

Beikost- Beratung

Kinder sind von ihrer Entwicklung sehr unterschiedlich, daher braucht die **Beikosteinführung** ein Zeitfenster von mehreren Monaten.

Es heißt **Bei-kost**, weil es neben dem Stillen oder der Flasche gegeben werden sollte.

Frühestens nach dem **vollendeten** 4 Monat, spätestens Anfang des 8 Monats

Reifezeichen sind:

- Kind sollte ohne viel Unterstützung sitzen können, dabei den Kopf gut halten können
- Der Zungenstoßreflex sollte sich zurückgebildet haben, damit das Kind mit der Oberlippe etwas vom Löffel aufnehmen kann.
- Kind sollte Spaß daran haben und neugierig auf das Familienessen sein
- Kind sollte bewusst nach etwas greifen können

Bei früher Beikosteinführung ist in der Regel **Brei-Kost** notwendig, zeigt das Kind alle Reifezeichen könnte man alternativ auch Greifkost (Baby-led weaning, Def. Kind vom Familientisch bekommt keinen Brei, sondern nimmt sich stückige Lebensmittel) anbieten. Natürlich ungewürzt. Bei Baby- led weaning sollte man unbedingt noch weiter stillen, da die Energiedichte der kleinen verzehrten Mengen häufig nicht ausreicht!

Eine Kombination aus Brei und Greifkost halte ich daher für ratsam.

Zu Beginn sollte das Kind nicht zu hungrig sein, sonst ist es zu ungeduldig
Eltern sollten ihre Kinder auf Unverträglichkeiten beobachten (Atmung, Hautzustand, Verdauung)

Wenn 3 Stillmahlzeiten/Flaschenmahlzeiten ersetzt wurden bietet man dem Kind zusätzlich stilles Wasser an. (200ml/Tag)

Wenn der Übergang zur Familienkost abgeschlossen ist (400-600ml/Tag)

Kuhmilch im ersten Lebensjahr

- Nur in kleinen Mengen im Rahmen der Beikost (max. 200ml, z.B. im Milchgetreidebrei)
- Zur Ergänzung der Brotmahlzeiten gegen Ende des 1. Lebensjahres, aus dem Becher

Allergieprophylaxe

- Mit Einführung von Beikost soll weiter gestillt werden
- Das Weglassen bestimmter Nahrungsmittelallergenen in der Einführungsphase wird nicht empfohlen, also abwechslungsreiche Kost anbieten. Auch Fisch oder Hühnereiweiß.
- Kein Honig im 1. Lebensjahr, aufgrund Clostridien im Honig.

Beikost Einführung, wie?

- Gemeinsam mit der Familie, ohne Stress
- Am Anfang auf dem Schoß essen lassen
- Stillmahlzeiten nicht zu schnell ersetzen
- Neue Nahrungsmittel immer wieder anbieten
- Auch mal matschen und schmieren zulassen

In den Mittagsbrei (200g) sollten 2 Teelöffel Fett zu gegeben werden (Sonnenblumenöl, Leinöl, Distelöl, Rapsöl), nach dem Mittagsbrei (Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei) sollte man für eine bessere Eisenaufnahme etwas Obstpüree anbieten oder in den Brei etwas Orangensaft zugeben.

In einer Zwischenmahlzeit, z.B. Getreide-Obst-Brei (200g), 1 Teelöffel Öl



Ernährung von Säuglingen

Multiplikatorenfortbildung

Beikost: Basiswissen

Beikost: Basiswissen

Auf einen Blick

- Zeit für die Beikost
- Aufbau der Beikost
- Zusammensetzung und geeignete Zutaten der Beikost
- Getränke



