

Platz
für deine
Notizen



Langwiesen 19, A-4209 Engerwitzdorf
www.naturkind.com

Inhalte erstellt von Naturkind Kinderwagen mit fachlicher Unterstützung von
Ernährungswissenschaftlerin & Diätologin Adelina Schnider
nourishedbyadelina.at



Euer Start in die Beikost

Informationen und Rezepte



mit Adelina Schnider
Ernährungswissenschaftlerin & Diätologin

Liebe Mama, lieber Papa,

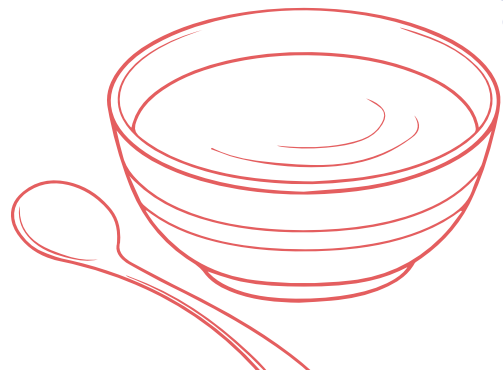
herzlichen Glückwunsch zum Start in eine aufregende Zeit:
die Einführung der Beikost!

Mit dieser Broschüre möchten wir Dir helfen, Deinen kleinen Schatz auf dem Weg zu abwechslungsreicher und gesunder Ernährung zu begleiten. Hier findest du die wichtigsten Informationen, praktische Tipps und leckere Rezepte für den Alltag.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für Beikost?

Dein Baby ist bereit für die ersten Häppchen, wenn es folgende Anzeichen zeigt:

- Es kann selbstständig aufrecht sitzen.
- **Koordinierte Hand-Mund-Bewegung:**
Dein Baby greift gezielt nach Nahrung und führt sie zum Mund.
- **Nachlassender Zungenstoßreflex:**
Es stößt nicht mehr automatisch alles mit der Zunge aus dem Mund.
- Der ideale Startzeitpunkt liegt etwa um den 6. Lebensmonat. Achte darauf, dass dein Baby nicht zu hungrig, zu satt, übermüdet oder abgelenkt ist. Eine entspannte Atmosphäre ist das A und O!



Breie und Finger Food Traditionelle Beikost vs. Baby-Led Weaning (BLW)

Kombiniere beide Methoden, um die Vorteile beider Ansätze zu nutzen!

Traditionelle Beikost

Beginnt mit Breien, später kommt Finger Food hinzu.

Vorteile:

gut kontrollierbare Nährstoffzufuhr

Baby-Led Weaning

Verzichtet auf Füttern von Breien mit dem Löffel, das Baby isst von Anfang an weiche, mundgerechte Stücke. Bestimmt die Mänge selbst.

Vorteile:

einfach und bequem, fördert die Selbstregulierung und Feinmotorik

Verschluckensrisiko minimieren Checkliste

- Baby ist ca. 6 Monate alt und entwicklungsbedingt bereit.
- Baby nicht alleine beim Essen lassen.
- Baby soll beim Essen aufrecht sitzen.
- Führe Lebensmittel ein, die dein Baby mit seiner Zunge am Gaumen zerkleinern kann
- Vermeide Lebensmittel mit erhöhtem Verschluckungsrisiko (z. B. Nüsse, Lebensmittel mit prallelastischer Oberfläche (Würstchen, Weintrauben, Heidelbeeren), roher Apfel



Die ersten Löffelchen

Mit welchen Lebensmitteln starte ich?

Mit einer Komponente starten. Als erstes Gemüse anbieten.

- Brokkoli
- Zucchini
- Karotten
- Kartoffeln
- Avocado
- Artischocke
- Melanzani
- Erbsen
- Karfiol

Biete eine Woche lang jeden Tag ein neues Gemüse an. Das hat möglicherweise einen positiven Effekt auf die Gemüsezufuhr im 1. Lebensjahr. Ergänze in weiterer Folge andere Komponenten aus dem Baukastenmodell.

Baukastenmodell

Hauptmahlzeiten zusammenstellen aus:

- 1 Getreide, stärkereiche Lebensmittel** (z. B. Kartoffel, Haferflocken, Hirse, Reis, (Vollkorn)mehle, ...)
- 2 Obst/Gemüse** (z. B. Apfel, Birne, Erdbeeren, Heidelbeeren, Banane, Karotte, Kürbis, Brokkoli, ...)
- 3 Protein- und/oder eisenreiches Lebensmittel** (Fleisch (2-3x/Woche á 30g), Fisch, Ei, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen) + Milch- und Milchprodukte in geringen Mengen (100-200ml/d) nur einmal täglich)

