



Ausgabe
2022

ERNÄHRUNG *des* SÄUGLINGS



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la Santé

IMPRESSUM

Ernährung des Säuglings, 128 Seiten

Herausgeber:

Direction de la santé
13A, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg

www.gimb.lu
gimb@ms.etat.lu

Layout & Illustration:

Human Made - www.hum.lu

Französische, portugiesische und englische Variante verfügbar

1. Auflage in Deutsch, Luxemburg, 2022

© Alle Rechte, insbesondere die der Vervielfältigung, des Nachdrucks und der Übersetzung sind vorbehalten.

ISBN 978-2-919797-50-9

VORWORT

Der Leitfaden „Die Ernährung des Babys“ ist Teil einer Reihe von Leitfäden zur ausgewogenen Ernährung. Diese Leitfäden werden im Rahmen des nationalen Programms „Gesond iessen, Méi bewegen“ (GIMB) erstellt.

Es handelt sich dabei um eine Aktualisierung der nationalen Empfehlungen für die Ernährung von Babys und werden regelmäßig auf der GIMB-Website (gimb.lu) aktualisiert.

Sie wurden in Zusammenarbeit mit der Ligue médico-sociale und einer Expertengruppe aus dem Bereich der frühen Kindheit verfasst.

INHALTSVERZEICHNIS

1

STILLEN / 8

1.1. Eigenschaften der Muttermilch / 9

- 1.1.1. Ein Plus für das Baby: Einige Vorteile von Muttermilch für Ihr Kind / 9
- 1.1.2. Ein Plus für die Mutter: Einige Vorteile des Stillens für die Mutter / 10
- 1.1.3. Clusterfeeding / 11

2

ERNÄHRUNG MIT DER FLASCHE MIT SÄUGLINGS- UND FOLGEMILCH / 12

2.1. Säuglingsmilch (von 0 bis 6 Monate) / 13

2.2. Folgemilch (von 6 bis 18 Monate) / 14

2.3. Milch mit besonderen Eigenschaften / 14

2.4. Nahrungsergänzungsmittel / 14

2.5. Zusammengefasst / 14

2.6. Sauger und Fläschchen / 14

2.7. Die Reinigung des Fläschchens / 15

2.8. Die Zubereitung des Fläschchens / 16

2.8.1. Wasser / 17

2.8.2. Vorbereitung in der Praxis / 17

2.9. Baby-Mehl und Flocken für das Fläschchen / 19

2.10. Wie man dem Baby das Fläschchen gibt / 20

2.11. Volumen und Anzahl der Fläschchen / 21

3

DAS BABY SPUCKT MILCH WIEDER AUS / 22

4

DAS BÄUERCHEN / 24

5

GETRÄNKE / 26

6

ZEITPLAN FÜR DIE MAHLZEITEN / 28

7

DIE EINFÜHRUNG DER BEIKOST / 32

- 7.1. Der Anfang der Beikost / 34
- 7.2. Die verschiedenen Schritte der Einführung der Beikost / 35
 - 7.2.1. Der Anfang – der erste Schritt / 35
 - 7.2.2. In der Praxis / 35
 - 7.2.3. Allergene / 36
 - 7.2.4. Der zweite Schritt / 36
- 7.3. Die Gemüseahlzeit in der Praxis / 37
 - 7.3.1. Zusammensetzung der Gemüseahlzeit / 37
 - 7.3.2. Gemüse / 37
 - 7.3.3. Hülsenfrüchte / 38
 - 7.3.4. Stärkehaltige Lebensmittel / 38
- 7.4. Fette / 39
- 7.5. Nüsse (Schalenfrüchte) / 40
- 7.6. Fleisch, Fisch, Ei / 41
- 7.7. Die Menge der Mahlzeiten / 42
- 7.8. Konsistenz und Textur der Mahlzeiten / 44
 - 7.8.1. Einführung von komplexen Texturen / 45
 - 7.8.2. Fingerfood / 46
- 7.9. Die Gewürze / 48
- 7.10. Aufbewahrung von selbst zubereiteten Mahlzeiten / 50
- 7.11. Getränke / 51
- 7.12. Die Obstahlzeit / 52
 - 7.12.1. Einige wichtige Empfehlungen zur Obstahlzeit / 53
 - 7.12.2. Frischkäse für Babys / 53
- 7.13. Brot / 54

INHALTSVERZEICHNIS

7.14. Milchbreie / 55

7.14.1. Zubereitung eines Milchbreis / 55

7.15. Milch und Milchprodukte / 57

7.16. Babygläschen / 58

8

ANZAHL DER MAHLZEITEN / 60

9

LEBENSMITTEL, DIE NICHT FÜR DIE ERNÄHRUNG
VON KINDERN UNTER 3 JAHREN GEEIGNET
SIND / 62

10

GESCHMACKSBILDUNG / 64

10.1. In der Praxis / 68

10.2. Rund um das Essen / 69

11

PRAKTISCHE TABELLEN / 70

12

DIE ZUBEREITUNG VON MAHLZEITEN / 74

12.1. Kochmethoden / 75

12.1.1. Gemüseahlzeiten / 75

12.1.2. Tipps zum Kochen von stärkehaltigen
Lebensmitteln / 76

12.1.3. Kochtipps für Fleisch und Fisch / 76

12.1.4. Zubereitung von Obstahlzeiten / 77

12.2. Die Mengenangaben für Gemüseahlzeiten / 77

12.3. Hygiene / 78

13

REZEPTE / 80

14

EIN KLEINER ÜBERBLICK ÜBER DIE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN ZWISCHEN 12 UND 36 MONATEN / 110

14.1. Welche Lebensmittel sollte man wählen? / 111

14.1.1. Welche Getränke sollte man anbieten? / 111

14.1.2. Obst und Gemüse mehrmals am Tag / 111

14.1.3. Stärkehaltige Nahrungsmittel zu jeder Hauptmahlzeit / 112

14.1.4. Milch und Milchprodukte / 112

14.1.5. Fleisch, Fisch, Eier und vegetarische Alternativen / 114

14.1.6. Fette / 115

14.1.7. Würzen Sie ohne Salz / 115

14.1.8. Süße Lebensmittel / 115

14.2. Welche Mengen sollte man ihm geben? / 116

14.2.1. Zusammenfassung der durchschnittlichen Mengen (unverbindliche Liste, die an den Alltag angepasst werden sollte) / 116

14.3. Wenn es bestimmte Nahrungsmittel ablehnt / 117

15

NEOPHOBIE: DIE ANGST DAVOR, NEUE LEBENSMITTEL ZU PROBIEREN / 118

16

LITERATURVERZEICHNIS / 120

17

ANHANG / 124

1. STILLEN



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt ausschließliches Stillen bis zum Alter von sechs Monaten und das Weiterstillen in Kombination mit einer ausgewogenen Beikost bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus.

Das Stillen sollte parallel zur Einführung der Beikost fortgesetzt werden. Die Einführung neuer Lebensmittel wird frühestens mit dem vollendeten vierten Lebensmonat (4 Monate + 1 Tag, 17 Wochen) und spätestens zu Beginn des siebten Monats empfohlen. Wichtig ist, dass Sie auf die Entwicklungszeichen Ihres Kindes achten.

Muttermilch hat die **ideale Zusammensetzung**, um Ihr Baby zu ernähren, und ist die **beste Nahrung**, um seine Entwicklung und sein Wachstum zu gewährleisten.



1.1. EIGENSCHAFTEN DER MUTTERMILCH

1.1.1. Ein Plus für das Baby: Einige Vorteile von Muttermilch für Ihr Kind

- Ihre Zusammensetzung ist jederzeit an die unterschiedlichen Bedürfnisse des Babys angepasst;
- ihre Zusammensetzung verändert sich im Laufe der Zeit entsprechend den Bedürfnissen des Babys und ist perfekt auf seine Verdauungsfähigkeiten angepasst;
- sie ist gut **verträglich** und **leicht verdaulich**;
- ihre Zusammensetzung **ändert sich** während des Stillens;
- sie fördert einen guten Schlaf;
- ihr Geschmack variiert je nach der Ernährung der Mutter, was das Geschmackserlebnis des Babys fördert;
- sie enthält bioaktive Substanzen, die positive Auswirkungen haben;
- sie enthält **Antikörper** und schützt vor Infektionen;
- sie verringert das Risiko von **Allergien**;
- sie ist sauber und enthält keine schädlichen Keime;
- sie fördert eine gesunde Darmflora;
- sie ist **immer bereit** und hat die richtige Temperatur.



1.1.2. Ein Plus für die Mutter: Einige Vorteile des Stillens für die Mutter

- Stillen fördert die Verkleinerung der Gebärmutter nach der Geburt;
- es hat eine schützende Wirkung gegen bestimmte Krebsarten wie Brust- oder Eierstockkrebs;
- Stillen stärkt die Knochen der Mutter und hilft, Knochenbrüche nach der Menopause zu reduzieren;
- Stillen fördert den Gewichtsverlust der Mutter, auch wenn sie ihre Kalorienzufuhr erhöht, wie es während der gesamten Stillzeit empfohlen wird;
- es erfordert keine besondere Vorbereitung und stellt eine gewisse Zeitersparnis dar;
- es ist ein Gewinn für die Umwelt;
- es beinhaltet praktische Aspekte: Sie müssen nicht mitten in der Nacht ein Fläschchen zubereiten und nichts planen, wenn Sie ausgehen oder verreisen.



Stillen ist viel mehr als nur Nahrung. Der Haut-zu-Haut-Kontakt und die emotionale Wärme beruhigen das Baby und geben ihm diesen liebevollen Halt, der eine wichtige Vertrauensbasis für seine psychische Entwicklung darstellt. Wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt, wenn Sie die Ernährung Ihres Babys ändern möchten.

Es ist wichtig, sich nicht entmutigen zu lassen, auch wenn der Beginn des Stillens manchmal schwierig ist. Nach kurzer Zeit werden die anfänglichen Unannehmlichkeiten verschwinden und Platz für einen besonderen Moment des Austauschs mit Ihrem Kind machen.

Wenn Sie Fragen oder ein Problem haben oder einfach nur Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an eine Hebamme mit Stillererfahrung, eine Stillberaterin, eine Stillgruppe oder Ihren Kinderarzt.

Hier sind einige Dokumente, die Ihnen helfen können:



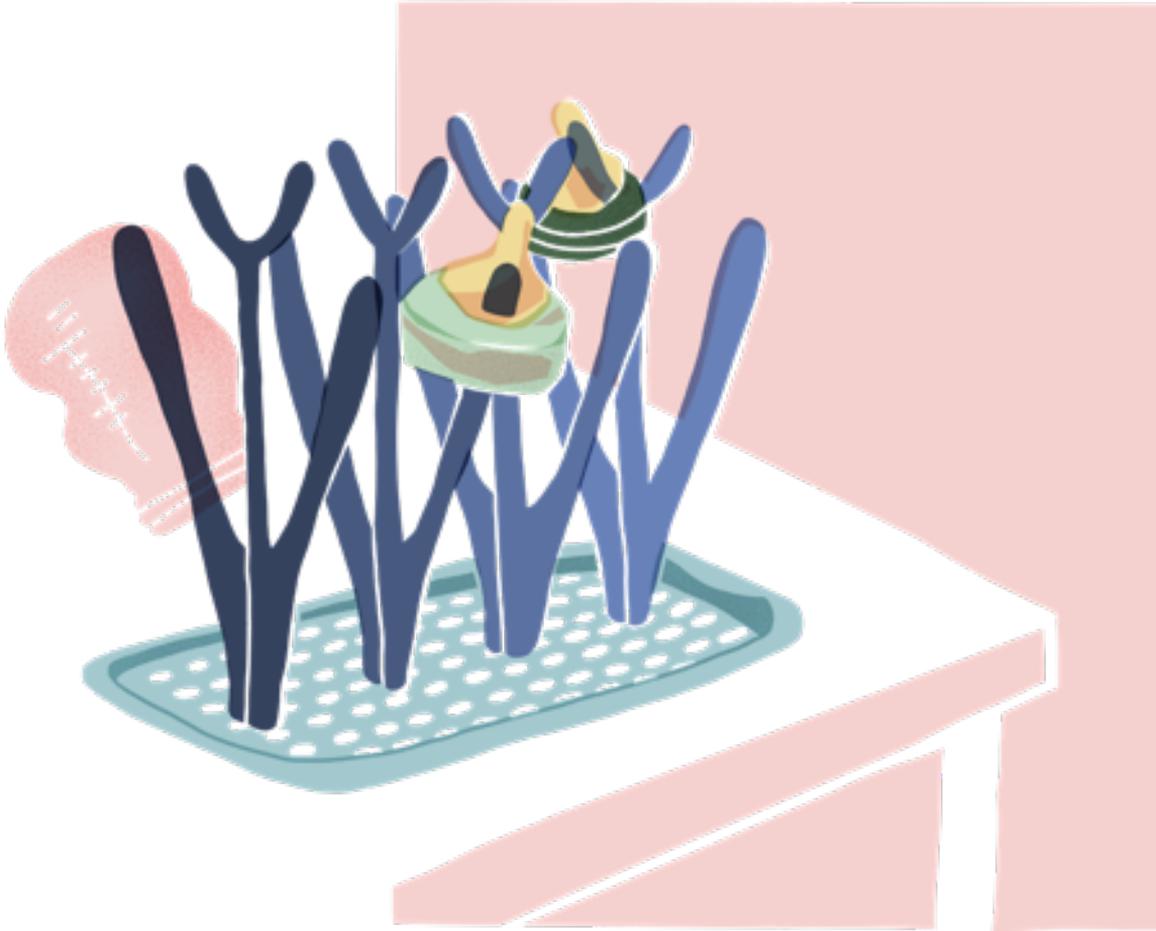
- ▶ [Wer macht was?](#)
- ▶ [Stillen von A bis Z](#)
- ▶ [Arbeiten und Stillen, das ist ein Recht!](#)
- ▶ [Ja, ich stille noch!](#)

1.1.3. Clusterfeeding

Manche Säuglinge verlangen **mehrmals** am Tag in kurzen Abständen nach dem Stillen. Sie lassen die Brust 2-4 Stunden lang nicht los und machen dann eine Pause. Dies ist normal und Sie können auf die Wünsche des Säuglings eingehen. Es ist wichtig zu wissen, dass diese Variabilität beim Stillen normal ist.



2. ERNÄHRUNG MIT DER FLASCHE MIT SÄUGLINGS- UND FOLGEMILCH



Wenn das Baby nicht mit Muttermilch gestillt wird oder beim gemischten Stillen, sollte unbedingt eine **Säuglingsmilch** verwendet werden. Säuglingsmilch **erfüllt die Bedürfnisse** von Säuglingen in verschiedenen Altersstufen.