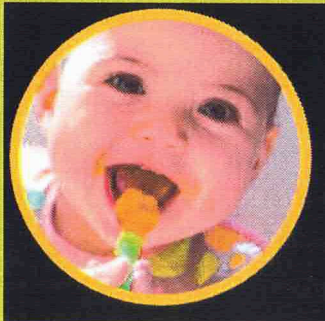
Zeit für die Beikost

Monat

5

6

7

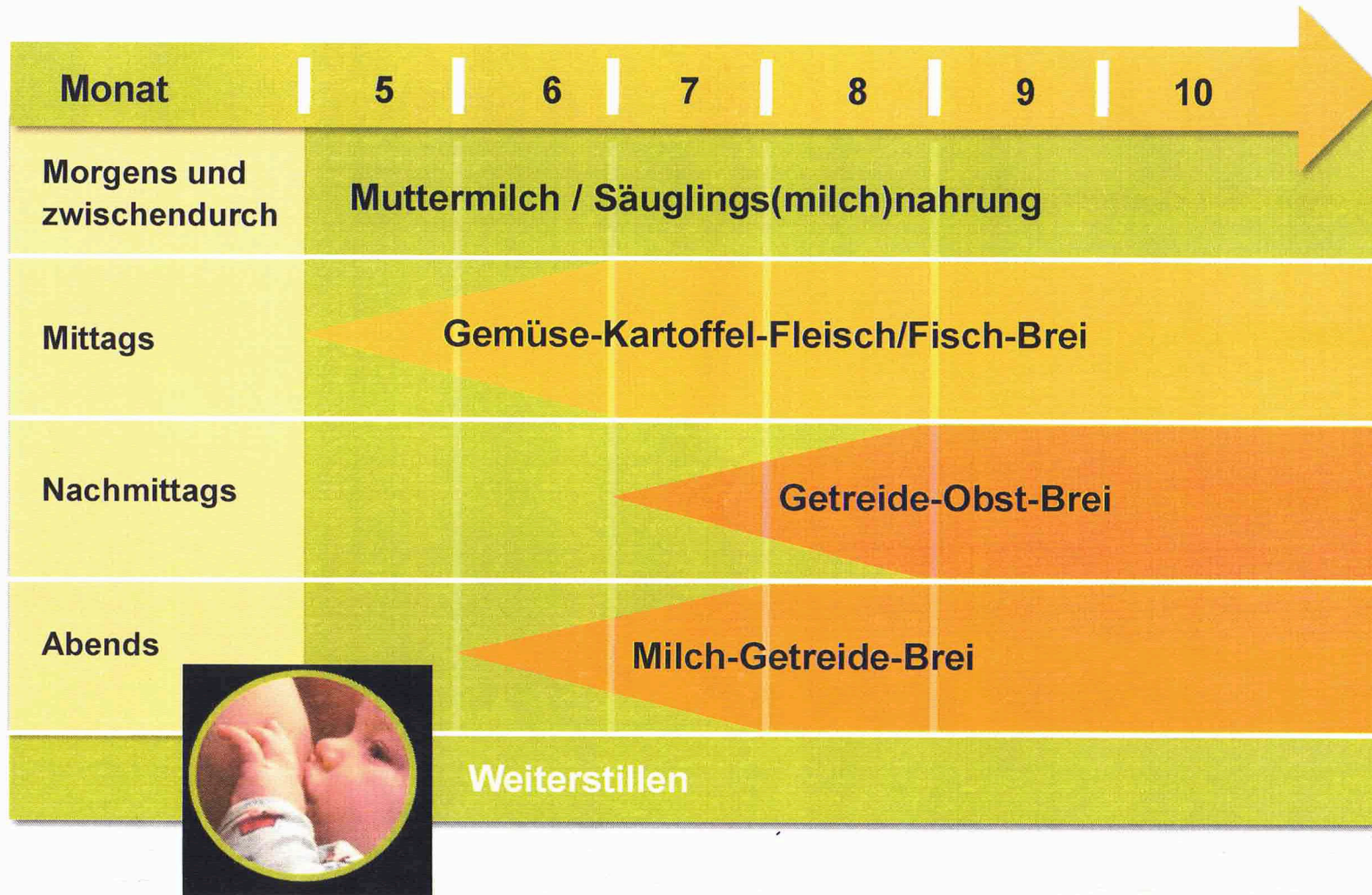


**Start: Frühestens mit Beginn
des 5. Monats, spätestens mit Beginn
des 7. Monats**

Reifezeichen: Säugling ...

