

## Beikost für Babys im 1. Lebensjahr – Vom Brei zur Familienkost

Liebe Eltern,

Sie möchten Ihr Baby unkompliziert an feste Nahrung gewöhnen und optimal ernähren. Die Einführung von Beikost - neben der gewohnten Milch - soll Ihnen und Ihrem Baby Spaß machen. Informationen zum Thema Babyernährung mit Empfehlungen für einen gelungenen Beikost-Start und den Übergang zur Familienkost finden Sie auf den folgenden Seiten. Angestrebt wird eine nährstoffreiche, ausgewogene und vollwertige Ernährung, mit der Ihr Kind gesund heranwachsen kann.

**Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Zufüttern?** Im Alter von etwa vier bis fünf Monaten reduziert sich der Saugreflex eines Babys ganz langsam, die Entwicklung von Niere und Verdauungsorganen ist fortgeschritten und der Organismus ist bereit, neben Muttermilch oder Babymilch eine neue Form von Nahrung aufzunehmen. Jetzt kann das Baby lernen, breiförmige Nahrung mit den Lippen vom Löffel zu nehmen. Ihr Kind wird Ihnen signalisieren, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist: es „sabbert“ viel, kaut an allem, was es in die Finger bekommt, ist sehr an Ihrem Essen interessiert, macht Ihre Bewegungen nach und greift in Ihren Teller. Ihr Baby bekommt vielleicht schon die ersten Zähnen. Es kann sich in Bauchlage aufrichten, vom Rücken auf den Bauch drehen, den Kopf aufrecht halten und kontrollieren, meist auch schon gestützt sitzen. Die Empfehlung anerkannter Ernährungsexperten lautet: Mit der Beikost sollte nicht vor Beginn des 5. Lebensmonats begonnen werden, spätestens aber mit Beginn des 7. Monats. Ein mit Muttermilch voll gestillter Säugling braucht vor dem 7. Lebensmonat keine Beikost. Es ist sinnvoll und gesund, vier bis sechs Monate lang voll zu stillen. Viele Kinder werden mit Muttermilch auch länger als sechs Monate gestillt. Nicht oder nur teilweise mit Muttermilch gestillte Babys sollten Beikost mit Beginn des 5. Lebensmonats bekommen.

### **Das ist bei der Einführung von Beikost zu beachten:**

- Wählen Sie einen Zeitraum, in dem Sie viel Zeit und Ruhe haben.
- Führen Sie pro Monat nur eine neue Brei-Mahlzeit ein.
- Erweitern Sie den Speiseplan um nicht mehr als ein neues Lebensmittel pro Woche.
- Beginnen Sie mit dem Gemüse-Brei (1) zum Mittag.
- Als zweiter Brei folgt im nächsten Monat der Milch-Getreide-Obst-Brei (2) am Abend.
- Im darauf folgenden Monat kommt dann der Obst-Getreide-Brei (3) zum Frühstück dazu.
- Das Kind sollte beim ersten Probieren nicht zu hungrig und gut gelaunt sein.
- Verwenden Sie einen babygerechten, schmalen, flachen und abgerundeten Plastiklöffel.
- Wenn das Kind den Löffel selbst festhalten möchte, nehmen Sie einen zweiten 😊
- Lassen Sie Ihr Kind das Essen und den Teller ruhig anfassen und das Neue erkunden.
- Rituale sind hilfreich. Füttern Sie Ihr Kind am selben Platz und ungefähr zur gleichen Zeit.
- Der Brei sollte warm, aber niemals zu warm und auch nicht zu kalt sein.
- Der Brei sollte anfangs lieber etwas füssiger als zu dick sein, so ist er leichter verdaulich.
- Steigern Sie die Breimenge langsam - von wenigen Löffeln in den ersten Tagen auf etwa 100g nach der ersten Woche bis auf etwa 200g (= eine komplette Mahlzeit) in der 4. Woche.
- Frische Lebensmittel (Obst, Gemüse) werden anfangs schonend gedämpft und dann püriert.
- Vollmilch sollte im 1. Lebensjahr nur für die (abendliche) Brei-Zubereitung verwendet werden.
- Statt Vollmilch kann dafür auch Muttermilch oder die gewohnte Babymilch verwendet werden.
- Zwischen - anfangs auch unmittelbar nach - den Breimahlzeiten bekommt das Baby wie gewohnt Muttermilch oder die bisherige Babymilchnahrung bis es satt ist. Im ganzen 1. Lebensjahr braucht ein Baby Muttermilch und/oder eine Muttermilch-Ersatznahrung (Babymilch).

Beginnen Sie nicht mit der Einführung von Beikost, wenn Ihr Baby gerade durch schwieriges Zahnen, Krankheit oder Ähnliches belastet ist. Warten Sie ab, bis es Ihrem Baby wieder gut geht. Und erwarten Sie bitte nicht, dass Ihr Kind durch die Breifütterung besser oder länger schläft.

**Essen ist etwas Schönes. Es sättigt, stimuliert die Sinne und macht Spaß!** Auch wenn viele Babys den Brei anfangs wieder ausspucken, weil Geschmack und Konsistenz noch ungewohnt sind oder sie den Brei mit der Zunge noch nicht richtig nach hinten transportieren können, heißt das nicht, dass der Brei nicht schmeckt. Bieten Sie den Brei anfangs in etwas flüssigerer Form an. **Haben Sie viel Geduld** 😊

**Unverträglichkeiten vermeiden** Die Beikost sollte behutsam und schrittweise aufgebaut werden, um Unverträglichkeitsreaktionen wie Bauchschmerzen oder Verstopfung zu vermeiden. Der Organismus des Babys kann durch zu große Mengen oder zuviel Ungewohntes überfordert werden und es kann den Löffel/das Essen verweigern. Lassen Sie Ihrem Kind viel Zeit beim Essen.

**Allergien vorbeugen** (Asthma, Heuschnupfen, atopisches Ekzem): Vorbeugend ist ausschliessliches Stillen für mindestens vier (besser sechs) Monate ratsam, sowie eine ausgewogene, nährstoffdeckende Ernährung während der Beikost-Zeit und bei der anschließenden Familienkost. Bis 2009 wurde noch geraten, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten. In den überarbeiteten Leitlinien zur Allergieprävention (awmf.org) wird dies aufgrund neuer Erkenntnisse nicht mehr empfohlen. Grundsätzlich sollte jedes Baby langsam an jedes neue Lebensmittel gewöhnt werden.

**Die erste Breimahlzeit** sollte in ruhiger und liebevoller Atmosphäre mit einem bis drei TL beginnen, am nächsten Tag zwei TL mehr, usw. Nach etwa einer Woche bekommt das Baby dann ca. 100g püriertes Gemüse (= ½ Mahlzeit), nach 3-5 Wochen etwa 200g (= eine volle Mahlzeit). Genauso verfahren Sie mit jeder weiteren Breimahlzeit, die Sie einführen. Nach der Gemüsebrei-Mahlzeit bekommt das Baby anfangs die gewohnte Milch bis es satt ist. Sobald es ca. 200g pro Mahlzeit isst, braucht es keine Milch mehr unmittelbar nach dieser Mahlzeit. Die Mahlzeit ist dann vollständig und eine zweite Breimahlzeit kann im Folgemonat schrittweise eingeführt werden.

