



Stadt Zürich
Soziale Dienste



Die Beikost

Ihre Mütter- und Väterberatung

Wann können Sie mit der Beikost beginnen?

Ab dem 5. Lebensmonat können Sie die Milchmahlzeiten schrittweise durch die sogenannte Beikost ersetzen.

Spätestens im 7. Monat sollten Sie die Breinahrung einführen, weil Ihr Baby zusätzliche Nährstoffe benötigt.

Indem Ihr Kind Ihnen sein Interesse am Essen zeigt, wissen Sie, dass 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:

5. bis 7. Lebensmonat:
Einführung der Beikost
Bis ca. 8 Lebensmonate:
2- bis 3-mal täglich eine Beikost
9 bis 11 Lebensmonate:
3- bis 4-mal täglich eine Beikost



Schrittweise Einführung

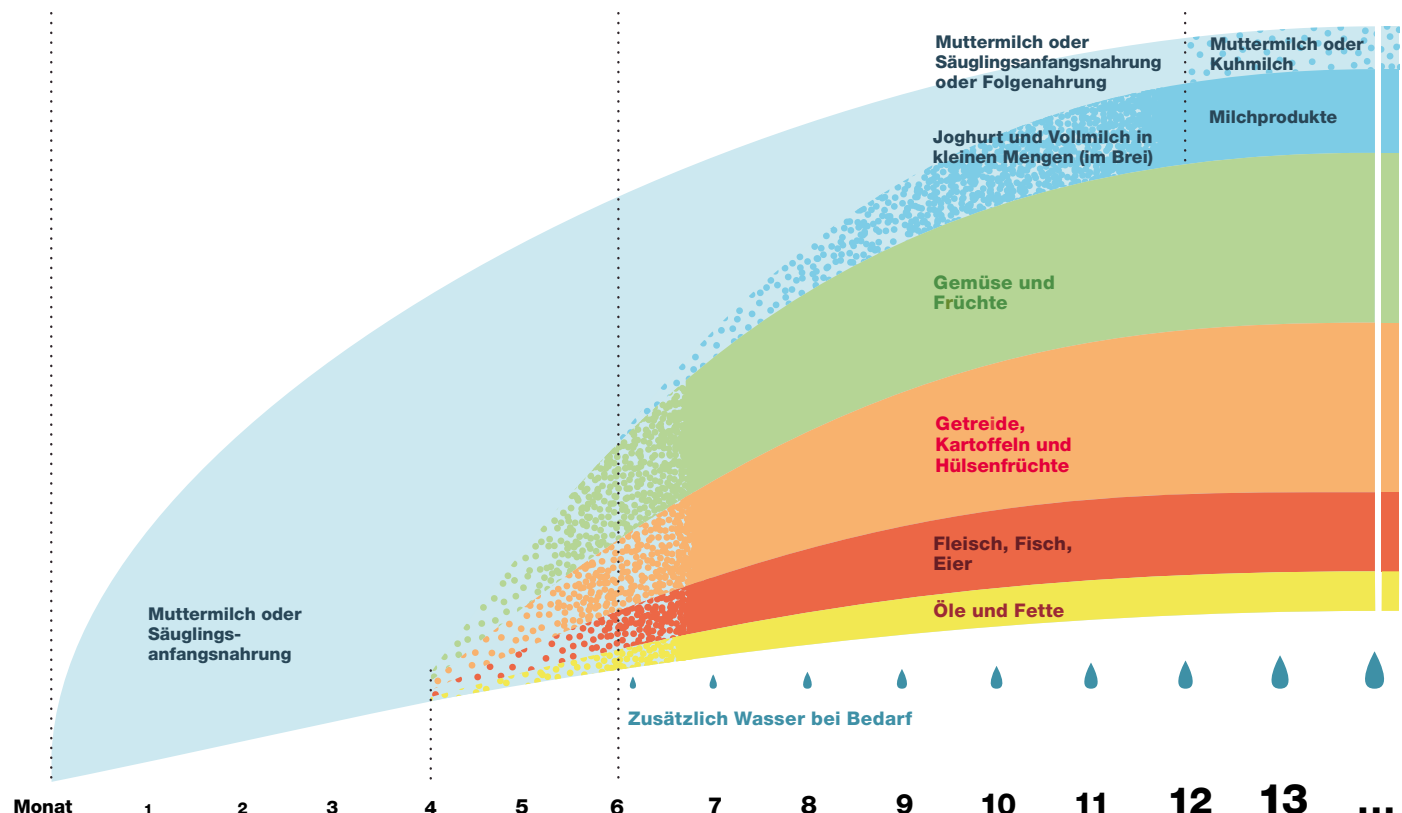


Täglicher Verzehr empfohlen



Zusätzlich Wasser bei Bedarf

© Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP), 2018



Wie führen Sie die Beikost ein?