- kann mit etwas Unterstützung aufrecht sitzen und den Kopf halten.
- interessiert sich dafür, was andere essen.
- steckt sich eigenständig Dinge in den Mund.
- öffnet den Mund, wenn Nahrung angeboten wird.
- drückt die Nahrung nicht mehr mit der Zunge aus dem Mund.

Ernährungsschema ab dem 5. Monat



Wichtige Nährstoffe im Überblick



Brei	Beispiele für wichtige Nährstoffe
Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei milchfrei	Eisen, Zink Vitamin C, B ₆ , Folsäure Eiweiß, essenzielle Fettsäuren Ballaststoffe, (Jod)
Milch-Getreide-Brei	Kalzium, Magnesium, Zink Eiweiß
Getreide-Obst-Brei milchfrei	Magnesium, Eisen Vitamin C, B ₆ Ballaststoffe

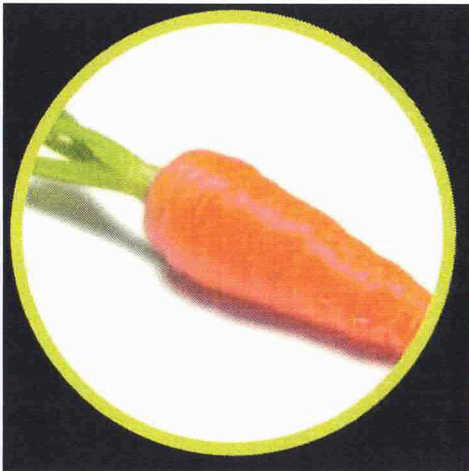
Der erste Brei: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Monat