Es gibt eine große Vielfalt an Säuglingsmilch, manche sind nur für besondere Situationen geeignet. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt oder einer Ernährungsberaterin beraten

Im Handel werden sie in flüssiger, gebrauchsfertiger Form oder als Pulver zum Verdünnen verkauft. Die im Handel erhältliche Milch unterliegt gesetzlichen Bestimmungen.

Tiermilch (Kuh, Ziege, Stute, Schaf, ...) oder pflanzliche „Milch“ (Mandelsaft, Sojasaft, ...) eignen sich nicht zur Ernährung von Säuglingen. Die Zusammensetzung dieser Getränke ist nicht auf ihre Bedürfnisse abgestimmt und kann eine optimale Entwicklung des Babys nicht gewährleisten.

2.1. SÄUGLINGSMILCH (VON 0 BIS 6 MONATE)

Sie sind so **zusammengesetzt**, dass sie die Bedürfnisse von Säuglingen bis zum Alter von sechs Monaten **vollständig** abdecken. Sie liefern die Energie und die Nährstoffe, die für eine harmonische Entwicklung des Babys notwendig sind. Von einer Anreicherung der Flaschen wird daher abgeraten.





TIPPS

Die Zeit, der Umfang und die Anzahl der Mahlzeiten im Vergleich zur Säuglingsmilch bleiben unverändert.

2.2. FOLGEMILCH (VON 6 BIS 18 MONATE)

Um den 6. Monat herum wird die Säuglingsmilch durch **Folgemilch** ersetzt.

Folgemilch ist speziell auf die Ernährungsbedürfnisse von Säuglingen im Alter von **6 bis 12 Monaten zugeschnittene Milch** und entspricht den gesetzlichen Bestimmungen. Sie sind so zusammengesetzt, dass Sie sie bis zum Alter von **18 Monaten** perfekt verwenden können.

2.3. MILCH MIT BESONDEREN EIGENSCHAFTEN

Milch mit besonderen Eigenschaften **wird** vom Kinderarzt oder Ernährungsberater **verschrieben oder empfohlen**.

2.4. NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Nahrungsergänzungsmittel/Medikamente sollten nie ohne den Rat des Kinderarztes eingenommen werden.

2.5. ZUSAMMENGEFASST

In den letzten Jahren sind viele **neue** Produkte auf den Markt gekommen. Einige davon entsprechen gut den Bedürfnissen der Säuglinge und den Erwartungen der Eltern. Sie sind aus der wissenschaftlichen Forschung hervorgegangen und werden regelmäßig bewertet und an neue Erkenntnisse angepasst. Andere entsprechen eher einem „Marketing“-Bedenken als einem tatsächlichen Bedarf.

2.6. SAUGER UND FLÄSCHCHEN

Es gibt verschiedene **Arten von Saugern**: Wählen Sie den **Sauger** nach dem Alter des Babys und der Konsistenz der Milch aus. Durchstechen Sie die Sauger auf keinen Fall. Ersetzen Sie sie, sobald sie beschädigt sind, denn es besteht die Gefahr, dass das Baby Teile verschluckt.



TIPPS

Verwenden Sie die in der Geburtsklinik empfohlene Milch oder die von Ihrem Kinderarzt empfohlene Milch.

Wechseln Sie nicht die Milch, außer auf Anraten des Kinderarztes oder der Ernährungsberaterin.



Bevorzugen Sie Babyflaschen **aus Glas** oder **Edelstahl**. So können Sie sicher sein, dass keine unerwünschten Stoffe in die Milch übergehen.

2.7. DIE REINIGUNG DES FLÄSCHCHENS

Es ist ratsam, Babyflaschen und Sauger so schnell wie möglich nach dem Gebrauch zu reinigen. Sie werden mit Seifenwasser und einer sauberen Bürste gründlich gereinigt. Anschließend werden sie unter fließendem Wasser abgespült.

Das Waschen der Flaschen in der Spülmaschine $\geq 65^\circ\text{C}$ ist auch möglich.

Gebrauchsanweisung:

- Waschen Sie sich vorher gründlich die Hände.
- Reinigen Sie die Flaschen und Sauger und spülen Sie sie gründlich mit Seifenwasser aus, eventuell mithilfe einer Flaschenbürste.
- An einem sauberen Ort mit der Öffnung nach unten an der Luft trocknen lassen, nicht mit einem Tuch trocknen.
- Oder spülen Sie sie in der Spülmaschine $\geq 65^\circ\text{C}$.

Wenn Ihr Arzt dazu geraten hat, die Babyflaschen zu sterilisieren, gibt es folgende Möglichkeiten:

- ▶ in einem speziell dafür vorgesehenen Sterilisator;
- ▶ in kochendem Wasser 15 Minuten lang;
- ▶ in einem Drucktopf (mit Dampf) 10 Minuten lang;
- ▶ mithilfe einer keimfreien Lösung aus der Apotheke.





WICHTIG

☞ Halten Sie sich immer **strikt an die** vom Hersteller angegebene **Dosierung**.

☞ Seien Sie bei der **Dosierung** des Milchpulvers **sehr genau** und helfen Sie sich mit einem **Messer**, damit das Maß **glatt** ist.

2.8. DIE ZUBEREITUNG DES FLÄSCHCHENS

Die meiste Säuglingsmilch wird in Form **von Pulver** zum Rekonstituieren verkauft. Die Rekonstitution erfolgt mit dem **Messlöffel**, der sich im Inneren der Dose befindet, und nach den Anweisungen des Herstellers. In der Regel wird 1 glattgestrichener Messlöffel mit 30 ml Wasser verdünnt, also 2 glattgestrichene Messlöffel mit 60 ml Wasser, 3 glattgestrichene Messlöffel mit 90 ml Wasser und so weiter.

Waschen Sie sich vorher gründlich die Hände.



1

Füllen Sie Wasser in das Fläschchen.

2

Geben Sie die Messlöffel Milchpulver gemäß den Angaben des Herstellers hinzu und schütteln Sie vorsichtig.



3

Erwärmen Sie die Flasche vorsichtig auf die gewünschte Temperatur.



35 - 36 °C

4

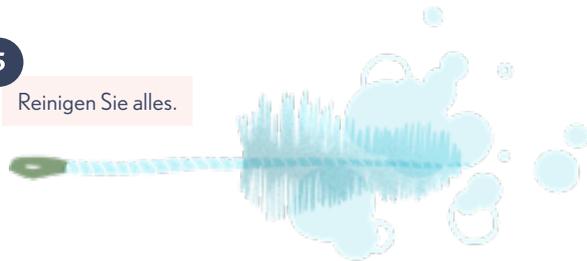
Geben Sie das Fläschchen leicht erwärmt oder bei Raumtemperatur.

Entsorgen Sie nicht verbrauchte Milch.



5

Reinigen Sie alles.



2.8.1. Wasser

Verwenden Sie Mineralwasser, das „für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“ ist. Diese Angabe finden Sie auf dem Etikett der Flasche. Jede geöffnete Wasserflasche sollte im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von 24 Stunden aufgebraucht werden.

Frisches Leitungswasser eignet sich ab der Einführung der Beikost für die Zubereitung des Fläschchens. Sie sollten jedoch kein Wasser verwenden, das in den Leitungen gestanden hat. Lassen Sie das Wasser so lange laufen, bis kaltes Wasser aus dem Hahn kommt. Verwenden Sie niemals Wasser, das durch ein Filtersystem mit Kalkschutz gelaufen ist.

2.8.2. Vorbereitung in der Praxis

- ▶ Halten Sie sich immer an die auf dem Etikett des Milchpulvers angegebene Verdünnung und an die Anweisungen des Herstellers.
- ▶ Bereiten Sie die Fläschchen immer auf einem sauberen Tisch vor.
- ▶ Verwenden Sie saubere Materialien.
- ▶ Bereiten Sie die Fläschchen am besten erst kurz vor dem Gebrauch zu.
- ▶ Wenn Sie ein Fläschchen im Voraus zubereiten, sollte es bis zur Verwendung im Kühlschrank bei 4 °C bis 8 °C aufbewahrt werden.
- ▶ Wenn Sie außer Haus ein Fläschchen geben müssen, nehmen Sie heißes Wasser und Milchpulver **getrennt** mit und bereiten Sie das Fläschchen erst **kurz vor** dem Trinken zu.
- ▶ Es wird dringend davon abgeraten, vorbereitete Fläschchen aufzubewahren, da sich Bakterien entwickeln und das Risiko einer Infektion für den Säugling besteht.
- ▶ Milchreste müssen entsorgt werden.
- ▶ Es ist ratsam, Babyflaschen nach dem Gebrauch schnell zu reinigen und an der Luft trocknen zu lassen.

WASSER	MESSLÖFFEL
	GLATTGESTRICHENES MILCHPULVER
30 ml	1 ✓
60 ml	2 ✓
90 ml	3 ✓
120 ml	4 ✓
150 ml	5 ✓
180 ml	6 ✓



1. **Messen Sie** die gewünschte Wassermenge in der Flasche.
2. **Fügen Sie** die empfohlene Anzahl glattgestrichener Messlöffel Milchpulver für die gewählte Wassermenge **hinzu**.
3. Setzen Sie den Deckel auf.
4. **Schütteln Sie** die Milch vorsichtig, damit sich das Pulver gut auflöst.
5. Erwärmen Sie es mit einem Flaschenwärmer oder im Wasserbad (Topf mit heißem Wasser).
6. **Schütteln Sie** die Milch **vorsichtig**, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt.
7. Aus hygienischen Gründen sollten Sie die Flaschen nicht länger als nötig im Flaschenwärmer lassen.

Die ideale **Temperatur** für das Fläschchen liegt bei **35-36 Grad** (nahe der Körpertemperatur). Zur Kontrolle gibt es im Handel spezielle Thermometer, die für diesen Zweck entwickelt wurden. Es ist auch möglich, die Flaschen bei Zimmertemperatur zu füttern.

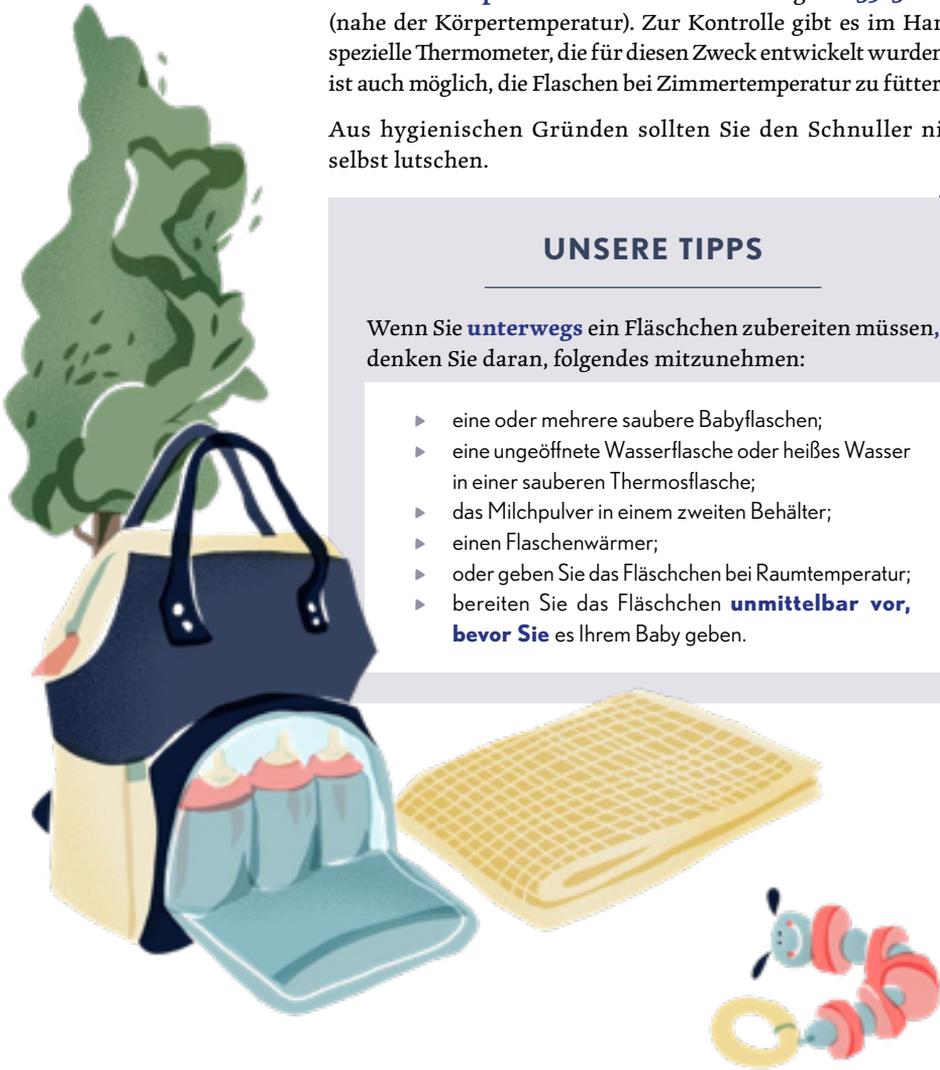
Aus hygienischen Gründen sollten Sie den Schnuller nicht selbst lutschen.



UNSERE TIPPS

Wenn Sie **unterwegs** ein Fläschchen zubereiten müssen, denken Sie daran, folgendes mitzunehmen:

- ▶ eine oder mehrere saubere Babyflaschen;
- ▶ eine ungeöffnete Wasserflasche oder heißes Wasser in einer sauberen Thermosflasche;
- ▶ das Milchpulver in einem zweiten Behälter;
- ▶ einen Flaschenwärmer;
- ▶ oder geben Sie das Fläschchen bei Raumtemperatur;
- ▶ bereiten Sie das Fläschchen **unmittelbar vor, bevor Sie** es Ihrem Baby geben.



2.9. BABY-MEHL UND FLOCKEN FÜR DAS FLÄSCHCHEN

Die Zugabe von Mehl in die Flasche ist **nicht notwendig**, um das Baby richtig zu ernähren. Die Säuglingsmilch enthält genügend Energie, um den Bedarf des Babys zu decken. Die Zugabe von Mehl in der Flasche könnte seine Ernährung unausgewogen machen.

Mehle und Flocken werden in der Milch aufgelöst. Sie erhöhen die Energiezufuhr und verlängern das Sättigungsgefühl. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass das Baby immer die für sein Alter empfohlene Tagesmenge an Milch trinkt, um Mangelerscheinungen zu vermeiden.

Wenn die Anreicherung jedoch von Ihrem Arzt oder Ernährungsberater empfohlen wird, ist es wichtig, darauf zu achten, dass Sie:

- ▶ Mehl oder Flocken **erst ab dem** vollendeten **vierten Lebensmonat** geben;
- ▶ Mehl **allmählich** einführen: Beginnen Sie mit einem Fläschchen und geben Sie einen, dann zwei Teelöffel pro 100 ml Flüssigkeit hinzu;
- ▶ Mehl oder Flocken **ohne Zusatz von Zucker und Aromen** wählen;
- ▶ verwenden Sie keine Milchmehle, um sie dem Fläschchen beizugeben. Sie enthalten bereits Milch und müssen mit Wasser verdünnt werden;
- ▶ einen geeigneten Sauger wählen.