**Der Gemüsebrei** wird zubereitet aus Gemüse (zuerst), Kartoffeln (als nächstes) und Fleisch (als letztes). Fleisch ist optional. Nach zwei bis drei Wochen sollte 1/3 der Gesamtmenge beim Gemüsebrei aus Kartoffeln bestehen. Kartoffeln sind ein hochwertiges Grundnahrungsmittel, das neben Kohlenhydraten viele Mineralstoffe, pflanzliches Eiweiß, Spurenelemente und Vitamin C enthält. Verwenden Sie vorzugsweise frisches Bio-Gemüse aus der Region, entsprechend der Jahreszeit. Auch tiefgefrorene Ware ist empfehlenswert. Sie ist bei korrekter Zubereitung und Lagerung fast so gut wie Frischkost.

**Welches Gemüse im 1. Lebensjahr?** Möhren, Pastinaken, Kürbis, Fenchel und Zucchini für die ersten Brei-Monate, bei guter Verträglichkeit und zunehmender Brei-Erfahrung auch Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Avocado, Rote Beete und Spinat.

**Dem Gemüse-Kartoffel-Brei muss Fett = Pflanzenöl zugegeben werden.** Das dient der Nährstoffverwertung (Aufspaltung fettlöslicher Vitamine), dem Energiebedarf und versorgt das Baby mit essentiellen Fettsäuren und anderen wichtigen Nährstoffen. Zu Beginn 1 TL Pflanzenöl auf eine Breimahlzeit ab etwa 100g. Später ca. 1 EL (8-10g) Öl auf 200g Brei (= 1 vollständige Brei-Mahlzeit). Pflanzenöle guter Qualität - wie Raps-, Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim- oder Olivenöl - sind empfehlenswert. Verwenden Sie auch kaltgepresste (native) Öle nur aus ökologischem Anbau (rückstands- und schadstofffrei). Kaltgepresste Öle sollten Sie in dunklen Flaschen kühl aufbewahren.

**Fleisch/Fisch** Mehrmals pro Woche wird Fleisch oder Fisch zum Gemüse-Brei dazugegeben, um das bisher durch die Muttermilch (oder die Babymilchnahrung) bereitgestellte Eisen zu ersetzen, bzw. zu ergänzen. Fleisch-/Fischmenge pro Mahlzeit: etwa 30g, pro Woche ca. 150-180g. Es empfiehlt sich ein Abwechseln zwischen Geflügel, Kalb, Lamm, Jungrind und Fisch. Nur mageres Fleisch verwenden, z.B. Filet, Hüfte, Schale, Kamm oder Brust. Fisch: Fetter Seefisch wie Lachs ist besonders gut geeignet, auch Makrele, Hering, Kabeljau und Rotbarsch (Filet). Fisch enthält u.a. essentielle Fettsäuren, Mineralstoffe, die Vitamine A,D,B, sowie Jod und Selen. Bitte auf Gräten achten!

Fleisch und Fisch sollten Sie immer ganz frisch verarbeiten. Achten Sie beim Fleisch auf Herkunft aus ökologischer Landwirtschaft (Bio-Fleisch). Verzichten Sie auf Fleisch aus Massentierhaltung (Antibiotika-Rückstände, Gefahr resistenter Keime!). Fisch: besser aus nachhaltigem Fang oder ökologischer Zucht.

Zubereitung von Fleisch - Vorrat zum Einfrieren: 300g Fleisch und 1 EL Öl ergibt ca. 10 Portionen. Das Fleisch waschen, abtupfen und klein schneiden, mit etwas Wasser und Öl aufsetzen und gar kochen, abkühlen und pürieren. In saubere Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren.

Vorrat für den Gemüsebrei: Sie können auch Gemüse einfrieren. Das spart Energie, Zeit und Geld. Saisonale Angebote können besser genutzt werden. Gemüse nach dem Dünsten pürieren, rasch abkühlen (Kühlschrank oder kaltes Wasserbad) und in portionsgerechten Behältern einfrieren.

Zutaten für Gemüse-Fleisch-Brei: 120g Gemüse, 60g Kartoffeln, etwa 100-150ml Wasser, 30g Fleisch (oder Fisch), 1 EL Pflanzenöl. Verschiedene Zubereitungen finden Sie im Rezeptteil.

***Eine fleischfreie, vegetarische Ernährung von Anfang an ist mit entsprechender Sachkenntnis möglich.***

Bei vegetarischer Ernährung achten Sie darauf, ausreichend eisenreiches Gemüse (z.B. Fenchel, Brokkoli) und Getreide (Hafer, Hirse, Dinkel oder andere Vollkorn-Getreideflocken) zu geben, ebenso Milch und Ei. Das Vitamin C in Saft und Obst dient der Eisenverwertung. Geben Sie deshalb auch in den Gemüse-Kartoffel-Brei immer etwas Saft oder Obst-Mus, z.B. Sanddornsaft, Hagebutten-Mus oder Orangensaft. Im Rezeptteil finden Sie einen alternativen Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei. Eine rein vegane Ernährung ganz ohne tierisches Eiweiß, also ohne Gabe von Milch und Eiern, ist für Babys und Kleinkinder ungeeignet. Es besteht bei unsachgemäßer und unausgewogener Kost ein Risiko für Mangelerscheinungen, z.B. an Vitamin C und B, Calcium, Eisen und Eiweiß (Proteine). Im Zweifelsfall beraten Sie sich mit Ihrem Kinderarzt oder Ernährungsberater.

***Der Obst-Getreide-Brei*** Man unterscheidet milchfreien Getreidebrei und Milch-Getreidebrei. Sie können mit Hirse, Mais und Reis beginnen, aber auch Hafer, Dinkel und andere Getreidesorten anbieten – alle in Form von Gries oder Flocken (Vollkorn). Frischkorn-Brei ist für Babys und Kleinkinder nicht geeignet, da Frischkorn die Verdauungsorgane der Kleinen überlastet. Verzichten Sie auf Fertig-Breie mit nicht gesundheitsfördernden Zusatzstoffen wie Emulgatoren, Zucker, Honig und anderen Süßungsmitteln, Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen, Vitaminzusätzen, Obstpulver etc.

Milchfreier Obst-Getreidebrei Das Getreide (Vollkorngetreide als Flocken oder Gries) wird mit Wasser zubereitet. Das Obst wird gedämpft und püriert. Im Verhältnis 2/3 Getreide-Zubereitung und 1/3 Obst. Auch dieser Brei wird löffelweise aufgebaut und es wird Pflanzenöl hinzugefügt (Energie- und Nährstofflieferant, Vitaminverwertung). Getreide ist ein wertvolles Grundnahrungsmittel und liefert neben Kohlenhydraten und pflanzlichem Eiweiß u.a. Eisen, Calcium, Kalium, Magnesium und B-Vitamine. Das Obst im Brei enthält wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Milch-Getreide-Obst-Brei Beim Milch-Getreide-Obst-Brei werden die Getreidesorten (Vollkorngetreide als Gries oder Flocken) mit Vollmilch zubereitet. Die Breie können aber auch mit der gewohnten Babymilch (Pre, 1er, 2er, 3er) oder mit Muttermilch zubereitet werden.

Vollmilch-Getreidebrei mit Obst: 200 ml frische Bio-Vollmilch 3,5% oder H-Milch 3,5% (keine Soja-, Vorzugs- oder Rohmilch!), 20g Getreideflocken, 2 TL Pflanzenöl, 20g Obstsaft oder Obstpüree.

Obstsorten: z.B. Apfel, Birne, Pfirsich, Aprikose, Banane, Apfel-Sanddorn-Mus. Als Säfte kommen Holunder-, Sanddorn-, Orangen-, Holunder- oder Apfelsaft in Frage (vorzugsweise naturreine Bio-Säfte).