5

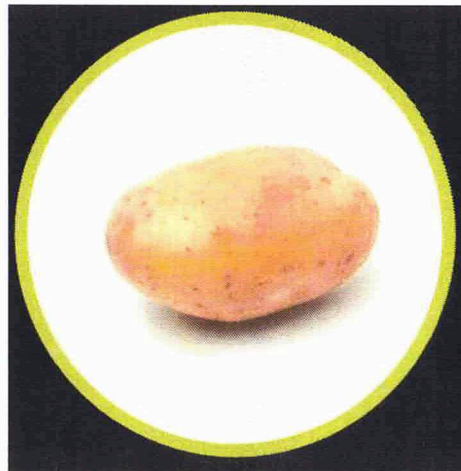
6

7



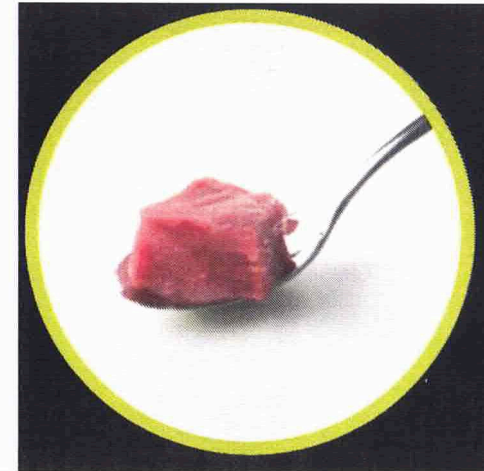
100 g Gemüse

+



50 g Kartoffeln

+



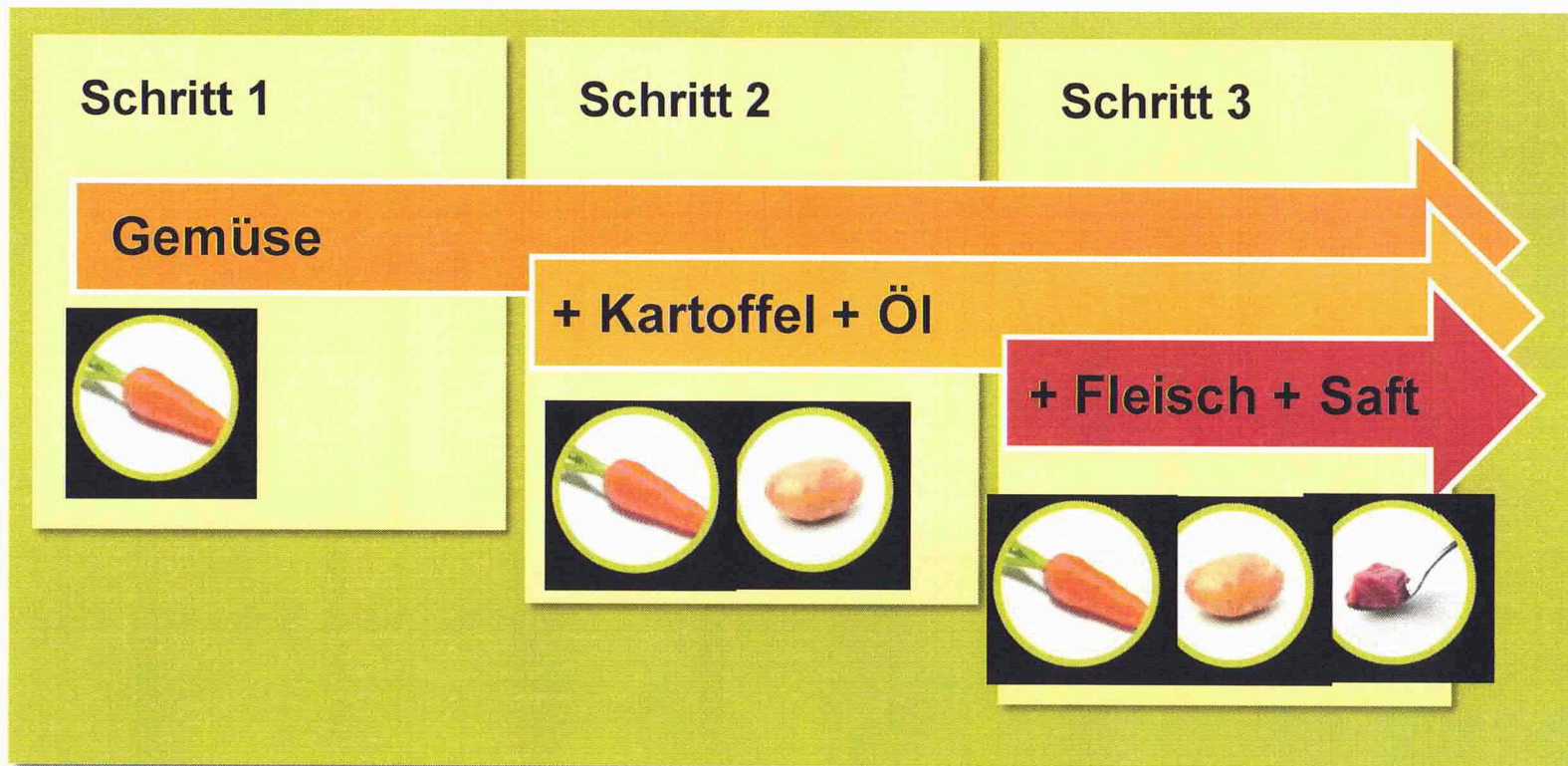
30 g mageres Fleisch o. Fisch

+

1 ½ EL Saft

1 EL Rapsöl

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei: Schrittweiser Aufbau



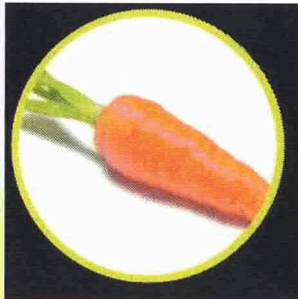
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei: Geeignete Lebensmittel

Monat

5

6

7



Pürierfähige Gemüsearten:

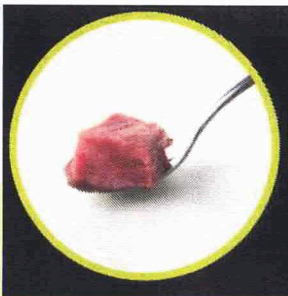
z. B. Möhre,
Brokkoli,
Blumenkohl,
Fenchel, Kürbis,
Kohlrabi,
Pastinake,
Steckrübe,
Zucchini

+



Alle Kartoffelsorten

+



Mageres Fleisch:

z. B. Tatar,
Rinderhüftsteak,
Rinderfilet,
Schnitzfleisch,
Schweinefilet,
Puten- oder
Hähnchenbrust

+

Öl

+

Saft

Rapsöl:

- kalt gepresst
- raffiniert

Vitamin-C- reicher Saft:

z. B.
Orangensaft

Ab und zu
Nudeln oder
Reis möglich

Ein bis zweimal
pro Woche
fettreicher Fisch

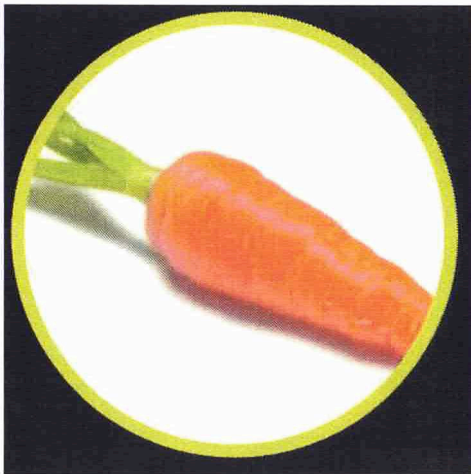
Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei: Vegetarische Alternative

Monat

5

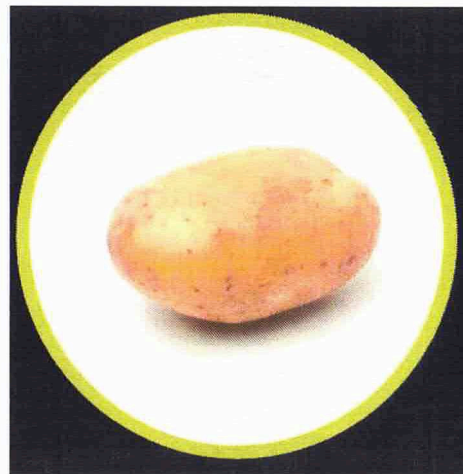
6

7



100 g Gemüse

+



50 g Kartoffeln

+



10 g Vollkornhaferflocken

+

3 ½ EL Saft

1 EL Rapsöl

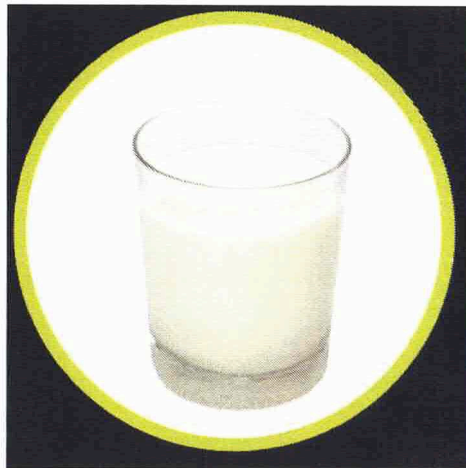
Der zweite Brei: Milch-Getreide-Brei

Monat

6

7

8



200 ml Vollmilch

+



20 g Vollkorngetreide

+

20 g Obst (püriert)

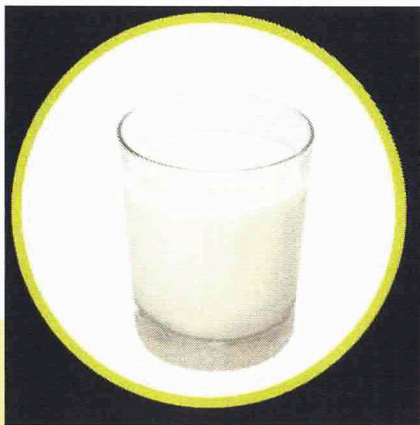
Milch-Getreide-Brei: Geeignete Lebensmittel