Kochmehle wie Maisstärke eignen sich nicht zum Andicken des Fläschchens. Säuglingsmilch kann nicht gekocht werden.





2.10. WIE MAN DEM BABY DAS FLÄSCHCHEN GIBT

Angenehme Atmosphäre

Positive Einstellung

Kommunikation und Augenkontakt mit dem Baby

Respektieren Sie den Appetit Ihres Babys

Bäuerchen machen lassen

Bequem

Fördern Sie **die Freude am Essen**, indem Sie den „Moment des Essens“ zu einer positiven Erfahrung machen:

Sauger der Flasche sollte immer mit Milch gefüllt sein



- Machen Sie es sich bequem;
- Nehmen Sie sich Zeit;
- Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre (! Lärm, Raumtemperatur, Ablenkung, ...);
- Fördern Sie eine positive Einstellung der Person, die das Fläschchen gibt;
- Haben Sie Augenkontakt mit dem Baby, kommunizieren Sie mit dem Baby, achten Sie auf das Baby (kein Fernseher, Handy, ...);
- Die Neigung der Flasche ist wichtig: Wenn das Baby saugt, sollten kleine Bläschen in der Flasche zu sehen sein. Der Sauger der Flasche sollte immer mit Milch gefüllt sein, damit das Baby keine Luft schluckt;
- Lassen Sie das Baby in seinem eigenen Rhythmus trinken;
- Respektieren Sie den Appetit Ihres Babys, bestehen Sie nicht darauf, wenn es sein Fläschchen nicht austrinkt;
- Denken Sie daran, Ihr Kind ein Bäuerchen machen zu lassen.



2.11. VOLUMEN UND ANZAHL DER FLÄSCHCHEN

Die folgende Tabelle gibt eine Vorstellung von den Mengen, die Säuglinge normalerweise während 24 Stunden trinken. (Säugling mit einem für das Alter durchschnittlichen Gewicht). Die Säuglingsernährung ist jedoch **bedarfsorientiert**. Vertrauen Sie daher Ihrem Baby, dass es die Nahrungszufuhr auf natürliche Weise an seine Bedürfnisse anpassen kann. Sie brauchen nicht darauf zu bestehen, wenn es die angegebenen Mengen nicht trinkt, solange seine Wachstums- und Gewichtskurve normal verläuft.

ALTER	GESAMTVOLUMEN PRO TAG	ANZAHL DER MAHLZEITEN PRO TAG
		
8-15 Tage	450-500 ml	7-8
15-30 Tage	550-650 ml	6-7
2. Monat	600-700 ml	5-6
3. Monat	720-800 ml	5-6
4. Monat	780-850 ml	4-5
5.-6. Monat	800-950 ml	4
6 Monate - 1 Jahr	500-600 ml	2-3



WICHTIG

☞ Zur Erinnerung: Beachten Sie bei der Zubereitung des Fläschchens immer die auf der Milchpackung angegebene Dosierung.

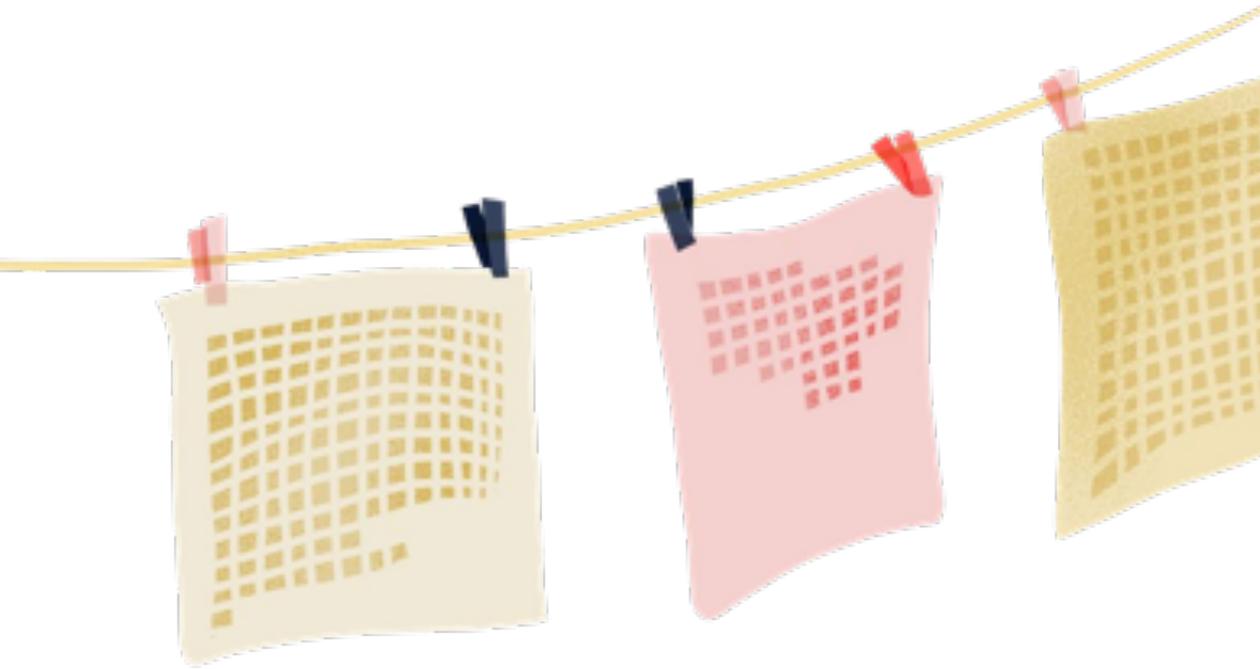
☞ Der Appetit des Babys variiert von einer Mahlzeit zur nächsten, es wird nicht jedes Mal sein Fläschchen austrinken. Es dazu zu ermutigen, seine Flasche trotzdem auszutrinken, kann das Aufstoßen fördern.

3. DAS BABY SPUCKT MILCH WIEDER AUS



Manche Babys trinken zu viel Milch und aufgrund des unreifen Schließmuskels des Magens stoßen sie die **überschüssige** Milch wieder aus. Auch wenn das Baby eine gute Menge Milch zurückgibt, ist das kein Grund zur Sorge, solange es sich normal entwickelt.

Im Zweifelsfall, lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt beraten.

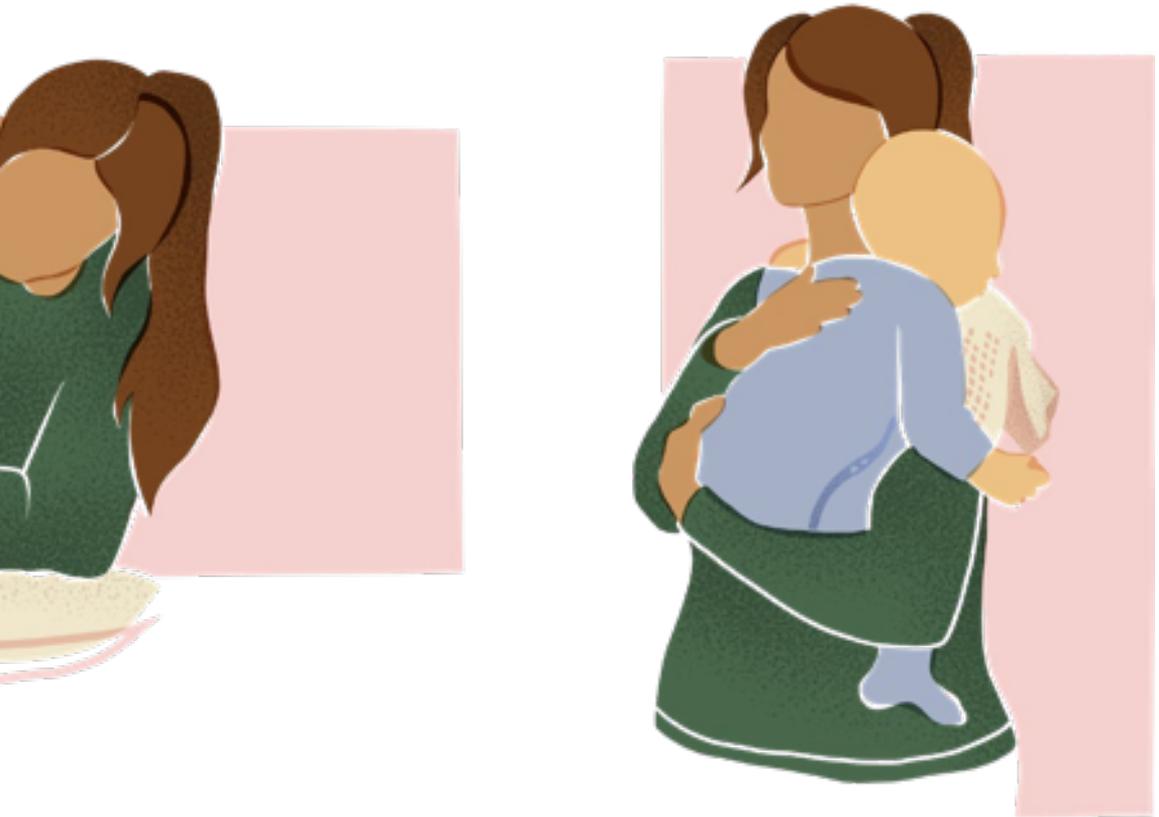


4. DAS BÄUERCHEN



Das Baby schluckt während des Saugens **Luft**. Die Luft wird aus dem Magen entlassen, wenn das Baby nach dem Stillen oder der Flaschenfütterung ein Bäuerchen macht. Halten Sie es dazu in einer aufrechten Position, bis es sein Bäuerchen gemacht hat. Bestehen Sie jedoch nicht länger als ¼ Stunde darauf.

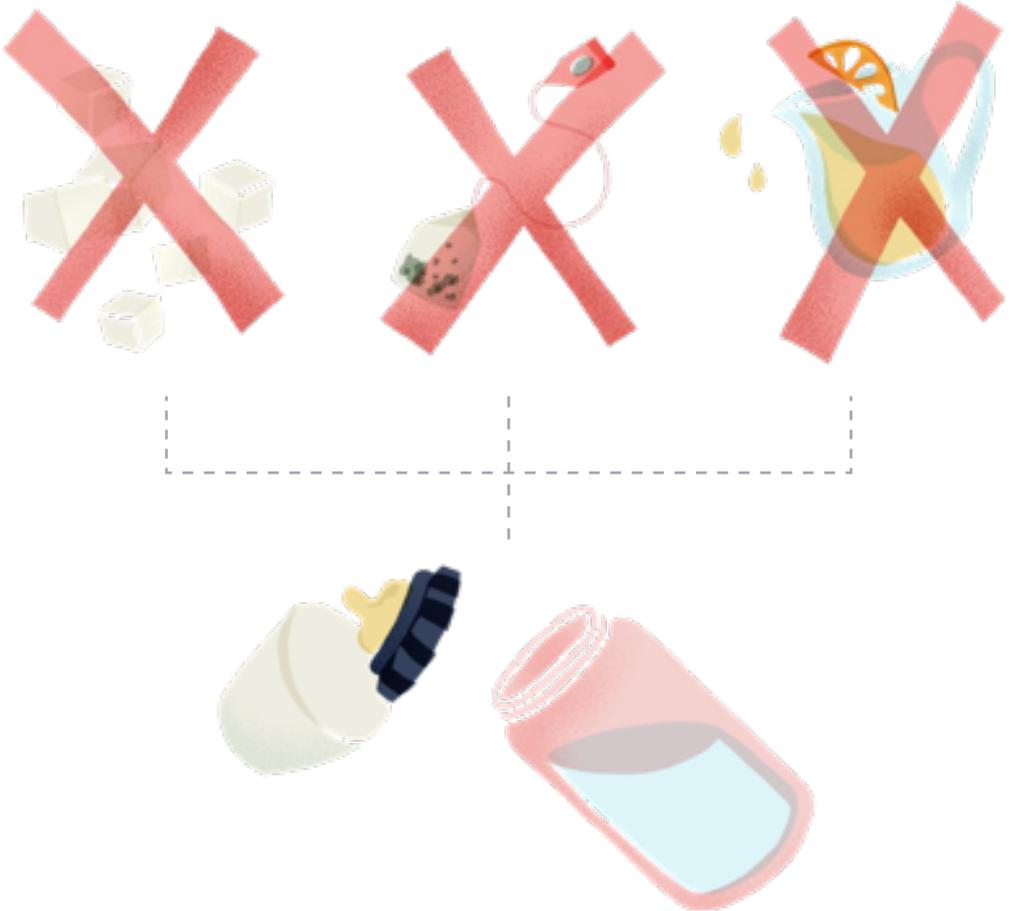
Babys, die an der Brust trinken, schlucken weniger Luft und machen nicht so oft ein Bäuerchen wie Babys, die mit der Flasche gefüttert werden.



5. GETRÄNKE



Ein gesunder Säugling braucht neben dem Stillen oder der Säuglingsmilchnahrung nichts Anderes zu trinken, solange er ausschließlich gestillt wird. Bei großer Hitze kann das noch ausschließlich gestillte Baby häufiger nach der Brust verlangen und sollte freien Zugang haben, um nach Herzenslust zu saugen. Seine Mutter muss darauf achten, dass sie ausreichend Wasser trinkt, damit sie trotz des mehrmaligen Stillens nicht durstig wird. Dem nicht gestillten Baby kann Wasser angeboten werden. Vor allem sollten Sie dem Wasser **nichts hinzufügen**, weder Kräuter- oder Früchtetee noch Fruchtsaft, Zucker, Sirup, Limonade oder gesüßte Kräutertees. Ein gesüßtes Getränk würde das Baby an den süßen Geschmack gewöhnen und eine hohe Zuckeraufnahme darstellen. Nur natürliches Wasser kann angeboten werden, wenn das Baby durstig ist. Bieten Sie das Wasser auf einem Löffel, in einem Entenbecher oder in einer Flasche an.



6. ZEITPLAN FÜR DIE MAHLZEITEN



Von Geburt an muss Ihr Baby gefüttert werden, wenn es Hunger hat. Halten Sie sich an seinen Mahlzeitenrhythmus, denn ihr Baby weiß, wie es sich nach seinen Bedürfnissen ernähren kann. Sie müssen nicht auf eine feste Zeit bestehen, indem Sie ihm ungefragt etwas zu essen geben.

Die Ernährung muss die Bedürfnisse des Babys respektieren, wobei Weinen nicht mit Hunger verwechselt werden darf. Für Babys, die nicht gestillt oder mit der Flasche gefüttert werden und um eine gute Verdauung zu fördern, sollte ein Mindestabstand von 2-3 Stunden zwischen zwei Fläschchen eingehalten werden.