Zubereitung: Instantflocken mit heißer Milch anrühren. Andere Getreideflocken oder -gries mit Milch aufkochen, abkühlen lassen, Saft oder Obst-Püree mit dem Öl unter den Brei rühren.

***Geeignetes Obst im 1. Lebensjahr*** Apfel, Birne, Melone, Aprikose, Pfirsich, Nektarine, Banane, Himbeere (auch Sanddorn-Apfel-, Apfel-Holunder- und Hagebutten-Mus). Gedünstet ist frisches Obst anfangs verträglicher.

**In den Babybrei gehört kein Industrie-Zucker oder andere Süßungsmittel wie Sirup oder Dicksäfte. Honig ist erst für Kinder nach dem 18. Lebensmonat unbedenklich.**

**Selbstgekochter Brei ist zu bevorzugen.** Durch hochwertige und frisch verarbeitete Lebensmittel ohne unnötige Zusätze ist er gesünder. Ausserdem kostet er die Hälfte. **Fertignahrung/Gläschen:** Achten Sie bei fertiger Babynahrung auf Bio-Qualität. Inhaltsstoffe wie Binde- und Süßungsmittel, Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffe oder Vitaminanreicherung sind nicht empfehlenswert.

**Braucht mein Kind noch zusätzliche Flüssigkeit?** Bevor Sie Ihrem Baby nicht zwei volle Breimahlzeiten pro Tag geben, sind Getränke - zusätzlich zur Muttermilch und/oder Babymilchnahrung - nicht unbedingt erforderlich (Ausnahme: krankes Kind, heisse Sommertage). Wenn Sie möchten oder das Gefühl haben, Ihr Baby ist durstig, können sie ihm natürlich jederzeit Wasser oder ungesüßten Tee anbieten. Mit zunehmend fester werdender Nahrung braucht Ihr Kind dann mehr zusätzliche Flüssigkeit (Wasser, Tee). Die individuelle Trinkmenge ist sehr unterschiedlich.

**Bieten Sie Getränke ruhig von Anfang an aus dem Trinkbecher an.** Es kann einige Wochen dauern, bis Ihr Baby gelernt hat, daraus zu trinken. Haben Sie Geduld. Wenn Sie Fläschchen bevorzugen, dann bieten Sie damit nur Wasser oder Tee an, keine Säfte oder andere zuckerhaltige Getränke (Karies). Wenn Sie in der Beikostzeit von Muttermilch auf eine Babymilchnahrung umstellen und keine Fläschchen dafür einführen möchten, können Sie diese Milchnahrung auch aus dem Becher oder mit einer Lerntasse anbieten.

**Wasser ist der beste Durstlöcher.** Trinkwasser und Quellwasser guter Qualität („natürlich rein“) ist empfehlenswert, auch natürliches Mineralwasser (Stilles Wasser), das zur Verwendung für Babys und Kleinkinder geeignet und auch so gekennzeichnet ist. Wenn Sie Leitungswasser geben wollen und sicher sein möchten, können Sie sich beim Wasserversorger nach der Schadstoffbelastung erkundigen oder Ihr Trinkwasser unabhängig testen lassen. Der Härtegrad des Trinkwassers sollte nicht zu hoch sein, besser im mittleren Bereich. Leitungswasser für Babys anfangs abkochen, das „Standwasser“ aus den Leitungen sollten Sie grosszügig ablaufen lassen. **Wichtig:** Wenn Ihre Wasserleitung noch alte Bleirohre aufweist (in manchen Altbauten), sollten Sie dieses Wasser für Babys und Kinder NICHT verwenden (toxisch).

**Wasser-Qualität und Grenzwerte** Trink- und Mineralwasser unterliegt gesetzlichen Kontrollen. Der gesetzlich zugelassene Höchstwert beispielsweise für Nitrat ist 50mg/Liter. Ein Nitratgehalt < 20mg/Liter ist für Babys unbedenklich. Der gesetzlich zugelassene Höchstwert für Uran liegt bei 0,01mg/l. Dieser Wert ist für Säuglinge und Kinder gesundheitsschädlich! Beim sog. Babywasser sind die Grenzwerte ebenfalls festgelegt: Natrium < 20 mg/l, Sulfat < 240 mg/l, Nitrat < 10 mg/l, Nitrit < 0,02 mg/l, Fluorid < 0,7 mg/l, Uran < 0,002 mg/l (= < 2 Mikrogramm/Liter). Nur ein natürliches Mineralwasser, das unter diesen Grenzwerten bleibt, darf den Zusatz "geeignet für die Zubereitung von Babynahrung" tragen.

**Tee** Bei der Gabe von Tee bedenken Sie bitte, dass viele Kräuter/Samen/Blüten (z.B. Fenchel, Anis, Kümmel, Kamille, Holunder, Lindenblüten) als Heilpflanzen gelten, die therapeutische Wirkung haben. Tee und Saft kann, muss aber nicht angeboten werden. Meiden Sie Produkte mit Zucker und Zitronensäure und anderen Zusatzstoffen (in Instant-Tees und Fruchtsaftgetränken). Schwarzer und grüner Tee ist für Babys und Kleinkinder ungeeignet, er stört die Eisenverwertung, enthält Gerbstoffe und wirkt anregend. Von Pfefferminz-Tee für Babys und Kleinkinder wird abgeraten. Das enthaltene Menthol kann bei entsprechender Empfindlichkeit akute Atemprobleme auslösen. Achten Sie beim Tee für Ihr Kind auf schadstofffreie Produkte aus kontrolliert ökologischem Anbau.

**Empfehlenswerte Teemischungen** 40g Hagebuttenschalen, 40g getrocknete Apfelschalen, 5g Hibiskusblüten. Ebenfalls geeignet ist Rooibos-Tee (Rotbusch-Tee) und Honeybush-Tee. Beide enthalten keine Muntermacher und haben einen angenehm weichen Geschmack. Eine sehr schmackhafte Mischung ist: 40g Rooibos/Honeybush, 40g getr. Apfelschalen, 5g Ringelblumen- oder Rosenblüten.

**Fruchtsaft ist ein Nahrungsmittel, kein Durstlöscher.** Im 1. Lebensjahr sollten Säfte als Getränk nur verdünnt im Verhältnis 1:9 (1 Teil Saft, 9 Teile Wasser) angeboten werden. Wählen Sie naturreine Säfte ohne Zusätze in Bio-Qualität. Dem Baby-Brei kann man 1-3 EL unverdünnten Fruchtsaft zugeben.

**Im Alter von 10-12 Monaten** ist der Magen-Darm-Trakt Ihres Babys schon gut entwickelt und es hat auch schon einige Zähne zum Beissen und Kauen. Nun kann es sich allmählich an unzürierte Nahrung gewöhnen, z.B. mit mundgerechten Obst-, Kartoffel- und Gemüsestückchen, Brot in kleinen Häppchen mit Butter, Frischkäse oder Gemüseaufstrich, Joghurt mit Obst, Zwieback, Getreidekekse, Reiswaffeln, Dinkelstangen, 1 gekochtes Ei pro Woche - anfangs nur das Eigelb.