Monat

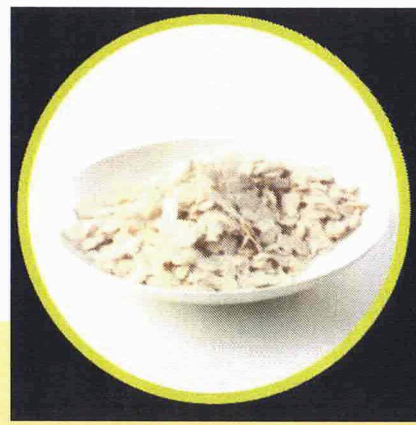
6

7

8



+



+

Obst

Kuhmilch mit 3,5 % Fett:

- pasteurisiert
- länger frisch (ESL)
- H-Milch

Vollkorngetreide:

- Flocken
- Grieß
- Instant
aus Hafer, Dinkel,
Weizen

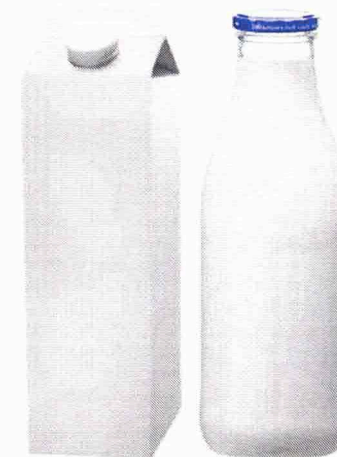
Obst der Saison:

z. B. Apfel, Birne,
Nektarine, Aprikose,
Pfirsich, Banane

Kuhmilch im ersten Lebensjahr



- Zunächst nur als Bestandteil des **Milch-Getreide-Breis** (200 ml).
- **Kuhmilch aus der Tasse:**
Erst gegen Ende des ersten Lebensjahres mit Übergang zur Familienkost.



Der dritte Brei: Getreide-Obst-Brei

Monat

7

8

9



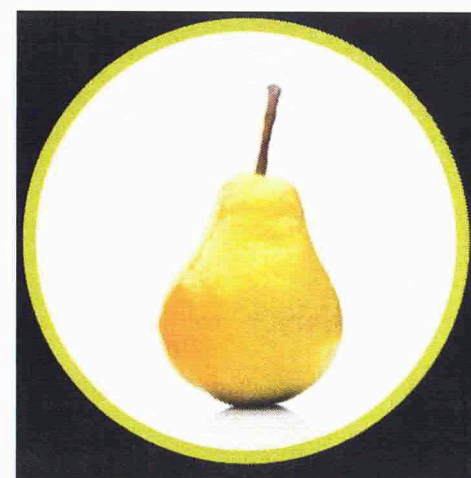
90 ml Wasser

+



20 g Vollkorngetreide

+



100 g Obst

+

1 TL Rapsöl

Getreide-Obst-Brei

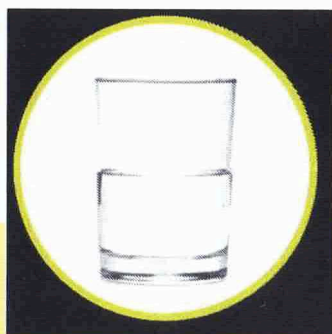
Geeignete Lebensmittel

Monat

7

8

9

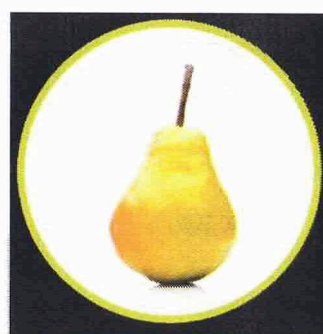


Leitungswasser



Vollkorngetreide:

- Flocken
- Grieß
- Instant aus Hafer, Dinkel, Weizen



Obst der Saison:
z. B. Apfel, Birne, Nektarine, Aprikose, Pfirsich, Banane



Öl

Rapsöl

- kalt gepresst
- raffiniert

Getränke