Nach der **Geburt** hat das Baby keine Reserven, die ihm ein Fasten ermöglichen, und sein Flüssigkeitsbedarf muss während des gesamten Tages (24-Stunden-Zeit) gedeckt werden. Sie neigen vielleicht dazu, alles zu tun, um eine ruhige Nacht zu haben, aber wenn Sie zu schnell zwischen den Fläschchen wechseln wollen, besteht die **Gefahr einer Hypoglykämie** (Unterzuckerung) für das Kind. Vor dem Alter von drei Monaten sind die Energiereserven nämlich sehr begrenzt, selbst wenn Ihr Baby ein angemessenes Gewicht hat. Die **Nachtflaschen** sollten zu dem Zeitpunkt gegeben werden, an dem das Baby sie verlangt.

Der Abstand zwischen den nächtlichen Fläschchen wird nach und nach größer werden und die Zeiten werden schließlich mit Ihren üblichen Schlafenszeiten übereinstimmen. Gute Schlafgewohnheiten lassen sich nicht in den ersten Lebensmonaten erlernen.



TIPPS

☞ Die **Anzahl** der Flaschen sowie das Trinkvolumen variieren von Kind zu Kind und bei ein und demselben Kind von Tag zu Tag.





UNSERE TIPPS

Beobachten Sie Ihr Kind genau, es ist einzigartig und die beste Lösung ist es, den Stundenplan und den Umfang an sein Tempo anzupassen.

- Das Baby ist in der Lage, seine Bedürfnisse **selbst zu regulieren**, der natürliche Hunger-Sättigungs-Durst-Reflex muss unbedingt beachtet werden.
- Denken Sie daran: Ein Baby weint nicht nur aus Hunger. Weinen kann auch **andere Ursachen** haben: das abendliche Unruheweinen, das Weinen bei der Trennung vom elterlichen Körper, der Wunsch nach Umarmung, Wärme, ... Deuten Sie die verschiedenen Wünsche des Babys richtig.
- Sie werden schnell **erkennen**, ob es sich meldet, weil es Hunger hat oder aus einem anderen Grund.
- Geben Sie dem Baby nichts zu essen, wenn es keinen Hunger hat. Versuchen Sie zu verstehen, warum es ihm nicht gut geht, und gehen Sie angemessen auf seine Bedürfnisse ein.
- Wenn das Baby nicht gestillt wird, braucht das Baby normalerweise eine Pause von 2 bis 3 Stunden zwischen den Mahlzeiten.



Es ist wichtig, dass Sie die Hunger- und Sättigungssignale ihres Kindes wahrnehmen und ihr Verhalten entsprechend anpassen.

Da Weinen nicht immer ein Signal für Hunger ist, sollten Sie nach anderen möglichen Ursachen suchen, wenn der Säugling weint.

ICH BIN HUNGRIG



Bewegt sich

Mund öffnet sich

Kopf wendet sich

ICH BIN SEHR HUNGRIG



Streckt sich

Bewegt sich viel

Hand im Mund

BERUHIGE MICH, DANN FÜTTERE MICH



Weint

Unruhige Bewegung

Gerötete Haut

BABY BERUHIGEN

- ▶ Umarmungen
- ▶ Haut an Haut
- ▶ Sprechen
- ▶ Streicheln

DAS BABY KÖNNTE MÖGLICHERWEISE HUNGRIG SEIN, WENN ES

- die Lippen bewegt;
- den Mund öffnet und sucht;
- an seinen Fingern saugt;
- unruhig wird, nervös ist;
- weint.

Wenn das Baby sich beruhigt, sobald es auf dem Arm ist, braucht es nichts zu essen.

DAS BABY IST SATT, WENN ES

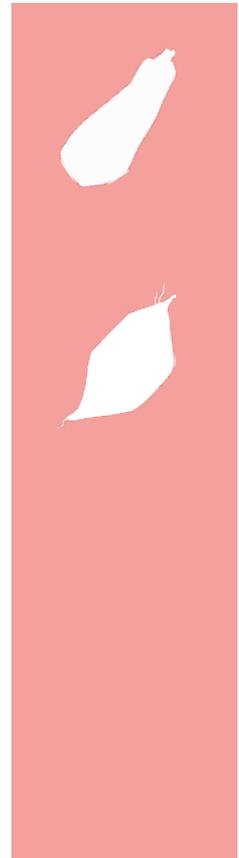
- langsamer trinkt;
- auf zu trinken hört;
- einschläft;
- die Brust oder den Schnuller loslässt;
- den Kopf dreht, den Mund schließt;
- ruhig, entspannt und zufrieden ist.



WICHTIG

☞ Die angeborene Fähigkeit zur Selbstregulierung der Mengen, die das Baby zu sich nimmt, muss unbedingt erhalten bleiben, und eine Überernährung muss vermieden werden, um die Entwicklung von Fettleibigkeit zu verhindern.

7. DIE EINFÜHRUNG DER BEIKOST



Die Einführung der Beikost ist die **allmähliche** Einführung anderer Lebensmittel als Milch. Sie ist auch der Übergang von flüssigen Lebensmitteln zu Lebensmitteln mit zunehmend festerer Konsistenz. Das Baby wird die Fähigkeit entwickeln, mit dem Löffel zu essen und später selbst mit den Fingern zu essen.



MONATE

STILLEN ODER FLASCHENERNÄHRUNG				0 bis 4
Es wird empfohlen, mit der Einführung der Beikost frühestens nach 17 Wochen und nicht später als nach 26 Wochen zu beginnen.				↓
ENTDECKUNG UND EINFÜHRUNG				5 bis 6
VORMITTAG	MITTAG	NACHMITTAG	ABEND	↓
Stillen oder Säuglingsmilch	Schrittweise Einführung der Gemüse- und stärkehaltigen Mahlzeit	Stillen oder Säuglingsmilch	Stillen oder Säuglingsmilch	↓
VERTRAUTHEIT				6 bis 8
Stillen oder Folgemilch	Gemüse- und stärkehaltige Mahlzeit mit Fleisch oder Fisch oder Ei	Obstmahlzeit	Stillen oder Folgemilch	↓
8 BIS 12 MONATE				8 bis 12
Stillen oder Folgemilch mit Brot oder Fingerfood oder Milchbrei	Gemüse- und stärkehaltige Mahlzeit mit Fleisch oder Fisch oder Ei	Obstmahlzeit	Stillen oder Folgemilch mit Brot oder Fingerfood oder Gemüse-mahlzeit	



TIPPS

Es wird empfohlen, mit der Einführung anderer Lebensmittel als Milch niemals vor Beginn des 5. Monats (17 Wochen) zu beginnen oder sie nach Beginn des 7. Monats (26 Wochen) zu verschieben. Bei einem Frühgeborenen wird empfohlen, die Einführung zu verzögern, wobei die Anzahl der Wochen der Frühgeburtlichkeit berücksichtigt werden sollte.

7.1. DER ANFANG DER BEIKOST

Es wird empfohlen, mit der Einführung der Beikost im Alter zwischen **17 und 26 Wochen** zu beginnen. Nach dem 6. Lebensmonat können Muttermilch und Säuglingsnahrung allein den Nährstoffbedarf des Kindes nicht mehr decken und die für seine Entwicklung notwendigen Anregungen nicht mehr bieten. Mit der Entwicklung des **Verdauungssystems** kann mit der Einführung der Beikost begonnen werden.

Die Fortsetzung der alleinigen Milchnahrung nach 6 Monaten wird nicht empfohlen.



Es ist wichtig, den Beginn der Einführung der Beikost an die **Entwicklung** des Babys **anzupassen**. Die Einführung der Beikost ist eine allmähliche Entdeckung für das Baby, die in Etappen erfolgt. Dieser **Lernprozess** sollte dem Kind **Spaß** machen, indem man ihm Zeit lässt, neue Geschmäcker und Texturen zu entdecken, und dem Verdauungssystem Zeit gibt, sich an neue Lebensmittel anzupassen. Sie sollten auf keinen Fall die Etappen überstürzen.

Das Baby ist bereit, wenn:

- Es hält seinen **Kopf gerade**.
- Es **nimmt** sein Spielzeug in den Mund.
- Es **interessiert sich** für die Lebensmittel, die Sie essen.
- Es **lernt**, seine Zunge zu vertiefen, und akzeptiert den Löffel immer besser.
- Es **zeigt** Interesse an anderen Lebensmitteln als Milch.
- Es findet **Freude daran**, neue Lebensmittel zu entdecken.

Jedes Baby hat seinen eigenen Rhythmus, den es zu respektieren gilt. Manche freuen sich, wenn sie neue Lebensmittel kennenlernen. Andere sind weniger begeistert, und die Einführung der Beikost dauert etwas länger. Geben Sie ihm dann weiterhin Muttermilch oder Säuglingsmilch, um seinen Bedarf zu decken. Es kommt nicht auf ein paar Tage an!



7.2. DIE VERSCHIEDENEN SCHRITTE DER EINFÜHRUNG DER BEIKOST

7.2.1. Der Anfang – der erste Schritt

Um den 5. bis 6. Monat herum ist die erste Phase die **Einführung in das Essen mit dem Löffel** und die **Entdeckung** neuer Gerüche, Geschmäcker, Texturen, Aromen ... Das Ziel ist es, eine Stillmahlzeit oder ein Fläschchen **allmählich** durch eine Gemüsemahlzeit zu **ersetzen**.

7.2.2. In der Praxis

Siehe auch den *Rezeptteil* am Ende des Handbuchs

- ▶ Um die **Mittagszeit** (oder am Abend).
- ▶ **Vor** oder **nach dem** Stillen oder der Flaschenfütterung.
- ▶ Ihr Baby ist **leicht hungrig** (wenn es sehr hungrig ist, hat es vielleicht nicht die Geduld, die neuen Lebensmittel zu probieren).
- ▶ Ihr Baby ist **gut gelaunt**.
- ▶ Die Atmosphäre rund um das Essen ist **angenehm**.
- ▶ Sie behalten es entweder bei sich oder setzen es in einen Hochstuhl mit Blickkontakt zu Ihnen.
- ▶ Beginnen Sie **langsam** und mit Geduld.
- ▶ Sie geben so viele Löffel püriertes Gemüse, wie das Baby möchte.
- ▶ Am Anfang nimmt das Baby nur ein paar Löffel. **Ergänzen Sie** dann mit der gewohnten Milch des Kindes oder dem Angebot der Brust.
- ▶ Sobald das Baby eine ganze Mahlzeit zu sich nimmt, braucht es nach der Mahlzeit keine Milch mehr.
- ▶ Sie können von nun an auch Wasser als Getränk anbieten, wobei zu beachten ist, dass Gemüsebrei oft viel Wasser enthält und das Baby das Wasser zunächst vielleicht nicht trinken will. Sie sollten es nicht erzwingen, sondern immer wieder anbieten.
- ▶ Die Menge der Mahlzeit hängt vom **Appetit** des Babys ab.
- ▶ Präsentieren Sie die Mahlzeit **mit dem Löffel**. Wenn das Kind noch nicht bereit ist, ist es besser, die Einführung aufzuschieben und später erneut anzubieten.
- ▶ Um zu verhindern, dass Ihr Kind „falsch schluckt“, präsentieren Sie den Löffel von unten, d. h. vom Kinn zum Mund.

WENN DAS BABY AKZEPTIERT

- bieten Sie **jeden Tag** zur gleichen Zeit Gemüsepüree an;
- **variieren Sie** das Gemüse;
- **fügen Sie** stärkehalige Lebensmittel und Fett **hinzu**;
- reduzieren Sie die Milchmenge entsprechend der Menge des Breis und **stellen Sie sie dann ab**, wenn das Baby eine volle Mahlzeit isst (100 g bis 150 g).

TIPPS

Von der Zugabe von Salz oder salzhaltigen Zubereitungen (Geschmacksverstärker, Brühe, Sojasauce, ...) in der Säuglingsnahrung wird dringend abgeraten.

WENN DAS BABY NOCH NICHT BEREIT IST

- setzen Sie das ausschließliche **Stillen** fort, die Milch deckt seinen Bedarf bis zum sechsten Monat;
- nichts eilt, versuchen Sie es ein **paar Tage später** noch einmal, nicht **erzwingen, aber auch nicht aufgeben**;
- besser später einführen als erzwingen.

7.2.3. Allergene

Mit der Diversifizierung der Ernährung sollte nicht vor dem Alter von 5 Monaten und nicht nach dem Alter von 6 Monaten begonnen werden, unabhängig davon, ob das Kind ein **Risiko für eine Lebensmittelallergie hat** oder nicht.

Sobald die Diversifizierung begonnen hat, wird empfohlen, die wichtigsten Lebensmittelallergene unverzüglich einzuführen, unabhängig davon, ob das Kind ein Allergierisiko (aufgrund seiner Familiengeschichte) hat oder nicht.

Sofern der Facharzt nichts Anderes empfiehlt, gibt es keine Notwendigkeit, die Einführung irgendeiner Lebensmittelgruppe zu verzögern.

7.2.4. Der zweite Schritt

Im Alter von sechs Monaten wird die Gemüsemahlzeit normalerweise gut angenommen und die Vielfalt der angebotenen Lebensmittel kann noch weiter **ausgedehnt werden**. In diesem Alter werden die Proteinquellen, wie Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte **eingeführt**, indem man sie schrittweise zur Gemüsemahlzeit hinzufügt.

Außerdem ist es an der Zeit, eine Stillmahlzeit oder das Fläschchen am Nachmittag durch eine **Obstmahlzeit** und **Wasser** zu ersetzen.

Im Alter von **8 Monaten** haben manche Babys mehr Hunger. Erhöhen Sie nicht die tägliche Milchmenge (2 bis 3 Stillmahlzeiten oder Fläschchen, 500 bis 600 ml Milch pro Tag), sondern fügen Sie den Morgen- und Abendmahlzeiten **stärkehaltige Lebensmittel** hinzu, um die Energiezufuhr zu erhöhen. Zu diesem Zeitpunkt wird dann auch das Brot eingeführt.



7.3. DIE GEMÜSEMAHLZEIT IN DER PRAXIS

Die Mahlzeiten, die bei der Nahrungsdiversifikation angeboten werden, können **selbst zubereitet** oder im Handel gekauft werden (Babygläschen), wobei „**hausgemachte**“ Mahlzeiten zu bevorzugen sind: Sie können die Möglichkeit einer **größeren Vielfalt** an Texturen und Geschmacksrichtungen bieten, gleichzeitig den soziokulturellen Gewohnheiten der Familie entsprechen und ermöglichen die verwendeten Zutaten auszusuchen.