Während der behutsamen **Umstellung auf die Familienkost** kann die morgendliche und abendliche Breimahlzeit halbiert und bestrichenes Butterbrot mit Obst/Gemüse (auch als Rohkost oder selbstgemachtes Vollfruchtgetränk) angeboten werden. Später kann der Brei dann ganz wegfallen. Das Mittagessen besteht aus Gemüse und Kartoffeln/Reis/Nudeln. Fleisch und Fisch sind optional. Das Kind darf vom Essen der Grossen kosten. Schritt für Schritt wird Ihr Kind so an die vollwertige Familienkost herangeführt und lernt, alleine zu essen. Ab jetzt gilt als Faustregel: **5 Mahlzeiten am Tag**. Nach dem ersten Geburtstag Ihres Kindes sollte der Ernährungsplan etwa so aussehen:

### **Die Hauptmahlzeiten (3)**

**Frühstück:** Obst-Getreide-Brei oder Butterbrot (aus feingemahlenem Vollkorn), wahlweise mit Gemüse- oder Obstaufstrich. Auch Mandelmus, Gurkenscheiben, Frischkäse, Frühstücksquark, milder Scheibenkäse. Dazu einen kleinen Becher Milch (ca. 150ml). 1x pro Woche ein Frühstücksei.

**Mittagessen:** Gemüse und Kartoffeln (Fleisch/Fisch/Getreide/Reis/Nudeln). Obst als Nachtisch.

**Abendessen:** Milch-Getreide-Brei mit Obst oder belegtes Butterbrot (s.o.). Gemüse-Rohkost/Obst. Dazu einen kleinen Becher Milch.

### **Die Zwischenmahlzeiten (2)**

Auswahl: frisches Obst und Gemüse, Getreideprodukte, z.B. Dinkelstange, Reiswaffel, Zwieback, Knäckebrötchen. Ab und zu Sauermilchprodukte (Bio), z.B. Joghurt, Dickmilch, Kefir.

**Natürlich können Sie Ihr Kind auch weiterhin zusätzlich zu oder zwischen den Mahlzeiten stillen. Wasser und/oder Tee kann Ihr Kind jederzeit nach Bedarf und auch zu den Mahlzeiten bekommen.**

**Auch im 2. Lebensjahr braucht Ihr Kind noch regelmässig Milch**, etwa 350 ml pro Tag, aber nicht mehr als 400 ml. Geeignet ist Muttermilch, Babymilchnahrung, Kindermilch oder Vollmilch (3,5% oder 1,5%), auch H-Milch (3,5% oder 1,5%). Geben Sie keine Roh- oder Vorzugsmilch (wegen evt. krankheitserregender Keime) und keine Soja-Milch (ungeeignet als Milchersatz). Die verzehrten Milchprodukte bitte bei der Gesamtmilchmenge berücksichtigen.

**Mit vollwertiger Ernährung von Anfang an tun Sie Ihrem Kind etwas Gutes.** Vielleicht ist jetzt sogar der Zeitpunkt, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu überdenken. Vollwertige Lebensmittel sind naturbelassen und nicht oder nur wenig verarbeitet. Sie schmecken unverwechselbar und liefern in ihrer natürlichen Vielfalt und Ausgewogenheit die lebensnotwendigen Nährstoffe fürs Wachstum, sorgen für Leistungsfähigkeit und beugen Krankheiten vor. Die Erziehung zu gesunder und verantwortlicher Ernährung beginnt im Babyalter.

**Esskultur** Geben Sie Ihrem Baby den Löffel ruhig in die Hand und lassen Sie es von seinem Teller selbst mitessen, Sie können es getrost auch mit den Fingern vom Brei und anderen Lebensmitteln kosten lassen. Fröhlich stimmendes Geschirr und bunte Lätzchen gefallen den Kleinen, ebenso wie appetitlich angerichtetes und lustig garniertes Essen. Der richtige Umgang mit Besteck wird über Zeit spielerisch erlernt. In entspannter Atmosphäre und mit vertrauten Ritualen macht Essen Freude.

## Rezepte

### **Pastinaken-Karotten-Brei** (ab 5. Monat)

1 Pastinake, 2 Möhren, wenig Wasser, 1-2 TL Pflanzenöl.

Karotten und Pastinake waschen, putzen, in Stücke schneiden, in wenig Wasser weich dünsten, fein pürieren, mit Öl verfeinern.

Variation: mit Kartoffel (1 Pastinake, 1 Kartoffel, 1 Möhre).

### **Karotten-Kartoffel-Brei** (ab 5. Monat)

2 mittlere Karotten, 1 kl. Kartoffel, ca. 100 ml Wasser, 1-2 TL Pflanzenöl.

Karotten und Kartoffel waschen, putzen, in Stücke schneiden, in wenig Wasser weich dünsten, fein pürieren, mit Öl verfeinern.

Variation: 1 kl. Zucchini statt Möhren. Dabei die Kartoffel zuerst ein paar Minuten vordünsten, dann die kleingeschnittene Zucchini dazu, zusammen fertig dünsten, alles pürieren, mit Öl verfeinern.

### **Kürbis-Karotten-Apfel-Brei** (ab 5. Monat)

150 g Kürbis, 1 kl. Karotte, 1 kl. Apfel, Wasser, 1-2 TL Öl.

Kürbis und Karotte putzen, kleinschneiden, in wenig Wasser ca. 10 Min. weich dünsten, pürieren.

Den gedünsteten (ab 8. Monat auch roh geriebenen) Apfel dazu, mit Öl verfeinern.

### **Apfel-Kartoffel-Brei** (ab 5. Monat)

2 Kartoffeln, 1 Apfel, etwas Wasser, 1-2 TL Pflanzenöl.

Kartoffeln waschen, schälen, in kleinen Stückchen weichdünsten.

Den geschälten Apfel dünsten, alles zusammen pürieren, mit Öl verfeinern.

Variation: auch mit Pfirsich, Aprikose, Birne (Kürbis, Süsskartoffel). Sehr lecker: 1 TL Hagebutten-Mus dazu

### **Pastinaken-Karotten-Fleisch-Brei** (ab 6. Monat)

1 Pastinake, 1 Karotte, 1 Kartoffel, 30g Fleisch, etwas Wasser, 1-2 TL Pflanzenöl.

Gemüse und Kartoffel geputzt und kleingeschnitten in wenig Wasser dünsten, das Fleisch separat in wenig Wasser weichkochen. Alles zusammen mit dem Öl pürieren.

### **Fenchel-Hirse-Brei** (ab 6. Monat)

1 kl. Fenchelknolle, 1 Kartoffel, 200ml Wasser, 20 g Hirseflocken, 2 TL Pflanzenöl.

Kartoffel und Fenchel geputzt und kleingeschnitten in Wasser weich garen, 5- 10 Min. Die Hirseflocken dazu geben und den Brei unter Rühren ca 2-3 Min. köcheln. Öl dazu, pürieren.

Variation: Kürbis (150g) statt Fenchel; 1 TL Hagebutten-Apfel-Mus zugeben.

### **Kleiner Nachtisch** (ab 6. Monat)

Ist die erste Breimahlzeit komplett eingeführt (ca. 200g), können Sie Ihrem Kind einen Nachtisch anbieten. Hierfür wird ein Apfel oder eine Birne (oder je ½) gedämpft und püriert. Löffelweise anfangen und steigern. Auch Pfirsich und Aprikose (gedünstet) ist geeignet. Dem „brei-geübten“ Baby (ab etwa 9. Monat) können Sie auch Apfel-Banane 1:1 anbieten: Apfel gerieben, Banane zerdrückt, beides vermischt.

### **Haferflocken-Obst-Brei** (ab 6. Monat)

150ml Milch, 15g Haferflocken, 5 EL gedünstetes Obst (Apfel, Birne), 1-2 TL Pflanzenöl.

Milch mit Haferflocken aufkochen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen, Obst und Öl unterrühren.

(Instant-Flocken nur in die heiße Milch einrühren, nicht kochen).

