 7. Monat in kleinen Mengen geben, idealerweise noch in der Stillphase (vorbeugend gegen Zöliakie).
- Zusätzliche Flüssigkeit (Wasser oder ungesüssten Tee) können Sie Ihrem Kind ab Einführung der Beikost anbieten.

## Ernährungsplan mit Lebensmittelbeispielen



### Brei oder Fingerfood?

- Beikost können Sie Ihrem Kind sowohl in Form von Brei als auch in Form von Fingerfood anbieten.
- Vorteil Fingerfood: Das Kind kann selbst entscheiden, was, wie viel und in welchem Tempo es essen möchte, und kann die Speisen mit allen Sinnen entdecken.

- Vorteil Brei: Dieser gewährleistet eine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung. Über den Brei können Lebensmittel gegeben werden, die für Fingerfood ungeeignet sind (z. B. Fleisch, Pflanzenöl, Lebensmittel, an denen sich das Kind verschlucken könnte.)
- Beikost und Fingerfood schliessen einander nicht aus. Sie können auch eine Kombination aus beiden Methoden wählen.

### Was gibt es sonst noch zu beachten

#### Trinkmenge/Milchbedarf

- Schoppenmenge im 1. Lebensjahr  $\frac{1}{6}$  des Körpergewichts bis max. 1 Liter pro Tag.
- Milchbedarf ab dem 2. Lebensjahr 300 bis 500 ml pro Tag (inklusive Milchprodukte)
- Säuglingsanfangsnahrung (0, Start, Pre und 1er) können bis zum Ende des 1. Lebens-

jahres weiter gegeben werden, eine Umstellung auf Folgemilch (2) ist nicht nötig.

- Ab dem Alter von einem Jahr sollten Sie Ihrem Kind Vollmilch geben.

#### Ungeeignete Lebensmittel

- Honig, zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke, Salz und Bouillon.
- Lebensmittel, an denen sich das Kind verschlucken könnte.

## Aufbewahrung und Reinigung

- Nach der Herstellung bzw. nach dem Öffnen der Gläschen sollten Sie diese im Kühlschrank lagern und innerhalb von maximal 48 Stunden verbrauchen.
- Breie können zur längeren Haltbarkeit tiefgefroren werden.
- Nach dem Gebrauch von Schoppenflaschen reicht es, diese mit Seifenwasser auszuwaschen. Auskochen oder Sterilisieren wird nicht empfohlen.

## Drei Brei-Beispiele

### Kartoffel-Karotten-Brei

1 Karotte ( $\frac{2}{3}$  der Gesamtmenge), 1 kleine Kartoffel ( $\frac{1}{3}$  der Gesamtmenge) mit wenig Wasser weichkochen, alles zusammen pürieren. 1 TL pflanzliches Öl pro Brei beifügen.

### Milch-Getreide-Brei

Ca. 150 ml warme Vollmilch mit 3 bis 4 EL Getreideflocken (z.B. Hirse, Reis, Hafer, Dinkel) mischen. Zur besseren Eisenaufnahme kann etwas Fruchtsaft beifügt werden.

### Obst-Getreide-Brei

1 kleinen Apfel mit wenig Wasser kochen und pürieren,  $\frac{1}{2}$  Banane mit der Gabel zerdrücken und 1 EL Getreideflocken (z.B. Hirse, Hafer) dazugeben.

Für eine individuelle Ernährungsberatung wenden Sie sich an Ihre Mütter- und Väterberaterin.

**Mütter- und Väterberatung der Stadt Zürich**

[www.stadt-zuerich.ch/mvb](http://www.stadt-zuerich.ch/mvb)