7.3.1. Zusammensetzung der Gemüseahlzeit

Zu Beginn: **Gemüse**

Nach 1 bis 2 Wochen: **Gemüse + stärkehaltige Lebensmittel + Fett**

Nach 6 Monaten: **Gemüse + stärkehaltige Lebensmittel + Fett + Proteinquelle**

7.3.2. Gemüse

- Sie können die Gemüsesorten **variieren**: Karotten, Kürbis, Zucchini, Pastinaken, Brokkoli, Fenchel, Blumenkohl ...
- Bieten Sie eine einzige Gemüsesorte und dann eine Mischung aus verschiedenen Sorten an.
- Einige Gemüsesorten sind sehr geschmacksintensiv oder schwerer verdaulich (Bildung von Darmgasen): Zwiebeln, Paprika, Kohl, Schwarzwurzeln, Rüben, Lauch. Warten Sie vielleicht länger, bevor Sie sie anbieten, oder mischen Sie sie mit gut verträglichen Gemüsesorten.
- Bevorzugen Sie **frisches Gemüse** der Saison oder Tiefkühlgemüse, am besten aus biologischem Anbau.
- Fügen Sie dem Gemüseahlzeit kein Salz hinzu.
- Gemüsekonserven sind zu salzig für das Baby. Dies gilt nicht für Babygläschen.
- Wenn das Baby nach der Mahlzeit keine Milch mehr zu sich nimmt, kann man ihm **Wasser** anbieten, das es während der Mahlzeit trinken kann.



TIPPS

Bereits zu Beginn der Einführung der Beikost ist es empfehlenswert, das Kind relativ schnell mit einer Vielzahl von Lebensmitteln in Berührung zu bringen und die Geschmacksrichtungen täglich zu wechseln. Diese Methode fördert die Wertschätzung aller Arten von Geschmäckern in der Zukunft.

7.3.3. Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Sojabohnen, Erbsen, ...) sind sehr reich an wichtigen Nährstoffen. Sie enthalten jedoch einen **hohen Anteil an Ballaststoffen**, was die Verdauung erschwert. Es wird empfohlen, Hülsenfrüchte ab dem **Alter von 6 Monaten anzubieten**. Um die Verträglichkeit zu erhöhen, empfiehlt es sich, die Hülsenfrüchte einzuweichen und in frischem Wasser zu kochen. Nach dem Kochen lassen Sie sie 15 bis 60 Minuten quellen, um die Verdaulichkeit zu erhöhen. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass sie **gut durchgekocht sind** (ohne Salz).

Beginnen Sie mit roten Linsen, da diese geschält sind und weniger Ballaststoffe enthalten. Geschälte Linsen müssen nicht eingeweicht werden, aber sie sollten vor der Verwendung gründlich gewaschen und gut gekocht werden (15-20 Minuten). Ab dem Alter von 6 Monaten schrittweise in kleinen Mengen einführen. Linsen vergrößern ihr Volumen beim Kochen um das 2,5-fache, so dass 40 g roh zu 100 g gekocht werden.

Konserven von Hülsenfrüchten enthalten viel Salz und sollten vermieden werden.

7.3.4. Stärkehaltige Lebensmittel

Fügen Sie nach ein paar Tagen der Gemüseahlzeit stärkehaltige Lebensmittel hinzu. Dadurch wird die Energiezufuhr dieser Mahlzeit erhöht.

- Beginnen Sie mit der Zugabe von **Kartoffeln** oder Süßkartoffeln.
- Planen Sie die **gleiche Menge** an stärkehaltigen Lebensmitteln wie an Gemüse ein.
- Danach können Sie auch Reis, Hirse, Quinoa, Weizenkörner, Nudeln, Couscous, Dinkel, Hafer, Roggen und Gerste verwenden.



7.4. FETTE

Ein Kleinkind braucht eine Ernährung, die **reich an gesunden Fetten** ist. Es ist daher sehr wichtig, dass Sie der Gemüsemahlzeit ab dem Zeitpunkt, an dem die Milch wegfällt, **10 bis 15 g** (1-2 EL) Fett hinzufügen. Am besten ist es, die Fettquellen zu **variieren**: Öle verschiedener Herkunft und/oder Butter.

- ▶ Geben Sie pro Gemüsemahlzeit 1-2 Esslöffel Öl (Rapsöl, Olivenöl, ...) oder Butter hinzu.
- ▶ Geben Sie das Fett nach dem Kochen **kurz vor dem Verzehr** hinzu.



WICHTIG

Zu vermeiden sind Lebensmittel, die reich an versteckten Fetten sind, wie Kekse, Gebäck, Snacks, Chips, Wurstwaren und fettige Milchprodukte. Diese Lebensmittel liefern weniger hochwertige Fette.



TIPPS

Die am besten geeigneten Fette sind Butter und Öl. Unter den Ölen empfehlen wir besonders Rapsöl, das reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist, die für die Entwicklung des Nervensystems und des Gehirns unerlässlich sind.



7.5. NÜSSE (SCHALENFRÜCHTE)

(Gemahlene) Nüsse sind sehr nährstoffreiche Lebensmittel und enthalten gesunde Fette. Ihre Verwendung ist ab der Nahrungsdiversifikation möglich.

- Verwenden Sie nur gemahlene oder pürierte Nüsse (Pulver), da Nüsse hart sind und eine ernste Erstickungsgefahr darstellen.
- Verwenden Sie ungesalzene und ungeröstete gemahlene Nüsse.
- Lagern Sie das Nusspulver in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank.
- Geben Sie 1-2 TL nach dem Kochen zum Gemüsepüree oder zum Fruchtpüree.

7.6. FLEISCH, FISCH, EI

Fleisch wird nach der Einführung von Gemüse und stärkehaltigen Lebensmitteln im Alter von 6 bis 7 Monaten angeboten.

- Alle Arten von Fleisch sind erlaubt ausser verarbeitetes Fleisch (Wurst, Schinken, Salami, Hackfleisch, ...).
- Bevorzugen Sie magere und zarte Stücke von guter Qualität und variieren Sie Ihre Auswahl: Huhn, Truthahn, Rind, Kalb, Schwein, ...
- Wählen Sie grätenfreie Fischfilets, kein Schwertfisch und kein Thunfisch.
- Das Ei muss hart gekocht werden.

Das Ei (zuerst das Eigelb und dann das Eiweiß) wird ab dem 6. Monat eingeführt. Ein Ei hart kochen, anfangs 20 g des Eigelbs, später auch das Eiweiß dazugeben. Später besteht die Möglichkeit, Stücke eines gut gekochten Omeletts hinzuzufügen. Eier müssen wegen des bakteriologischen und allergenen Risikos immer gut gekocht werden.



TIPPS

Die empfohlene **Menge** an Fleisch, Fisch oder Eiern beträgt nur **15 bis 20 g** pro Tag und das vier- bis fünfmal pro Woche.



PRO WOCHE:

- ▶ 1 bis 2 Mahlzeiten Gemüse + Stärke + Fett + Fisch
- ▶ 1 bis 2 Mahlzeiten Gemüse + Stärke + Fett + gut gekochtes rotes Fleisch
- ▶ 1 bis 2 Mahlzeiten Gemüse + Stärke + Fett + Geflügel
- ▶ 1 bis 3 Mahlzeiten Gemüse + Stärke + Fett (1x pro Woche mit Ei)

Die Rezepte und Kochmethoden finden Sie am Ende der Broschüre.





TIPPS

Wenn Sie jedoch den Eindruck haben, dass Ihr Kind zu wenig Gemüse isst und mehr Milch trinkt als für sein Alter empfohlen, sollten Sie die Gemüsemahlzeit ein zweites Mal am Tag anbieten, z. B. am Abend.

7.7. DIE MENGE DER MAHLZEITEN

Die Menge der Gemüsemahlzeit **hängt vom Alter des Babys** und seinem Appetit ab. Normalerweise können Sie Ihrem Baby vertrauen, dass es die Zufuhr natürlich an seine Bedürfnisse anpassen kann.



ALTER	MENGE	GEMÜSE	STÄRKEHALTIGE NÄHRUNGSMITTEL	PROTEINE	FETTE	
		GEMÜSE	KARTOFFELN	ODER REIS, HIRSE, COUSCOUS	FLEISCH, FISCH, EI, HULSENFRÜCHTE	ÖL, BUTTER
						
4 bis 5 MONATE	120-150 g	50-60 g	50-60 g	20 g roh 50-60 g gekocht		10-15 g
6 bis 8 MONATE	150-200 g	60-80 g	60-80 g	20-30 g roh 60-80 g gekocht	15-20 g	10-15 g
9 bis 12 MONATE	200-250 g	80-100 g	80-100 g	30-40 g roh 80-100 g gekocht	15-20 g	10-15 g

10 g entsprechen etwa einem Esslöffel.

- Das Verhältnis zwischen Gemüse und stärkehaltigen Lebensmitteln kann je nach den Bedürfnissen des Babys angepasst werden.
- Die angegebenen Mengen sind Durchschnittswerte.
- Jedes Baby hat unterschiedliche Bedürfnisse und isst nach seinem Hunger.
- Vertrauen Sie Ihrem Baby, natürlich kann es die Zufuhr an seine Bedürfnisse anpassen.



7.8. KONSISTENZ UND TEXTUR DER MAHLZEITEN

- Die Nahrung sollte eine **altersgemäße** Textur und Konsistenz haben und sich weiterentwickeln, bis ihr Baby das Essen mit den Fingern und selbstständig isst.
- Eine klumpige Textur ist **notwendig**, um die **mündlichen Fähigkeiten** des Kindes zu entwickeln.
- Das Verlängern von gemischten und glatten Texturen sollte daher vermieden werden.



5 bis 7 MONATE

gemixt, glatte Textur



8 bis 12 MONATE

zerdrückt, auf der Zunge zergehende Stücke



12 > MONATE

weiche Stücke



7.8.1. Einführung von komplexen Texturen

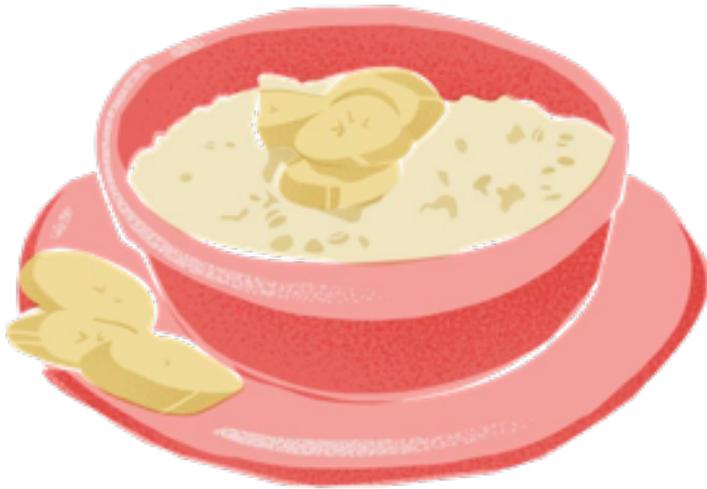
Die Textur ist eine der Eigenschaften eines Lebensmittels, die viel Aufmerksamkeit erfordert. Das Kind muss sich sehr stark daran gewöhnen, mit der Nahrung umzugehen und die Nahrung zu schlucken. Die richtige Entwicklung des Gebisses und des Kiefers steht im Zusammenhang mit der Entwicklung der Fähigkeiten. Die oralen Fähigkeiten entwickeln sich, wenn das Kind durch neue Texturen stimuliert wird.

Das Zeitfenster für die Einführung von strukturierten Lebensmitteln liegt zwischen 8 und 10 Monaten (und in jedem Fall vor dem 12. Monat), um das Kind bestmöglich auf dem Weg zum normalen Kauen zu begleiten. Es ist wichtig, die Größe und Härte der Stücke an die oralen Fähigkeiten des Kindes anzupassen.



WICHTIG

Vorsicht: harte, und/oder runde Lebensmittel (ganze Erdnüsse, Weintrauben, Haselnüsse, Kirschtomaten, rohe Apfelstücke usw.) sind bei Kindern unter 3 Jahren verboten (Erstickengefahr).



7.8.2. Fingerfood

Mit 7 oder 8 Monaten ist es je nach Entwicklung des Babys möglich, kleinstückige Nahrung in Form von „**Fingerfood**“ einzuführen.

- Als **Ergänzung** zu pürierten Speisen zum Kennenlernen von Lebensmitteln.
- Ab dem 8. Monat je nach den motorischen Fähigkeiten des Babys.



Das Baby muss:

1. In aufrechter Position mit wenig Unterstützung sitzen;
2. Essen selbstständig mit den Fingern greifen;
3. Essen in den Mund nehmen;
4. Kauen auf weichen Stücken (Gaumen, Zähne);
5. Schlucken, ohne sich zu verschlucken oder schräg zu schlucken.



WICHTIG

***Bleiben Sie immer** in der Nähe des Kindes, lassen Sie das Kind nicht allein.*



In der Praxis

- ▶ Geben Sie nur Lebensmittel, die für das Alter des Kindes empfohlen werden.
- ▶ Bieten Sie Stücke an die **leicht zu greifen sind**.
- ▶ Bieten Sie Lebensmittel an **die eine weiche Konsistenz haben**, ohne zu weich oder zu hart zu sein.
- ▶ In ungesalzenem Wasser, ohne Gewürze oder Brühe oder im Dampf gekocht.
- ▶ Vermeiden Sie alle Arten von Lebensmitteln, die ein Erstickungsrisiko bergen, wie z. B. ganze Weintrauben, ganze Kirschtomaten, ganze Erdbeeren, Nüsse, harte Stücke, Fleisch, ...

Wie zum Beispiel:

- ▶ Gemüse, Kartoffeln, Süßkartoffeln, gekochte Nudeln, Polenta, ...
- ▶ Weiche rohe Früchte wie Banane, Pfirsich, Himbeere, Mandarine, Kiwi, Avocado, ..., gut gereift oder gekochte Früchte,
- ▶ Kleine Stücke gebuttertes Brot,
- ▶ Kleine Fischstücke, Hühnchen, gut durchgekochtes Fleisch, gut durchgekochtes Omelett, ...
- ▶ Erweitern Sie die Sorten und Zubereitungen je nach Alter und motorischen Fähigkeiten.





7.9. DIE GEWÜRZE

Von der Zugabe von Salz oder Salzzubereitungen (industriell hergestellte Würzmittel, Brühe, Sojasauce, Geschmacksverstärker...) in der Säuglingsnahrung wird **dringend abgeraten**. Der Grund dafür ist, dass die Nierenfunktion bei Säuglingen unreif ist, ein Überschuss an Salz wird noch nicht ausgeschieden. Der Geschmack des Babys ist sehr empfindlich und die Wahrnehmung von Salzigem bei einem Baby ist nicht die gleiche wie bei einem Erwachsenen.

Lassen Sie das Kind den Eigengeschmack der Lebensmittel entdecken.