Anfangs geht es um das Kennenlernen der neuen Lebensmittel. Diese kann innerhalb von 3 bis 4 Tagen eingeführt werden.

Zu Beginn mag Ihr Kind oft nur wenige Löffel davon essen. Damit es satt wird, können Sie ihm anschliessend noch wie gewohnt die Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung geben.

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 150 oder sogar 250 g erhöhen, was eine Still- oder Schoppenmahlzeit ersetzt.

Um die Aufnahme von Eisen aus Fleisch, Getreide und Gemüse zu verbessern, fügen Sie einen TL Vitamin-C-reichen Fruchtsaft bei.

Zwischen dem 5. und 7. Monat sollten Sie Ihrem Kind in kleinen Mengen glutenhaltige Lebensmittel geben, idealerweise noch in der Stillphase (Vorbeugung gegen Zöliakie).

Einführung der Lebensmittel beim Säugling

Brei oder Fingerfood?

Beikost können Sie Ihrem Kind sowohl in Form von Brei als auch in Form von Fingerfood anbieten.

Vorteil Brei

Der Brei gewährleistet eine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung. Über den Brei können Lebensmittel verabreicht werden, die für Fingerfood ungeeignet sind (z.B. Fleisch, Pflanzenöl, Lebensmittel, an denen sich das Kind verschlucken könnte).

Vorteil Fingerfood

Das Kind kann selbst entscheiden, was, wie viel und in welchem Tempo es essen möchte, und kann so die Speisen mit allen Sinnen entdecken. Beikost und Fingerfood schliessen einander nicht aus. Sie können auch eine Kombination aus beiden Methoden wählen.

Was gibt es sonst noch zu beachten?

- Milchbedarf ab 8 Monaten und über das erste Lebensjahr hinaus: 300 bis 500 ml pro Tag, inkl. Milchprodukte.
- Muttermilch kann über das erste Lebensjahr hinaus gegeben werden.
- Säuglingsanfangsnahrung (0, Start, Pre und 1er) kann bis zum Ende des ersten Lebensjahrs gegeben werden; eine Umstellung auf Folgemilch (2) ist nicht nötig.
- Ab dem zweiten Lebensjahr können Sie Ihrem Kind Vollmilch zu trinken geben. Sobald es die erste ganze Breimahlzeit isst, empfehlen wir Wasser zur zusätzlichen Flüssigkeitsaufnahme.

Ungeeignete Lebensmittel bis zum ersten Lebensjahr:

Honig, Ahornsirup, zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke, Salz und Bouillon.

Aufbewahrung und Reinigung

Nach Öffnen eines Gläschens sollten Sie dieses im Kühlschrank lagern und innerhalb von 48 Stunden verbrauchen. Breie können zur längeren Haltbarkeit tiefgefroren werden.

Nach Gebrauch von Schoppenflaschen reicht es, diese mit Seifenwasser auszuwaschen. Auskochen oder Sterilisieren ist nicht notwendig.

Gemüsebrei

**$\frac{2}{3}$ Gemüse und $\frac{1}{3}$ Kartoffeln oder andere Kohlenhydrate mit wenig Wasser weichkochen, alles zusammen pürieren.
1 TL Vitamin-C-reichen Fruchtsaft und pro 100 g Brei 1 TL pflanzliches Öl beifügen.**

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.

Milch-Getreide-Brei

Ca. 100 ml warme Vollmilch und 50 ml Wasser mit 3 bis 4 EL Getreideflocken (z.B. Hirse, Reis, Hafer, Dinkel) mischen. 1 TL Vitamin-C-reichen Fruchtsaft beifügen.