Getränke können ab Beikosteinführung angeboten werden
Optimales Getränk: Wasser

Konsistenz und Formen

Finger Food

- am Besten überkochen (es sollte mit dem Daumen leicht zerdrückbar sein)
- Größe und Form (erwachsenen Finger) palmarer Greifreflex

Beispiele zu Beginn

- Brokkoli
- Reife Avocado
- Kartoffel
- Karfiol
- Weichgekochte Zucchini ohne Schale

Beispiele danach

- Lachs, Huhn (weichgekocht)
- harte Eier
- sehr weichgekochte Pasta
- Omelette
- Polentasticks
- Tofusticks
- Muffins
- Pancakes

Was dein Baby nicht essen sollte

Vermeide folgende Lebensmittel:

- Salz und salzige Lebensmittel, verarbeitete Fleischwaren
- Zucker (auch in Form von Ahornsirup, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker)
- Honig: Säuglingsbotulismus (selten aber sehr gefährlich)
- rohe tierische Lebensmittel: Fleisch, Fisch, Eier
- Unpasteurisierte & fettarme Milchprodukte
- Fisch mit hoher Quecksilberbelastung (Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht)
- Reisdink: Belastung mit Arsen (Schwermetall)
- scharfe Gewürze, Koffein, Alkohol
- Lebensmittel mit höherem Risiko für Verschlucken

Wichtige Nährstoffe

Sorge für eine ausgewogene Ernährung, indem du bei jeder Mahlzeit verschiedene Lebensmittelgruppen anbietest:

Proteinquellen

Fleisch, Fisch, Erbsen, Linsen, Tofu, Eier, Joghurt, Kichererbsen, Sojadrink*, Buttermilch, Milch

*angereichert min. mit Calcium

Eisenquellen

Rindfleisch, Hülsenfrüchte, Samen, Fisch, Schweinefleisch, Nüsse, Eier, Haferflocken, Hirse

Jodquellen

Milch*, Buttermilch, Joghurt, Meeresfrüchte, Fisch**, Eier, Muttermilch (abhängig von mütterlicher Versorgung), Säuglingsnahrung

*Bio Milch hat weniger Jod **keine Raubfische

Omega-3 Quellen

ALA – Walnussöl, Leinöl, Chiaöl, Rapsöl, Hanfsamen, Walnüsse

EPA & DHA – fettreicher Meeresfisch: Lachs, Sardinen, Hering, Makrele

Calcium Quellen

Brokkoli, Milch, Mandeln, Buttermilch, Grünkohl, Joghurt, angereicherter Sojadrink Pak Choy, Sesam, Muttermilch, Säuglingsnahrung, Tofu mit Gerinnungsmittel Calciumsulfat

Leckere Rezepte für den Start

Brokkoli-Brei + Finger Food



KOCHZEIT
10 Min.



PORTIONEN
1-2

Zutaten:

100 g Brokkoliröschen
60 ml Kochwasser, Säuglingsnahrung oder Muttermilch

Zubereitung:

1. Brokkoliröschen für ca. 10 Minuten dämpfen, bis sie weich sind. Die Hälfte der Röschen rausnehmen und die andere Hälfte solange weiter kochen bis sie eine sichere Finger Food Konsistenz haben
2. Eine Hälfte mit Wasser, Säuglingsnahrung oder Muttermilch pürieren
3. Brei gemeinsam mit ganzen Röschen servieren



Walnuss-Hafer-Pancakes



KOCHZEIT
10 Min.



PORTIONEN
1 Baby
1 Erwachsener

Zutaten:

1 reife Banane
50 g Haferflocken
20 g geriebene Walnüsse
1 Ei
40 ml Wasser oder Säuglingsanfangsnahrung
Prise Zimt

Zubereitung:

1. Banane mit einer Gabel zerdrücken.
2. Haferflocken in einem Mixer zu einem Mehl zerkleinern und mit allen anderen Zutaten vermischen
3. In einer Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten goldbraun braten
4. Baby Version in Streifen schneiden und wenn gewünscht mit frischen Beeren toppen. Eltern Version mit Ahornsirup toppen



Zucchini-Nudeln mit Lachs



KOCHZEIT
10 Min.



PORTIONEN
1

Zutaten:

50g Vollkornnudeln
100g Zucchini
30g Lachs
80ml Wasser
1 EL Rapsöl



Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsangabe kochen
2. Zucchini und Lachs kleinschneiden und in einem Topf mit Wasser ca. 10 Minuten kochen
3. Nudeln, Zucchini, Lachs und Wasser zusammen mischen und pürieren
4. Brei etwas abkühlen lassen und das Rapsöl einrühren
5. Weichgekochte Zucchini zusätzlich als Fingerfood anbieten in geeigneter Form je nach Alter

Platz für deine Notizen