Ab 8. Monat kann auch ungedünstetes geriebenes oder zerdrücktes Obst gegeben werden.

Variation: Pfirsich, Aprikose, Banane, Obst-Mus oder Fruchtsaft (Sanddorn, Holunder, Orangen, Apfel, Hagebutte)

### **Fenchel-Kartoffel- Brei mit Sanddorn** (ab 6./7. Monat)

1 Fenchelknolle, 1 Kartoffel, etwas Wasser, 1-2 TL Sanddornsafte, 2 TL Pflanzenöl.

Kartoffel und Fenchel geputzt und kleingeschnitten in wenig Wasser ca. 10 Min. weichdünsten, pürieren.

Mit Saft und Öl verfeinern.

Variation: 2 TL Holunder-Apfel-Mus oder 2 EL Apfelsaft anstelle von Sanddornsafte.

### **Kohlrabi-Süsskartoffel-Brei** (ab 7. Monat)

1 kl. Kohlrabi, 1-2 Süsskartoffeln, wenig Wasser, 2 EL Apfelsaft, 2 TL Pflanzenöl.

Kartoffeln und Kohlrabi waschen, schälen, kleinschneiden und in wenig Wasser gar dünsten, pürieren.

Mit Saft und Öl verfeinern.

Variation: zur Abwechslung auch Blumenkohl, Fenchel, Brokkoli

**Apfel-Karotten-Fenchel-Brei** (ab 7. Monat)

1 kl. Apfel, 1 Karotte, 1 kl. Fenchelknolle, etwas Wasser, 1-3 EL Orangensaft, 2 TL Pflanzenöl.

Karotte und Fenchel waschen, kleingeschnitten weich dünsten, pürieren.

Den Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, reiben. Zusammen mit Saft und Öl unter das Gemüsepüree mischen.

Der Apfel kann auch gedünstet werden.

**Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei** (ab 7. Monat)

120g Gemüse, 50g Kartoffeln, etwas Wasser, 2-4 EL Orangensaft, 1-2 EL Hafer- oder Hirseflocken, 1 EL Pflanzenöl.

Gemüse und Kartoffel putzen, kleinschneiden und in Wasser weich dünsten. Getreideflocken unterrühren, nochmals aufkochen, von der Kochstelle nehmen, etwas abkühlen lassen, pürieren. Saft und Öl unterrühren.

Variation: Pfirsich-, Birnen-, Apfel- oder Sanddornsafte statt Orangensaft.

***Dieses Grundrezept ist für die vegetarische Ernährung geeignet und ersetzt den Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei.***

**Kürbis-Birne-Hafer-Brei** (ab 8. Monat)

150 g Kürbis, 1 Birne, 1 Kartoffel, ca. 200 ml Wasser, 2 EL Haferflocken, ½ EL Öl, 2-3 EL Apfelsaft oder ½ geriebenen Apfel.

Kürbis und Kartoffel waschen, schälen und in kleinen Stückchen ca. 10-15 Min. weich dünsten. Haferflocken dazu und unter

Rühren aufkochen. Von der Herdplatte nehmen; Birne schälen und kurz dämpfen, dazugeben, pürieren. Öl und Apfelsaft (oder ½ geriebenen Apfel) untermischen.

Variation: wahlweise auch Apfel, Aprikose, Pfirsich oder 1-2 TL Sanddorn-Apfel-, Apfel-Holunder- oder Hagebutten-Mus.

**Gemüse-Risotto mit Fleisch** (ab 8. Monat)

1 kl. Kohlrabi, 2 Karotten (oder 120 g Gemüse nach Jahreszeit), 30 g Hühnerbrust, 30 g Hirse, ¼ l Wasser, 1 EL Öl,

2-3 EL Apfelsaft oder ½ geriebener Apfel.

Die Hirse im Wasser ca. 15 Min. köcheln lassen. Das Gemüse klein raspeln und unterrühren, von der Platte nehmen und ca. 15-20 Min. quellen lassen. Währenddessen die Hühnerbrust kochen, kleinwürfeln, dem Brei zufügen.

Evt. pürieren. Mit Öl und Saft/Apfel verfeinern.

**Fenchel-Kartoffel-Apfel-Brei mit Lachs** (ab 8. Monat)

1 kl. Fenchelknolle, 2 kl. Kartoffel, 1 kl. Apfel, etwas Wasser, 30 g Lachsfilet, 1 EL Orangensaft, 2 TL Öl.

Fenchel und Kartoffeln geputzt und kleingeschnitten etwa 10 Min. gar dünsten, fein zerdrücken. Geriebenen Apfel dazu, mit Öl und Orangensaft verfeinern. Den separat gedünsteten Fisch (vollständig entgrätet) untermischen.

Variation: Süsskartoffel, Birne; Kabeljau, Rotbarsch.

**Milchreis mit Früchten** (ab 9. Monat)

75g Rundkornreis (Milchreis), 150-200ml Vollmilch, ½ EL Butter, 100-150g gemischte Früchte, z.B. Himbeeren, Birne, Pfirsich.

Den Reis in der geschmolzenen Butter unter Rühren glasig dünsten (Butter nicht zu heiss werden lassen). Etwa 100ml Milch zugießen. Aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 10-15 Min. unter Rühren köcheln, dabei die restliche Milch nach und nach dazu gießen. Der Brei sollte nicht zu dick sein. Die gewaschenen und zerkleinerten Früchte unter den Brei mischen.

Variation: statt frischen Früchten ist auch Fruchtsaft (z.B. Apfel, Holunder, Pfirsich, Orange) oder Obst-Mus geeignet.

**Apfel-Himbeer-Hafer-Brei** (ab 9. Monat)

125 ml Wasser, 2 EL Haferflocken, 1 Apfel, ½ Tasse Himbeeren (auch gefrorene), 2 TL Pflanzenöl.

Wasser mit den Haferflocken aufkochen, vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Öl zugeben.

Das zerkleinerte (geriebene, zerdrückte) Obst unterheben.

Variation: Dinkel statt Hafer. Gefrorene Himbeeren und sehr kleingeschnittener Apfel mit wenig Wasser aufkochen, vom Herd nehmen. Nach dem Abkühlen unter den Getreidebrei rühren.

**Zwieback-Obst-Brei** (ab 9. Monat)

1-2 Stück Zwieback, 2-3 EL Obst-Mus (Apfel-Holunder) oder die entsprechende Menge geriebenes/zerkleinertes Obst (z.B.

Apfel, Birne, Himbeere, Banane, Pfirsich), 2-3 EL Fruchtsaft (Orange, Holunder, Apfel).

Den Zwieback zerbröckeln, mit dem Saft einweichen und gut zerdrücken. Das zerkleinerte/ geriebene Obst untermischen .

**Gemüse-Frischkäse-Aufstrich** (ab 10. Monat)

1 Karotten, 1 Pastinake, 1 kl. Apfel, 2-3 EL Frischkäse. Karotte, Pastinake und Apfel waschen, putzen (schälen) und in wenig Wasser weich dünsten. Wasser ggf. abgießen. Die Masse fein zerdrücken, abkühlen lassen, mit Frischkäse vermischen.

Variation: statt Apfel schmeckt auch eine ½ reife Avocado (ungekocht).

**Fruchtiger Frühstücksquark** (ab 12. Monat)

100 g Quark (kein Magerquark), 1 EL Saft oder Milch, ½ geriebener Apfel oder 2-3 TL Obstmus nach Wahl.

Alle Zutaten miteinander vermischen. Schmeckt auf dem Brot oder dazu.