ANGEMESSENES WÜRZEN

Kräuter

- ▶ frisch - immer gut gewaschen, nach dem Kochen
- ▶ getrocknet - zum heißen Püree geben



Salz

- ▶ kein Salz oder salzhaltige Gewürze hinzufügen
- ▶ nicht in Brühe kochen



Gewürze

- ▶ milde Gewürze - Möglichkeit, sie nach 8 Monaten in kleinen Mengen hinzuzufügen und sich den Familiengewohnheiten anzupassen
- ▶ **keine** Geschmacksverstärker (Glutamat - E 621) hinzufügen





7.10. AUFBEWAHRUNG VON SELBST ZUBEREITETEN MAHLZEITEN

Es ist wichtig, auf die **richtige Lagerung** von Gemüsepüree zu achten, um ein **Infektionsrisiko** zu vermeiden. Das Wachstum von Mikroorganismen hängt von der Lagertemperatur ab. Eine Temperatur von $\leq 5\text{ }^{\circ}\text{C}$ ist unbedingt notwendig, um ihr Wachstum zu hemmen. Aus diesem Grund sollte man das Püree nicht auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, sondern es in den Kühlschrank stellen, auch wenn es noch warm ist. Aus hygienischen Gründen kann das Püree, in das Sie den Löffel des Babys getaucht haben, nicht aufbewahrt werden. Wenn Sie nicht sicher sind, ob das Baby alles isst, verwenden Sie zwei verschiedene Schüsseln, eine Schüssel zum Füttern des Babys und eine Reserveschüssel.

- Verwenden Sie die Zubereitung sofort nach dem Kochen;
- oder geben Sie das Püree in ein sauberes Glas mit Deckel;
- sofort in den Kühlschrank stellen (im Kühlschrank bei $4\text{ }^{\circ}\text{C}$ 24 stundenlang haltbar);
- oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann ins Gefrierfach legen (bei $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ 2 Monate haltbar);
- zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen;
- erwärmen Sie die Zubereitung nicht mehr als einmal.



7.11. GETRÄNKE

Wenn das Baby nach der Gemüsemahlzeit keine Milch mehr zu sich nimmt, kann man ihm Wasser anbieten, das es während der Mahlzeit trinken kann.

Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig **Wasser** an, das für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist (zwischen 50 und 150 ml pro Tag), oder gut gekühltes Leitungswasser. Das einzige empfohlene Getränk ist reines Wasser und es ist äußerst wichtig, dass Sie Ihr Kind von Anfang an daran gewöhnen.

Ausnahmsweise, und zwar so spät wie möglich, können Sie einen ungesüßten, verdünnten, frisch gepressten Fruchtsaft oder ungesüßte Kräutertees anbieten. Sie sollten in besonderen Situationen und nur zum Vergnügen genossen werden.

Zu vermeiden:

- ▶ Alle anderen Getränke wie Limonaden, Sirup, Cola, Kräutertees oder gesüßte Säfte sollten nicht getrunken werden, sie sind zu süß (selbst die speziell für Babys bestimmten Getränke). Dies führt zu einer gewissen Gewöhnung an den süßen Geschmack. Zu viel Zucker führt zu einer unausgewogenen Ernährung, die langfristig ein Gesundheitsrisiko darstellt (Karies, Fettleibigkeit).
- ▶ Light-Getränke, Sportgetränke, Energydrinks und Getränke, die Alkohol enthalten, sind für Kinder verboten.
- ▶ Tee und Kaffee enthalten anregende Stoffe und sind keine Getränke, die man kleinen Kindern geben sollte.





WICHTIG

Es gibt Gläschen für Babys, die ab dem 4. Monat empfohlen werden die Zucker enthalten. Lesen Sie die Liste der Inhaltsstoffe genau durch.

7.12. DIE OBSTMALHZEIT

- Im 7. Monat wird das Stillen oder die Flasche am Nachmittag durch eine Obstmahlzeit ersetzt.
- Wählen Sie frisches Obst der Saison oder gefrorenes Obst.
- Präsentieren Sie es roh, vollreif, gewaschen und geschält, entkernt, gemixt, zerstampft, gerieben, in Stücken oder gekocht als Kompott.
- Wählen Sie eine einzelne Sorte oder eine Mischung, wie zum Beispiel: Apfel, Birne, Banane, Nektarine, Pfirsich, Melone, Aprikose, ...
- Variieren Sie, um den Geschmack zu verändern.
- Obst aus der Dose enthält viel zugesetzten Zucker und ist nicht zu empfehlen.
- Geben Sie keine Milch, keinen Zucker und keinen Honig in das Fruchtpüree.



7.12.1. Einige wichtige Empfehlungen zur Obstmahlzeit

Sie könnten versucht sein, der Obstmahlzeit einen Keks hinzuzufügen, doch der Keks hat aus ernährungswissenschaftlicher Sicht keinen Nutzen und die meisten enthalten viel zu viel **Zucker**. Der Keks überdeckt außerdem den natürlichen Geschmack des Obstes.

Wenn die Frucht allein nicht ausreicht oder Sie das Püree andicken möchten, können Sie dem Fruchtpüree zuckerfreie Instant-Getreideflocken hinzufügen.



WICHTIG

☞ Fügen Sie der Obstmahlzeit **keinen Zucker** oder Süßstoff hinzu. Sie überdecken den natürlichen Geschmack der Speisen und gewöhnen das Kind an den süßen Geschmack.

☞ Wegen des mikrobiologischen Risikos wird von Honig unter einem Jahr abgeraten.

7.12.2. Frischkäse für Babys

Ersetzen Sie die Obstmahlzeit nicht durch einen Fruchtfrischkäse, auch wenn dieser in der Werbung speziell für Babys empfohlen wird. Diese Produkte sind im Gegensatz zu Obst sehr **proteinreich**. Statistiken zeigen, dass die Ernährung von Kleinkindern bereits zu proteinreich ist. Dieser Eiweißüberschuss schon in jungen Jahren könnte eine der Ursachen für Fettleibigkeit bei Kindern und Erwachsenen sein. Diese Produkte enthalten oft große Mengen an Zucker, Aromen und anderen Zusatzstoffen.



7.13. BROT

Sie können Ihrem Kind ab dem Alter von **8 Monaten** eine kleine Scheibe Brot (eventuell mit Butter bestrichen) anbieten, die es kauen kann. Sie können fein gemahlenes Graubrot **ohne Kerne** (weder Sonnenblumenkerne noch Sesam, Leinsamen, Walnüsse, ...) wählen. Brot ist bei weitem besser als Kekse oder Cracker, auch solche, die speziell für Kinder verkauft werden. Vermeiden Sie auch alle Backwaren und Gebäckstücke. Diese enthalten nämlich eine nicht unerhebliche Menge an Zucker und Fetten. Entwickeln Sie von Anfang an gute Gewohnheiten.



7.14. MILCHBREIE

Manche Kinder ziehen es nach dem sechsten Lebensmonat vor, häufiger vom Löffel zu essen. Für andere reicht eine Milchflasche allein nicht mehr aus. Anstatt die Milchmenge im Fläschchen zu erhöhen, bieten Sie ihm einen Milchbrei an, der mit Instant-Babymehl angedickt ist. Dieses Mehl darf **keinen Zucker enthalten**.

7.14.1. Zubereitung eines Milchbreis

- Gießen Sie das Mehl in die lauwarmer Folgemilch oder Muttermilch und verrühren Sie es. Warten Sie ein wenig, die Mischung wird erst nach einigen Minuten dicker.
- Es gibt Mehle, die mit Milchpulver gemischt werden: Das sind die sogenannten Milchmehle. Sie müssen nur in Wasser aufgelöst werden, um einen Milchbrei zu erhalten.
- Es ist möglich, eine gemixte Frucht hinzuzufügen, um den Geschmack zu variieren.





7.15. MILCH UND MILCHPRODUKTE

- Kuhmilch und Milchprodukte enthalten nicht die Nährstoffe, die für eine gesunde Entwicklung des Babys notwendig sind, und sollten nicht zur Ernährung des Babys verwendet werden.
- Alle Milchprodukte (Joghurt, aromatisierte Milch), die **„speziell für Babys“ verkauft werden**, erfüllen nicht die Kriterien, um eine gesunde Ernährung von Babys zu gewährleisten. Entscheiden Sie sich so weit wie möglich für natürliche Produkte.
- Nur Muttermilch und geeignete Milchnahrungen decken den gesamten Nährstoffbedarf des Babys.

Säuglingsmilch und Folgemilch sollten bei Kindern unter einem Jahr nicht durch pflanzliche Getränke ersetzt werden, auch wenn diese mit Kalzium angereichert sind.



WICHTIG

Die einzige „Milch“-Zufuhr für Kinder bis zu einem Jahr ist die Muttermilch und/oder Säuglingsmilch und Folgemilch.





TIPPS

Wenn Sie industriell gefertigte Gläschen verwenden, wechseln Sie diese mit selbst gemachten Zubereitungen ab. Allerdings **schmecken** die Pürees, die Sie selbst zubereiten, **besser**. Sie haben den Vorteil, dass Sie die Zutaten selbst auswählen können.

Die Rezepte in dieser Broschüre geben Ihnen einige Anregungen.

7.16. BABYGLÄSCHEN

Die Herstellung von Babygläschen unterliegt strengen europäischen Vorschriften. Die verwendeten Zutaten dürfen keine Rückstände, Keime, Nitrate oder Nitrite in Mengen enthalten, die für den Säugling gefährlich sind. Aus diesem Grund ist die Qualität der Gläschen mit Sicherheit gut und ihre Verwendung kann empfohlen werden.

Viele Gläschen sind jedoch nicht fetthaltig genug. Sie können nach dem Erwärmen 1-2 Teelöffel Öl hinzuzufügen.

Es ist wichtig, je nach Alter Ihres Babys die **richtige Wahl** aus dem Gläschen-Sortiment zu treffen. Lesen Sie das Etikett gewissenhaft durch, dort sind alle Zutaten angegeben.



VERMEIDEN SIE BABYGLÄSCHEN, DIE FOLGENDE ZUTATEN ENTHALTEN



5. - 6. MONAT

	Kuhmilch, Joghurt, Quark, Käse, Sahne
	Salz
	Honig, Zucker, Malzzucker, Glukose, Fruktose, Fruchtsaftkonzentrat, ...
	Schokolade, Kakao
	Ei, Eigelb und Eiweiß
	Schinken
	Aromen, Verdickungsmittel, Konservierungsstoffe, ...

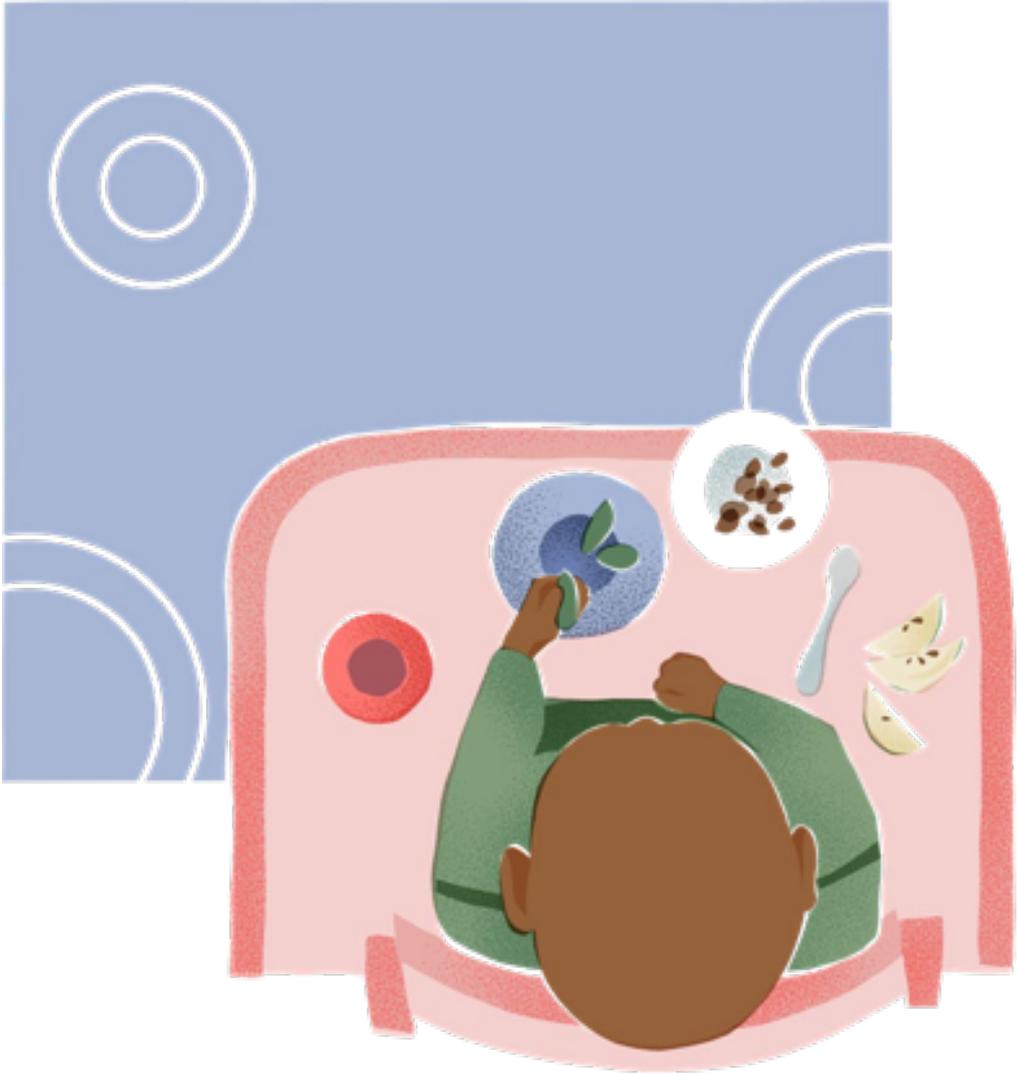


7. - 12. MONAT

	Kuhmilch, Joghurt, Quark, Käse
	Salz
	Honig, Zucker, Malzzucker, Glukose, Fruktose, Fruchtsaftkonzentrat, ...
	Schokolade, Kakao
	Schinken
	Aromen, Verdickungsmittel, Konservierungsstoffe, ...



8. ANZAHL DER MAHLZEITEN



Schon in den ersten Monaten ist ein Kind in der Lage, die Menge, die es zu sich nimmt, an seine Bedürfnisse anzupassen. So reguliert es seine Nahrungsaufnahme über den Tag: Wenn es bei einer Mahlzeit „zu viel“ isst, wird es bei der nächsten Mahlzeit weniger essen ... (diese Fähigkeit „verlernen“ wir, wenn wir älter werden). Vertrauen Sie ihm, und wenn es keinen Hunger mehr hat, zwingen Sie es nicht, seinen Teller leer zu essen.

Normalerweise nehmen Kinder vier bis fünf Mahlzeiten pro Tag zu sich, drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten.

TIPPS



Vermeiden Sie bei Babys das Naschen, da dies das natürliche Gefühl für Hunger, Sättigung und Durst stören kann. Verwenden Sie beliebte Lebensmittel nicht als Belohnung oder Trost: Das Kind neigt dazu, zu essen, ohne Hunger zu haben, und das kann die Anziehung des Kindes zu diesen Lebensmitteln verstärken.