**20g Getreideflocken = 2 EL**

**20g Getreidegries = 3 EL**

**20g Instant-Getreideflocken = 4 EL**

**Ernährungsplan im 1. Lebensjahr**

Alter	Nahrung und Umstellung	Tägliche Mahlzeiten
1. - 4. Monat	<b>Muttermilch</b> und/oder <b>Babymilchnahrung</b> (Pre, 1)	- Muttermilch und/oder Babymilch (Pre, 1) nach Bedarf ① ②
5. Monat	<b>Die 1. Breimahlzeit wird eingeführt:</b> der Gemüse-Kartoffel-(Fleisch)-Brei (mittags) <b>+ Muttermilch und/oder Babymilchnahrung</b>	- Gemüse-Kartoffel-Brei (mittags) ④ - Muttermilch und/oder Babymilch (Pre, 1) nach Bedarf
6. Monat	<b>Die 2. Breimahlzeit wird eingeführt:</b> der Milch-Getreide-Obst-Brei (abends) <b>+ Muttermilch und/oder Babymilchnahrung</b>	- Gemüse-Kartoffel-Brei (mittags) ④ - Milch-Getreide-Obst-Brei (abends) - Muttermilch nach Bedarf und/oder Babymilch (Pre, 1, 2) ③
7. Monat	<b>Die 3. Breimahlzeit wird eingeführt:</b> der Obst-Getreide-Brei (morgens) <b>+ Muttermilch und/oder Babymilchnahrung</b> (+ Wasser/Tee)	- Obst-Getreide-Brei (morgens) - Gemüse-Kartoffel-Brei (mittags) ④ - Milch-Getreide-Obst-Brei (abends) - Muttermilch nach Bedarf und/oder Babymilch (Pre, 1, 2) ③
8. - 10. Monat	Zunehmende Lebensmittelvielfalt bei den täglichen <b>3 Breimahlzeiten</b> (morgens, mittags, abends) <b>+ Muttermilch und/oder Babymilchnahrung</b> (+ Wasser/Tee)	- Obst-Getreide-Brei (morgens) - Gemüse-Kartoffel-Brei (mittags) ④ - Milch-Getreide-Obst-Brei (abends) - Muttermilch nach Bedarf und/oder Babymilch (Pre, 1, 2, 3) ③
11. + 12. Monat	Behutsamer Übergang zur Familienkost: <b>3 Breimahlzeiten</b> , Obst- und Gemüse, Getreide- und Milchprodukte, Ei - Nahrung wird kindgerecht zerkleinert <b>+ Muttermilch und/oder Babymilchnahrung</b> (+ Wasser/Tee)	- Obst-Getreide-Brei (morgens) - Gemüse-Kartoffel-Brei (mittags) ④ - Milch-Getreide-Obst-Brei (abends) - angepasste Familienkost in kleinen Mengen - Muttermilch nach Bedarf und/oder Babymilch (Pre, 1, 2, 3) ③

**Bitte beachten Sie:**

Wenn Sie Ihr Baby voll stillen und deswegen die erste Breimahlzeit erst im 6. oder 7. Monat einführen, verschiebt sich der Zeitplan entsprechend.

① **Muttermilch und Anfangsnahrung** (Pre und 1) kann nach Bedarf gefüttert werden. Es ist nicht zwingend notwendig, von Pre auf 1er, 2er, 3er Nahrung umzustellen. Solange das Baby mit Pre oder 1er Nahrung zufrieden und satt ist, kann es diese Milchnahrung im ganzen 1. Lebensjahr bekommen. Die Zubereitungsanleitung ist genau einzuhalten, insbesondere das Mischungsverhältnis und die richtige Wassertemperatur, kein Andicken.

② **Milchmenge zusätzlich zur Beikost:** etwa 600ml pro Tag bis zum 1. Geburtstag (reduziert auf 350-400 ml im 2. Lebensjahr). Die Mengenangaben der Hersteller von Muttermilch-Ersatznahrung dienen als Orientierung.

③ Bei **Folgemilch 2 und 3** sollte wegen besserer Verdaulichkeit ein Abstand von 3 - 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten eingehalten werden. 2er Nahrung sollte nicht vor Einführung der Beikost gegeben werden.

④ **Fleisch oder Fisch** wird dem Gemüsebrei mehrmals pro Woche zugefügt. Vegetarisch: siehe „Fleischfreie, vegetarische Ernährung“ (S.3) und im Rezeptteil alternativ „Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei“.

**Praktisches Zubehör für die Baby- und Kleinkind-Küche:**

Pürierstab, Gemüeschäler, Glasreibe, Rohkost-Reibe, Stand-Mixer (Blender)

**Achten Sie in bei der Zubereitung von Babynahrung ganz besonders auf Hygiene!**

Frisches Obst und Gemüse, auch aus ökologischem Anbau, vor der Zubereitung immer gründlich waschen!

**Sorgen Sie bei den Mahlzeiten für Regelmäßigkeit und besonders für eine ungestörte und entspannte Atmosphäre. Vermeiden Sie unnötige Ablenkungen wie Spielzeug, Fernsehen, Telefon...**



**Für Kinder ab dem 2. Lebensjahr** können die bisher zubereiteten Nahrungsmittel und Rezepte als vertraute Grundlage dienen und schrittweise ergänzt und variiert werden. Die Nahrung sollte nicht mehr püriert werden. Jetzt kann Ihr Kind festere Lebensmittel gut kauen. Der Speiseplan wird über Zeit um neue Lebensmittel erweitert und die Zubereitung an die ausgewogene nährstoffreiche Familienkost angepasst. Ihr Kind lernt, alleine zu essen.

**Getreide** Der Getreidebrei morgens und/oder abends kann je nach Vorliebe auf dem Speiseplan bleiben oder reduziert und durch belegtes/bestrichenes Brot und andere Getreideprodukte aus der Familienkost ersetzt werden. Auch Gerichte mit Körnerfrüchten wie Buchweizen, Quinoa und Amaranth können angeboten werden, ebenso Nudeln und Reis.

**Obst und Gemüse** sollte täglich und reichlich auf dem Speiseplan stehen, zunehmend auch als Rohkost. Wurzelgemüse ist wegen seines hohen Nährstoffgehalts besonders zu empfehlen. Bei Hülsenfrüchten (proteinhaltig) ist es wegen der Verträglichkeit ratsam, mit kleinen Mengen anzufangen, z.B. 1 EL weich gedünstete, zerdrückte und unter die Kartoffeln gemischte Erbsen, Linsen oder Bohnen. Viele Kinder lieben auch Suppen und Eintopfgerichte. Die Variationsmöglichkeiten mit frischen Lebensmitteln sind nahezu unbegrenzt.

**Fleisch und Fisch** etwa 200-250g/Woche. Fleischfreie vegetarische Ernährung für Kleinkinder ist möglich und bei richtiger Nahrungszusammenstellung auch gesund und empfehlenswert. Es ist notwendig, dass Sie als Eltern über entsprechendes ernährungsphysiologisches Wissen verfügen, um möglichen Mangelzuständen (Vit. C und B, Calcium, Eisen, Proteine u.a.) durch ausgewogene vegetarische Kost von Anfang an entgegenwirken zu können.

**Zwischenmahlzeiten** Frisches Obst und Gemüse (Rohkost), Getreideprodukte wie Dinkelstangen, Knäckebrötchen, Zwieback (Vollkorn). Milchprodukte. Auch selbstgemachte Bio-Vollfruchtgetränke („smoothies“) schmecken kleinen und großen Kindern. Sie sind leicht und schnell zuzubereiten.

**Milch** Zusätzlich zur festen Nahrung ist Bio-Milch (3,5% oder 1,5%) oder Kindermilch ein fester Bestandteil der täglichen Ernährung im 2. Lebensjahr – natürlich auch Muttermilch, wenn Sie noch stillen möchten. Die Gesamtmilchmenge sollte jetzt nur noch 350-400ml/Tag betragen.

**Milchprodukte** (Bio) wie Joghurt, Dickmilch, Kefir, Buttermilch, Frischkäse, milder Scheibenkäse und Quark gehören in Maßen zur gesunden Ernährung ab dem 2. Lebensjahr. Sie bieten sich auch als Zwischenmahlzeiten an.

**Verfeinern** können Sie die Mahlzeiten kindgerecht und je nach Geschmack mit frischen Kräutern, Säften, Obst-Mus, Mandel-Mus, Zitrone/Orange, Honig (nicht vor dem 18. Lebensmonat), Sahne, Nüssen (fein geraspelt oder gemahlen), Ölsamen und Ölfrüchten. Erlaubt sind auch milde Gewürze, sparsam dosiert. Ihr Kind wird Ihnen zu verstehen geben, was es gerne isst und gut verträgt 😊

**Flüssigkeit** sollte nach Bedarf ausreichend zu und zwischen den Mahlzeiten angeboten werden. Wasser, ungesüßte Früchtetees oder reichlich verdünnte Fruchtsäfte stillen den Durst und schmecken auch zur Mahlzeit.

**Achten Sie darauf, nichts zu geben, woran sich Ihr Kind verschlucken kann** - wie ganze Nüsse, nicht entsteintes Obst (wie Kirschen, Aprikosen), Obst mit harter Schale, Fisch mit Gräten etc.

**Gedünstete Lebensmittel sind verträglicher und deutlich gesünder als Gebratenes oder Frittiertes.**

**Verzichten Sie auf fertige Snacks und sogenannte „Kinderlebensmittel“.** Sie sind meist überzuckert, zu fetthaltig, mit ungesunden Zusatzstoffen „angereichert“ und deshalb überwiegend als Junkfood zu klassifizieren.

**Süßigkeiten** Ob Sie Ihrem Kind welche anbieten oder nicht, ist Ermessenssache. Viele Süßigkeiten bestehen überwiegend aus Zucker und Zuckerersatzstoffen, Fetten, Aroma- und Farbstoffen, sie haben also keinen gesunden Nährwert. Getrocknetes Obst, Vollkornkekse, Eis, ein paar Gummibärchen oder ein Riegelchen Schokolade (alles in guter Qualität) sind aber durchaus ab und zu vertretbar. Danach Zähne putzen nicht vergessen 😊

**Gesalzene und stark gewürzte Speisen sind für Babys und Kleinkinder ungesund.** Kleine Kinder haben einen sehr feinen Geschmackssinn und sind mit dem Eigengeschmack natürlicher Lebensmittel zufrieden.

**Zwingen Sie Ihr Kind niemals zum Essen!** Kinder, die Essen verweigern, haben immer einen Grund dafür.

## Kleines Glossar

**Anfangsnahrung Pre und 1** = Muttermilch-Ersatznahrung, angepasst an die Bedürfnisse des Säuglings in den ersten 6 Monaten und länger. Fütterung nach Bedarf, auch zusätzlich zur Muttermilch und neben der Breinahrung im ganzen 1. Lebensjahr.

**Folgenahrung 2 und 3** = Muttermilch-Ersatznahrung ab 7. Monat, enthält hauptsächlich mehr Eisen als Pre und 1er Nahrung, um die Eisen-Versorgung des Babys im 2. Lebenshalbjahr neben der Breinahrung sicher zu stellen.

**Kindermilch** ist eine Milchersatznahrung, die an die speziellen Ernährungsbedürfnisse von Kleinkindern angepasst ist. Sie kann anstelle von Vollmilch ab dem 2. Lebensjahr gegeben werden. Kindermilch ist in BIO-Qualität erhältlich.

**Sojamilch** ist keine Milch, sondern ein rein pflanzliches Getränk aus Sojabohnen und Wasser. Oft mit Zusatzstoffen angereichert. Aufgrund der Nährstoffzusammensetzung ist sie als Milchersatz für gesunde Babys nicht geeignet.

**Mandelmilch** ist kein Milchersatz; bei milchfreier Ernährung nur in Absprache mit dem Kinderarzt/Ernährungsberater.

**Roh-/Vorzugsmilch** = unbehandelte Milch mit 3,8-4,2% Fett, kurze Haltbarkeit. Aus Sicherheitsgründen (mögl. Keimbesiedlung) ist sie für Babys, Kleinkinder, Schwangere und Menschen mit geschwächtem Immunsystem nicht empfehlenswert.

**Kontrolliert ökologischer Anbau / ökologische Landwirtschaft** = Diese Lebensmittel (Pflanzen) werden nach ökologischen Maßstäben angebaut und nach gesetzlichen Richtlinien kontrolliert. Kein Einsatz von Gentechnik. Keine Bestrahlung. Kein Raubbau an der Natur. Frei von Pestizid-Rückständen und anderen Giftstoffen. Hohe Lebensmittelqualität. Das Fleisch stammt aus kontrolliert artgerechter Tierhaltung ohne Gabe von unnötigen Medikamenten und Hormonen. Frische pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau sind deswegen so gesund, weil sie in ihrer natürlichen, unbelasteten Form eine wertvolle und lebendige Nahrung sind, die unserem physiologischen Nährstoffbedarf entsprechen.

**Kaltgepresstes / natives Pflanzenöl** = reines Pflanzenöl aus jeweils einer Sorte von Ölsaaten/-früchten; schonend gewonnen bei niedrigen Temperaturen durch mechanische Extraktionsverfahren ohne chemischen Substanzen. Diese Öle sind naturbelassen mit hohem Nährstoffgehalt und individuellem Geschmack. Begrenzt haltbar. Beachten Sie die Kennzeichnungen: nativ, kaltgepresst, aus 1. Pressung, extra virgin, 100% reines Pflanzenöl, aus kontrolliert ökologischem Anbau.

**Raffiniertes Pflanzenöl** = Gewinnung des Öls aus Ölsaaten/-früchten durch Heisspressung bei Temperaturen von über 100° C. Bei der chemischen oder physikalischen Raffination gehen wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe verloren, ebenso leidet der typische Geschmack und die Farbe. Es entstehen bei hohen Temperaturen im Raffinationsprozess ungesunde Trans-Fettsäuren. Längere Haltbarkeit, relativ geschmacksneutral. Chemische Rückstände durch Raffinationsverfahren sind nicht auszuschließen. Verschiedene Ölsorten können gemischt werden. Raffinierte Pflanzenöle sind weniger gesund als kaltgepresste/native.

**Vollkorn** = naturbelassenes Getreidekorn mit vielen lebensnotwendigen Makro- und Mikronährstoffen, u.a. Vitamin B1 und B2, Folsäure, Magnesium, Calcium, Eisen. Vollkorn-Getreide ist darüber hinaus ein wichtiger Kohlenhydrat- und Eiweißlieferant.

**Frischkorn** = frisches Getreidekorn, das ungekocht (geschrotet und eingeweicht) verzehrt wird. Ungeeignet in der Baby- und Kleinkindernahrung, weil es schwer verdaulich ist, den kindlichen Organismus unnötig belastet und durch das Einweichen bei der Zubereitung die Gefahr von Bakterienbildung/-besiedlung besteht.