9. LEBENSMITTEL, DIE NICHT FÜR DIE ERNÄHRUNG VON KINDERN UNTER 3 JAHREN GEEIGNET SIND



Eine Reihe von Lebensmitteln ist für die Ernährung von Kindern unter 3 Jahren nicht geeignet aufgrund von:

IHRER KLEINEN GRÖSSE:

- ▶ Kleine, zylinder- oder kugelförmige, zerdrückbare Lebensmittel wie Nüsse, Erdnüsse (Erdnuss, Haselnuss, Mandel), Weintrauben und Süßigkeiten sollten wegen Erstickungsgefahr nicht als Ganzes verzehrt werden.

IHR GEHALT AN VERSCHIEDENEN STOFFEN:

- ▶ Schokoladenprodukte, die aufgrund ihres Nickelgehalts eingeschränkt werden sollten;
- ▶ Der Anwesenheit bestimmter Zutaten wie Salz;
- ▶ Kaffee, Tee, koffeinhaltige Limonaden und sogenannte Energydrinks, die aufgrund ihres Koffeingehalts vermieden werden sollten;
- ▶ Süßstoffe als Zusatzstoffe, die in der Ernährung von Kindern unter drei Jahren verboten sind: Lebensmittel, die Süßstoffe enthalten, wie z. B. „Light“-Getränke, sollten daher vermieden werden;
- ▶ Sojaprodukte sollten aufgrund ihres Genisteingehalts eingeschränkt werden;
- ▶ Reissaft und Reiswaffeln für Erwachsene wegen des Arsengehalts.

IHR MIKROBIOLOGISCHES RISIKO:

- ▶ Honig für Säuglinge unter einem Jahr;
- ▶ Alle rohen oder wenig gegarten Fleischsorten: Hackfleisch und Hackfleischprodukte sollten durchgebraten werden (Kinder von 0 bis 3 Jahren);
- ▶ Rohmilch und Rohmilchkäse, außer Käse mit gepresstem gekochtem Teig wie Greizer oder Comté;
- ▶ Rohe Eier und Produkte aus rohen oder unzureichend gekochten Eiern (wie selbstgemachte Schokoladenmousse und Mayonnaise);
- ▶ Rohe Schalentiere und roher Fisch.



WICHTIG

↳ Kindern darf keine Nahrungsergänzung außerhalb einer ärztlichen Verschreibung gegeben werden.



10. GESCHMACKSBILDUNG

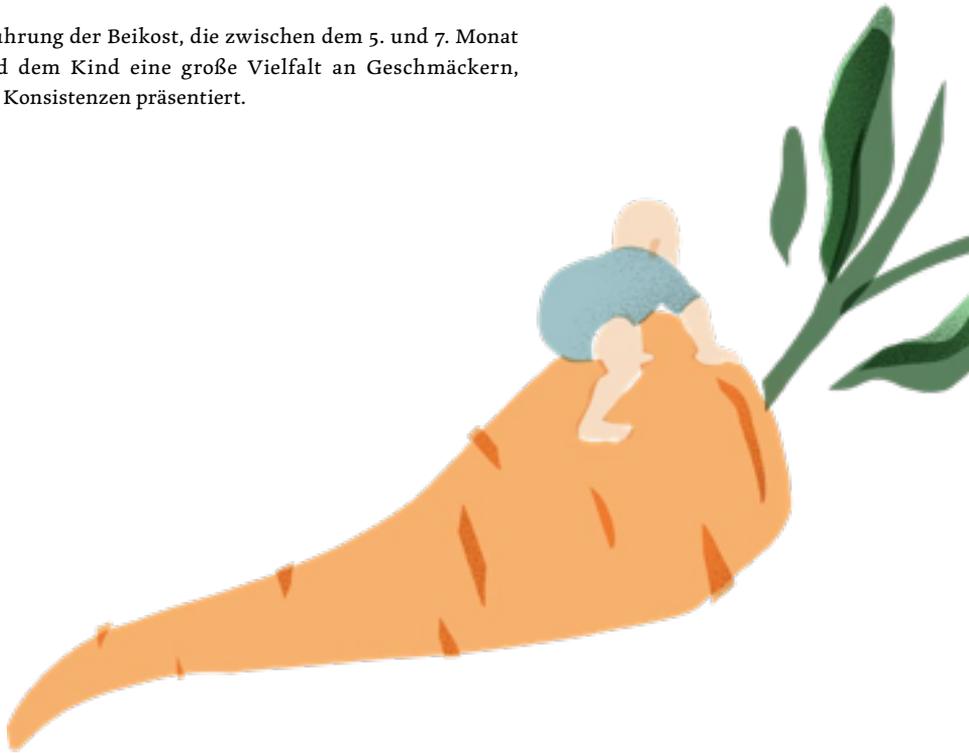


Die Geschmacks- und Geruchszellen treten zwischen der 8. und 12. Schwangerschaftswoche auf und sind ab dem 6. Monat in utero funktionsfähig. Durch die Aufnahme von Fruchtwasser kann sich der Fötus mit bestimmten Aromen aus dem Nahrungsrepertoire der Mutter vertraut machen.

Die Anziehungskraft des Neugeborenen auf Aromen, die vor der Geburt wahrgenommen werden, wurde in verschiedenen Studien bestätigt. Bei der Geburt werden bestimmte Geschmäcker stärker geschätzt, vor allem der Geschmack von süß und Fett, den man auch in der Muttermilch findet. Im Gegensatz dazu lehnt das Neugeborene saure und bittere Geschmacksrichtungen ab, die sensorische Marker für potenziell giftige Lebensmittel sind. Die Vorliebe für bestimmte Geschmacksrichtungen ist angeboren, aber es ist wichtig zu wissen, dass diese Vorlieben sehr anpassungsfähig sind. Im Gegensatz zum Geschmack sind Gerüche nicht angeboren. Die Freude am Geruch und die Ablehnung des Geruchssinns sind ausschließlich eine Folge des kulturellen Lernens.

Nach der Geburt lernt das Baby über die Muttermilch weiterhin die Aromen der Nahrung seiner Mutter kennen. Gestillte Kinder zeigen übrigens eine breitere Akzeptanz von Lebensmitteln als Flaschenkinder, die nicht so viel aromatische Vielfalt erfahren haben.

Mit der Einführung der Beikost, die zwischen dem 5. und 7. Monat beginnt, wird dem Kind eine große Vielfalt an Geschmäckern, Texturen und Konsistenzen präsentiert.





Süße und kalorienreiche Lebensmittel werden eher spontan gemocht, während bittere und kalorienarme Lebensmittel erst erlernt werden müssen, um ihnen zu schmecken. Dennoch hat die Einführung der Beikost für den Säugling einen **stimulierenden** Charakter, was die **sensorischen** Entdeckungen und das **Erlernen von Lebensmitteln** betrifft.

- Je mehr **Aroma-** und **Texturvielfalt** ein Kind **von Anfang an** kumuliert hat, desto offener ist es später für die Entdeckung neuer Lebensmittel.
- **Selbst zubereitete Mahlzeiten** wirken sich positiv auf die aromatische Vielfalt aus, die das Baby entdeckt, und sind ein Grundpfeiler der Geschmackserziehung.

Wenn das Kind nur natürliche Lebensmittel und Gerichte mit natürlichem Geschmack (ohne Zuckerzusatz, ohne zugesetzte Aromen) kennenlernt, wird es lernen, Lebensmittel und Gerichte zu schätzen, die seiner Gesundheit förderlich sind.

Das Baby durchläuft eine regelrechte Geschmacksschulung, die sich übrigens das ganze Leben lang fortsetzt, auch im Erwachsenenalter. Es ist wichtig zu wissen, dass ein Kind bis etwa 18 Monate relativ leicht akzeptiert, alle ihm angebotenen Lebensmittel zu probieren. Die beim Stillen und in der frühen Kindheit erworbenen Vorlieben können bis ins Erwachsenenalter beibehalten werden.

Die ersten 1000 Tage eines Kindes sind eine **intensive** Entwicklungs- und Lernphase, in der das Kind äußerst **sensibel** auf Umweltreize reagiert und besonders neugierig auf verschiedene Geschmäcker, Texturen und Gerüche ist.



WARUM SOLLTE MAN SICH UM DEN GESCHMACK DES KINDES KÜMMERN?

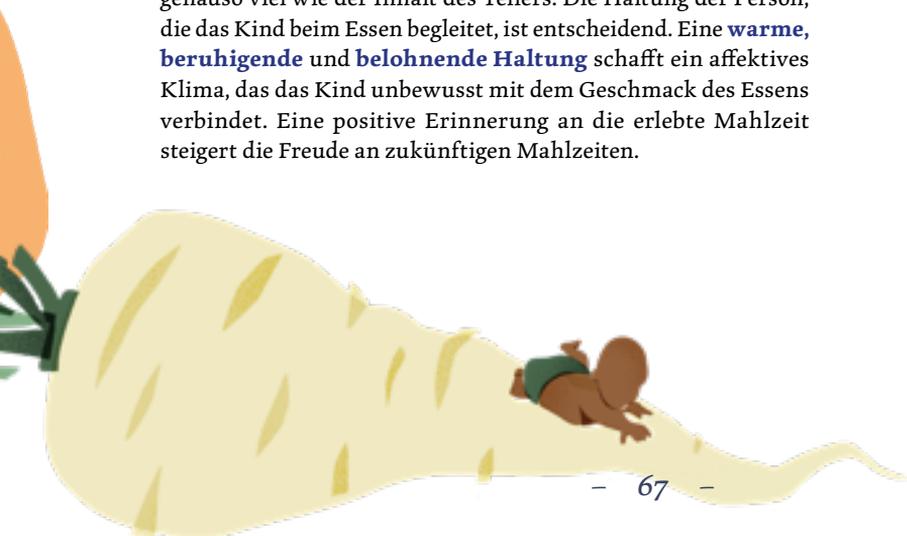
Babys, Kinder und Jugendliche werden mehr von den Lebensmitteln und Gerichten essen, die ihnen schmecken.

Den Geschmackssinn des Kindes zu wecken, damit sie Lebensmittel und Gerichte genießen, die ihrer Gesundheit förderlich sind, ist ein wichtiger Pfeiler für die Entwicklung lebenslang gesunder Ernährungsgewohnheiten.

Der Geschmack entwickelt sich mit den Sinneserfahrungen, die das Kind im Laufe seines Lebens machen wird. Schon im frühen Alter spielen die Eltern eine zentrale Rolle bei der Entwicklung des Geschmacks und der Essgewohnheiten des Kindes. Eltern ermutigen das Kind, Lebensmittel auf unterschiedliche Weise zu erkunden und dabei alle fünf Sinne zu nutzen, um Autonomie, Selbstfindung, Wohlbefinden und soziale Bindung zu fördern. Die Eltern begleiten das Kind beim Entdecken der verschiedenen Geschmäcker und achten dabei auf den Rhythmus des Kindes, da jeder Esser eine individuelle Erfahrung macht. Außerdem kann das Erlernen des Geschmacks als Quelle des Vergnügens die Bindung der Eltern zu ihrem Kind nur stärken. Die Rolle der Eltern besteht also darin:

- ▶ Freude am Essen zu vermitteln;
- ▶ Den Geschmack für eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Lebensmitteln und Gerichten zu wecken;
- ▶ Das Kind dabei zu begleiten, einen Geschmack für natürliche Lebensmittel und Gerichte mit natürlichem Geschmack zu entwickeln.

Die **emotionale** und **soziale** Begleitung der Mahlzeiten zählt genauso viel wie der Inhalt des Tellers. Die Haltung der Person, die das Kind beim Essen begleitet, ist entscheidend. Eine **warme, beruhigende** und **belohnende Haltung** schafft ein affektives Klima, das das Kind unbewusst mit dem Geschmack des Essens verbindet. Eine positive Erinnerung an die erlebte Mahlzeit steigert die Freude an zukünftigen Mahlzeiten.



- Ernährung ist nicht nur die Deckung des Nährstoffbedarfs, sondern auch ein **Lernen über Essen** und **Sinne**, das für das spätere **Wohlbefinden beim Essen** von entscheidender Bedeutung ist.
- Der **affektive** und **soziale** Kontext der **Mahlzeit, z. B. Mahlzeiten im Familienkreis**, spielt eine große Rolle, da die affektive Dimension **mit dem Geschmack** der Speisen **verbunden ist**.



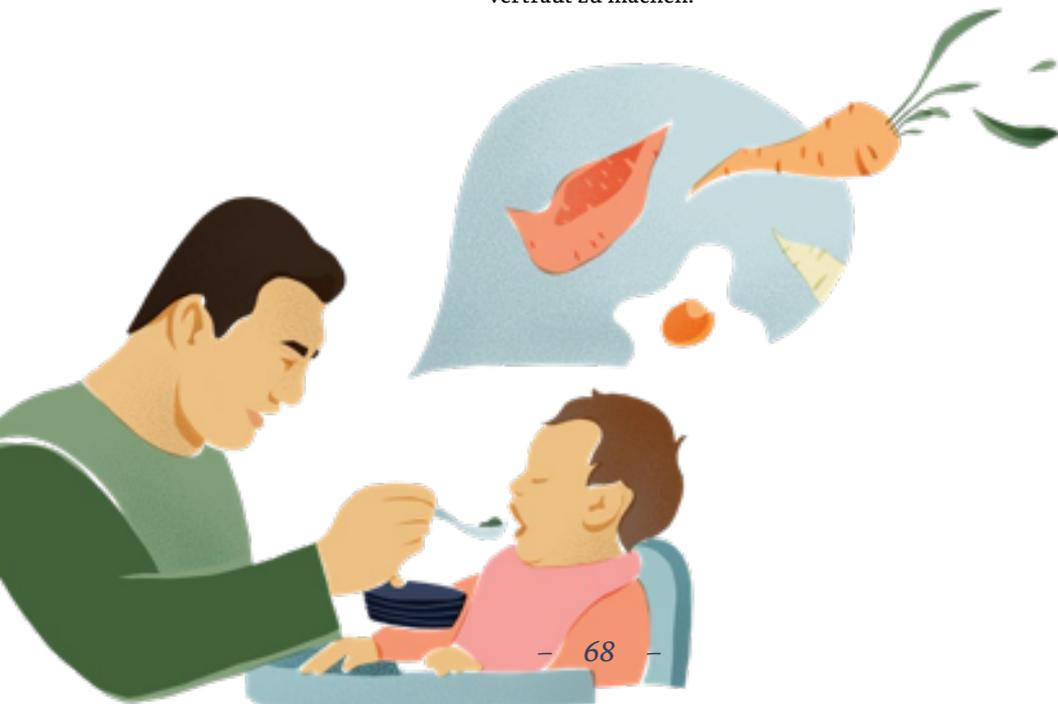
TIPPS

Wenn der Säugling eine Speise oder ein Gericht nicht mag, ist nichts endgültig!