**Vitamine** = A,D,E,K (fettlösliche); C und die Vitamine der B-Gruppe (wasserlösliche); Vit. sind wichtig für Stoffwechselprozesse.

**Mineralstoffe** = Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphor u.a. regulieren Körperfunktionen und Wachstum (Baustoffe).

**Spurenelemente** = Eisen, Kupfer, Selen, Jod, Zink, Mangan, Fluor, Silicium u.a.; wichtig für Stoffwechselprozesse.

**Sekundäre Pflanzenstoffe** sind wertvolle pflanzliche Inhaltsstoffe, sog. Naturstoffe. In der Ernährung haben sie vielseitige gesunderhaltende Wirkung. Sie sind u.a. in Obst und Gemüse, Salat, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Kräutern, Gewürzen, Nüssen enthalten. Relevant sind sie auch in der Naturheilkunde. Sie geben allen Pflanzen ihre individuelle Farbe und ihr Aroma.

**Mikronährstoffe und bioaktive Substanzen** = Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe (Phytamine). Sie alle erfüllen im Organismus zahlreiche Funktionen, z.B. beim Stoffwechsel, im Hormonhaushalt und im Immunsystem.

**Makronährstoffe** = Fette, Kohlenhydrate, Eiweiß (Proteine). Dienen dem Organismus zur Energieversorgung und als Baustoffe.

**Vitamin-C-haltiges Obst und Gemüse für Babys 1. Jahr:** Birne, Melone, Pfirsich, Sanddorn, Holunder, Hagebutte, Orange, Apfel, Fenchel, Gurke, Kartoffel, Kohlrabi, Blumenkohl, Spinat.

**Eisenhaltiges Obst, Gemüse, Getreide für Babys 1. Jahr:** Apfel, Aprikose, grüne Melone, Pfirsich; Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Gurke, Kohlrabi, Kürbis, Möhren, Spinat, Zucchini; Hirse und Hafer (als Vollkornflocken).

**Reich an sekundären Pflanzenstoffen** in der Babyernährung: Getreide, Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Kürbis, Äpfel und Aprikosen.

**Gluten** ist ein Proteingemisch (Kleber, Klebereiweiß), enthalten in den Samen von Getreidearten. Es kann bei Menschen mit entsprechender genetischer Veranlagung zu einer entzündlichen Darmerkrankung (Zöliakie) führen. Ob es sinnvoll ist, Ihr Baby in den ersten Beikost-Monaten glutenfrei zu ernähren, sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt besprechen. Gluten findet sich in Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen, Hafer. **Glutenfrei** sind Hirse, Mais, Reis und die Körnerfrüchte Amaranth, Quinoa, Buchweizen.

**Rohkost** = naturbelassenes Obst/Gemüse, das nicht hitzebeschädigt oder durch unnötige Verarbeitung nährstoffreduziert ist.

**Vollwertige Ernährung** Die Vollwert-Ernährung ist als ein ganzheitliches Konzept zu verstehen. Eine zeitgemäße ernährungswissenschaftliche Definition lautet: "Vollwert-Ernährung ist eine Ernährungsweise, in der ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel schmackhaft und abwechslungsreich zubereitet werden. Sie besteht vornehmlich aus pflanzlichen Lebensmitteln – Vollgetreide, Gemüse und Obst, möglichst aus kontrolliertem Anbau – sowie Milch und Milchprodukten. Etwa die Hälfte der Lebensmittel wird als Frischkost verzehrt; Fleisch und Eier spielen eine untergeordnete Rolle. Vollwert-Ernährung unterscheidet sich von üblicher Mischkost durch das Vermeiden übertriebener Be- und Verarbeitung der Lebensmittel sowie durch das Vermeiden von Zusatzstoffen." (Quelle: „Vollwerternährung - Konzept einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung“; v. Körper, Männle, Leitzmann). Die Grundsätze der modernen Vollwert-Ernährung haben zum Ziel, eine hohe Lebensqualität zu sichern. Dazu gehören körperliche und seelische Gesundheit bei gleichzeitiger Schonung der Umwelt und Unterstützung der weltweiten Förderung von sozialer Gerechtigkeit, z.B. durch den fairen Handel mit Entwicklungsländern. Die moderne Vollwert-Ernährung unterstützt das Prinzip der Nachhaltigkeit, deren Ziel es ist, Natur und Umwelt respektvoll zu behandeln und in weitgehend unbeschadeter Form für nachfolgende Generationen zu erhalten.

Quellen und weiterführende Informationen – empfehlenswerte Bücher und Links:

**Essen und Trinken im Säuglingsalter** von Ingeborg Hanreich  
**Lotta lernt essen** von Edith Gätjen  
**Baby-Ernährung** von Barbara Dohmen  
**Von klein auf vollwertig** UGB Forum Spezial  
**Das vegetarische Baby** von Irmela Erckenbrecht  
**Vegetarische Ernährung** von Claus Leitzmann, Markus Keller (2. Auflage)  
**Essensspaß für kleine Kinder** von Edith Gätjen  
**Kinderernährung – lebendig und schmackhaft** von Urs Hochstrasser  
**Kinderernährung gesund & richtig** von Gabi Eugster  
**Die 101 wichtigsten Fragen: Gesunde Ernährung** von Claus Leitzmann  
**Vollwerternährung - Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung**  
von Karl v. Körber, Thomas Männle, Claus Leitzmann

**Forschungsinstitut f. Kinderernährung** [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)  
**Bundeszentrale f. Gesundheitliche Aufklärung** [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)  
**Unabhängige ganzheitliche Gesundheitsberatung** [www.ugb.de](http://www.ugb.de)  
**Vegetarier-Bund Deutschland** [www.vebu.de](http://www.vebu.de) (> Eltern-Kind-Projekt)  
**Fast alles über Lebensmittel** [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) / [www.aid.de](http://www.aid.de)  
**Ökolandbau Informationsportal** [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)  
**Saisonkalender heimisches Obst und Gemüse** [www.verbraucherfuersklima.de](http://www.verbraucherfuersklima.de)  
**Informationsdienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft** [www.aid.de](http://www.aid.de)  
**Verbraucherzentrale Bundesverband** [www.vzbv.de](http://www.vzbv.de) (> Ernährung/Kinder)  
**Foodwatch Deutschland** [www.foodwatch.de](http://www.foodwatch.de) Aktuelle unabhängige Analysen und Recherchen  
**Eine kleine Geschichte der Babynahrung** <http://de.wikipedia.org/wiki/Babynahrung>  
**Vegetarische Ernährung für Kinder - Überblick und Bewertung** (von Prof. Claus Leitzmann)  
[www.familienhandbuch.de/ernaehrung/von-kindern-und-jugendlichen/vegetarische-ernaehrung-ueberblick-mit-bewertung](http://www.familienhandbuch.de/ernaehrung/von-kindern-und-jugendlichen/vegetarische-ernaehrung-ueberblick-mit-bewertung)

*Hinweis: Die Empfehlungen auf diesen Seiten entsprechen dem aktuellen Stand wissenschaftlicher Ernährungskunde. Sie beziehen sich auf gesunde Babys und Kleinkinder. Wenn Ihr Kind chronisch krank ist, eine Allergie hat, eine hohe Allergiegefährdung oder eine Nahrungsmittelunverträglichkeit besteht oder wenn Ihr Kind ein Frühchen ist, stimmen Sie den Ernährungsplan bitte mit Ihrem Kinderarzt ab. Ebenso immer dann, wenn Sie im Zweifel sind. Zeit- und Mengenangaben sind Richtwerte, die je nach Kind und Essverhalten abweichen können.*