Studien belegen, dass eine Wiederholung von 8 bis 10 Mahlzeiten desselben Lebensmittels in derselben Form, in kleinen Mengen und ohne Zwang das Kind mit seinem Geschmack vertraut macht und es später genossen werden kann.

10.1. IN DER PRAXIS

1. Schaffen Sie während des Essens eine warme Atmosphäre, haben Sie eine positive Einstellung.
2. Je nach Alter des Kindes lassen Sie es bei der Zubereitung in der Küche helfen.
3. Lassen Sie das Kind Lebensmittel und Gerichte **mit allen Sinnen entdecken**.
4. Bieten Sie Lebensmittel und Gerichte mit **unterschiedlichen Geschmäckern und Texturen** an.
5. Achten Sie auf die Präsentation des Gerichts. Bieten Sie farbenfrohe Gerichte an.
6. Gehen Sie **mit gutem Beispiel voran**, indem Sie sich gesund und abwechslungsreich ernähren, ggf. von was das Kind isst.
7. Respektieren Sie den **Appetit** und den Geschmack des Kindes.
8. Erklären Sie, was es zu essen gibt, **verbalisieren Sie, benennen Sie die Lebensmittel und Gerichte**.
9. Lassen Sie ihr Kind die Lebensmittel anschauen, anfassen, riechen, ein wenig probieren, mögen, nicht mögen, essen.
10. **Wiederholen** Sie die Gerichte, um ihr Kind mit ihnen vertraut zu machen.



10.2. RUND UM DAS ESSEN



- Gute Atmosphäre am Tisch - stärkt die **positive** Einstellung zum Essen.
- Alle Bildschirme, Radios, Telefone, Handys ausgeschaltet - verhindert, dass das Essen mit **Ablenkung** in Verbindung gebracht wird.



- Regelmäßige Mahlzeiten - geben **Orientierung** und Sicherheit.
- Mahlzeiten möglichst in der Familie - stärkt den **sozialen** Charakter und sichert das Bedürfnis nach Zuneigung.
- Kinder ahmen die Essgewohnheiten der Eltern nach und kopieren sie - gehen Sie mit gutem **Beispiel voran**.
- Eltern bieten ausgewogene Mahlzeiten an - sichert den **Nährstoffbedarf** des Kindes.
- Das Kind entscheidet, wie viel es isst und trinkt - **Selbstregulation** bleibt erhalten.



- Der Tisch ist frei von ablenkenden Gegenständen: Spielzeug, Bücher, Bildschirm, ... - um ein besseres **Gefühl** für Hunger und Sättigung zu bekommen.
- Eltern drängen die Kinder nicht, den Teller leer zu essen - das Kind **entscheidet**, wie viel es isst.



- Begleiten Sie das Kind während des Essens - alleine zu essen macht keinen Spaß.
- Augenkontakt suchen - um zu **kommunizieren**.
- Mit dem Kind zu sprechen, ihm zu erklären, was es zu essen gibt - fördert die Ausdrucksfähigkeit des Kindes.



- Unterstützen Sie das Kind, wenn es selbst essen möchte - wichtig, um die Entwicklung der **Selbstständigkeit** zu unterstützen.
- Respektieren Sie seinen Geschmack - respektieren Sie die individuelle Erfahrung.
- Nicht zwingen, nicht erpressen - fördert die Autonomie bei der eigenen Entscheidungsfindung in Bezug auf die Wahl der Lebensmittel.



11. PRAKTISCHE TABELLEN



EINFÜHRUNG DER BEIKOST



ALTER



EMPFOHLEN



NICHT EMPFOHLEN



0 bis 4
MONATE

- Stillen nach Bedarf
- Flaschenernährung: Säuglingsmilch in angepasster Menge

- Jede andere Nahrung als Muttermilch oder Säuglingsmilch



5 bis 6
MONATE

- Stillen nach Bedarf
 - Flaschenernährung: Säuglingsmilch in angepasster Menge
- Einführung der Beikost**
- Schrittweise Einführung einer Gemüse Mahlzeit (Gemüse, stärkehaltige Lebensmittel, Fett) anstelle einer Stillmahlzeit oder eines Fläschchens
 - Zu Beginn die Mahlzeit mit einer Stillmahlzeit oder einem Fläschchen ergänzen
 - Wenn das Baby eine ganze Mahlzeit (100 - 150 g) isst, keine Notwendigkeit, vor oder nach der Mahlzeit Milch zu geben

- Salz, Zucker, Honig
- Fruchtsäfte



6 bis 7
MONATE

- Stillen
 - Flaschenernährung: Folgemilch
 - 500 bis 600 ml Milch pro Tag
- Einführung der Beikost**
- Gegen Mittag eine Gemüse Mahlzeit (Woche für Woche Fleisch, Fisch, Ei und Hülsenfrüchte einführen)
 - Am Nachmittag eine Obst Mahlzeit anstelle einer Stillmahlzeit oder eines Fläschchens
 - Getränk: stilles Wasser

- Salz, Zucker, Honig
- Kekse
- Fruchtsäfte



8 bis 12
MONATE

- Stillen
- Flaschenernährung: Folgemilch
- 500 bis 600 ml Milch pro Tag

Diversifizierung

- Gegen Mittag eine „vollständige“ Mahlzeit (Gemüse, Stärkehaltige Lebensmittel, Proteinquelle)
- Am Nachmittag eine Mahlzeit aus frischen Früchten
- Morgens zur Milch gebuttertes Brot essen oder einen Milchbrei anbieten
- Abends zur Milch Brot mit Butter oder eine Mahlzeit aus Gemüse und stärkehaltige Lebensmittel ohne Fleisch essen oder durch einen Milchbrei ersetzen
- „Fingerfood“ anbieten
- Getränk: stilles Wasser

- Salz, Zucker, Honig
- Fruchtsäfte
- Kekse

MAHLZEITEN AUS GEMÜSE UND OBST



ALTER

EMPFOHLEN

NICHT EMPFOHLEN



5 bis 6
MONATE

- Start - Püree aus gekochtem Gemüse (Karotten, Kürbis, Zucchini, ...)
- Dann variieren Sie die Sorten: Fenchel, Brokkoli, Rüben, Pastinaken, grüne Bohnen, Sellerie, ...
- Bevorzugen Sie **frisches Gemüse der Saison** oder Tiefkühlgemüse, das nicht zubereitet und nicht gewürzt wurde
- Eine Art Gemüse oder Mischung.
- Wenn das Baby es akzeptiert, fügen Sie der Gemüse Mahlzeit **stärkehaltige Lebensmittel** hinzu (gleiche Menge stärkehaltige Lebensmittel wie Gemüse) - Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis, Hirse, glutenhaltige Getreidesorten wie Couscous, Nudeln und Weizen, die Sie langsam einführen sollten
- Geben Sie immer 1 bis 2 Esslöffel **Fett** zur Gemüse Mahlzeit hinzu - Öl (Raps, Olive, ...) oder Butter

- Mangold, Rote Bete, Kohl, Spinat, Zwiebel, Paprika, Rettich, Schwarzwurzeln
- Gemüse in Dosen
- Salz, Brühe, ...



6 bis 7 MONATE

- Alle Arten von Gemüse
- Woche für Woche **fügen Sie** Fleisch, Fisch und Eigelb zu den Gemüseahlzeiten **hinzu**, 15 bis 20 g pro Mahlzeit
- Alle Arten von gut durchgegartem Fleisch (Huhn, Truthahn, Rind, Schwein, Kalb und Lamm) sind erlaubt.
- Alle gut gekochten Fische sind erlaubt: Filets ohne Gräten.
- Stärke: Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis, Hirse, Quinoa, Nudeln, Weizen, Couscous, Bulgur, ...
- Fügen Sie der Mahlzeit immer 1 bis 2 Esslöffel Fett hinzu
- Pro Woche: 2 bis 4 Mahlzeiten Gemüse mit **Fleisch**, 1 bis 2 Mahlzeiten Gemüse mit **Fisch**, 1 Mahlzeit Gemüse mit **Ei** und 2 bis 3 Mahlzeiten vegetarisches Gemüse
- Einführung der **Obstmahlzeit** am Nachmittag
- **Obst**: Am Anfang: Apfel, Banane, Birne, Pfirsich, Melone, ... dann alle Sorten
- Vollreife Früchte, gereinigt, gewaschen, gemixt
- Es besteht die Möglichkeit, naturbelassene Instant-Getreideflocken (ohne weitere Zutaten) hinzuzufügen



- Fleischzubereitungen (Wurst, Schinken, Salami, Pastete, ...)
- Fischzubereitungen (geräucherter Fisch, Dosenfisch, zubereiteter Fisch, ...)
- Thunfisch, Schwertfisch
- Gemüse in Dosen und zubereitetes Gemüse
- Salz, Brühe, ...
- Keine Panade mit Keksen, Zucker, Honig, ...



8 bis 12 MONATE

- Pro Woche: 2 bis 4 Gemüseahlzeiten mit Fleisch, 1 bis 2 Gemüseahlzeiten mit Fisch und 2 bis 3 Gemüseahlzeiten und 1 Gemüseahlzeit mit Ei
- Obstmahlzeit am Nachmittag
- Weniger gemischte Gemüse- und Obstmahlzeiten, Pürees mit Stücken, um das Kauen zu fördern
- Weiche, reife **Früchte** in Stücken
- Fingerfood

- Fleischzubereitungen (Wurst, Schinken, Salami, Pastete, ...)
- Fischzubereitungen (geräucherter Fisch, Dosenfisch, zubereiteter Fisch, ...)
- Thunfisch, Schwertfisch
- Gemüse in Dosen und zubereitetes Gemüse
- Salz, Brühe, ...
- Keine Panade mit Keksen, Zucker, Honig, ...

12. DIE ZUBEREITUNG VON MAHLZEITEN



12.1. KOCHMETHODEN

12.1.1. Gemüsemahlzeiten

Für Gemüsemahlzeiten können verschiedene Kochmethoden verwendet werden. Um beim Kochen möglichst wenig Nährstoffe zu verlieren, ist es wichtig, folgendes zu beachten:

- Mit einem Minimum an Wasser kochen;
- So kurz wie möglich kochen;
- Bei geschlossenem Deckel kochen;
- Nach dem Kochen schnell verbrauchen;
- Fette immer erst kurz vor dem Verzehr hinzufügen.

Dampfgaren - Lebensmittel über Wasserdampf weich garen. Je nach gewünschter Konsistenz mit etwas Wasser pürieren.

Geeignet für:

- ▶ Alle Gemüse;
- ▶ Kartoffeln und Süßkartoffeln;
- ▶ Geflügel, Fleisch und Fisch.

Dünsten

Durch das Dünsten gehen weniger Nährstoffe verloren, da das Kochwasser mit dem Gemüse gemischt wird und die Kochzeit relativ kurz ist, sie hängt von der Größe der zu kochenden Stücke ab.

In einem kleinen Topf bei geringer Hitze in etwas Wasser bei geschlossenem Deckel kochen, bis das Gemüse weich ist. Je nach gewünschter Konsistenz mit etwas Kochwasser pürieren.

Geeignet für:

- ▶ Alle Gemüse;
- ▶ Kartoffeln und Süßkartoffeln;
- ▶ Reis, Hirse, Quinoa, Couscous, ...;
- ▶ Geflügel, Fleisch und Fisch.

Kochen im Wasserbad - Kochen Sie das Gemüse in reichlich ungesalzenem Wasser, bis es weich ist. Abgießen und dann je nach gewünschter Konsistenz mit etwas Wasser pürieren. Diese Methode ist geeignet für Gemüse mit starkem Geschmack - Blumenkohl, Chicorée, Knollensellerie, ...

HÜLSENFRÜCHTE KOCHEN

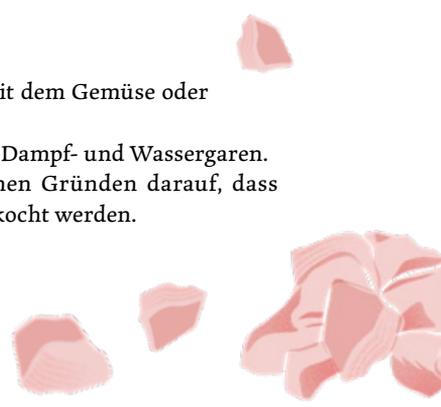
HÜLSENFRÜCHTE	MENGE DER FLÜSSIGKEIT ZUM KOCHEN (ml/g)	EINWEICHEN	KOCHZEIT (MINUTEN)	AUFQUELLEN (MINUTEN)
				
Lupine	3,5 - 4 Mal	Ja	90 - 120	30 - 60
Kichererbsen	3,5 - 4 Mal	Ja	60 - 90	
Erbsen	3,5 - 5 Mal	Ja	60 - 90	
Gelbe Sojabohne	3,5 Mal	Ja	60 - 80	
Bohnen	3 - 3,5 Mal	Ja	45 - 90	
Mungbohnen	3 Mal	Ja	30 - 45	
Trockenerbsen	3 Mal	Ja/Nein	15 - 30	15 - 30
Linsen	2,5 - 3 Mal	Ja/Nein	30 - 45	
Geschälte Linsen	2,5 Mal	Nein	10 - 15	10 - 20

12.1.2. Tipps zum Kochen von stärkehaltigen Lebensmitteln

- Kochen Sie die gewaschenen Kartoffeln separat mit der Schale, um Vitamine und Mineralien zu erhalten. Danach schälen Sie sie und zerdrücken Sie sie mit einer Gabel oder mixen Sie sie mit dem Gemüse.
- **Oder** schälen, waschen und schneiden Sie die Kartoffeln in Stücke und kochen Sie sie mit dem Gemüse.
- Reis, Getreide und Nudeln werden ohne Zusatz von Salz im Wasser gekocht.

12.1.3. Kochtipps für Fleisch und Fisch

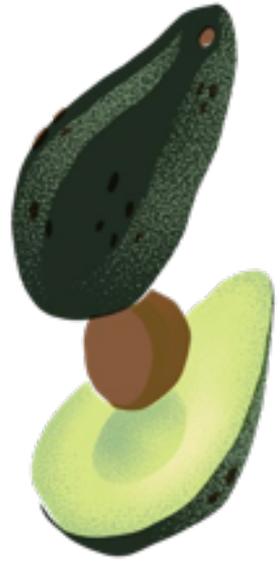
- Sie können Fleisch und Fisch mit dem Gemüse oder separat zubereiten.
- Die idealen Kochmethoden sind Dampf- und Wassergaren.
- Achten Sie aus bakteriologischen Gründen darauf, dass Fleisch und Fisch vollständig gekocht werden.
- Fügen Sie kein Salz hinzu.



12.1.4. Zubereitung von Obst Mahlzeiten

Aus hygienischen Gründen ist es wichtig:

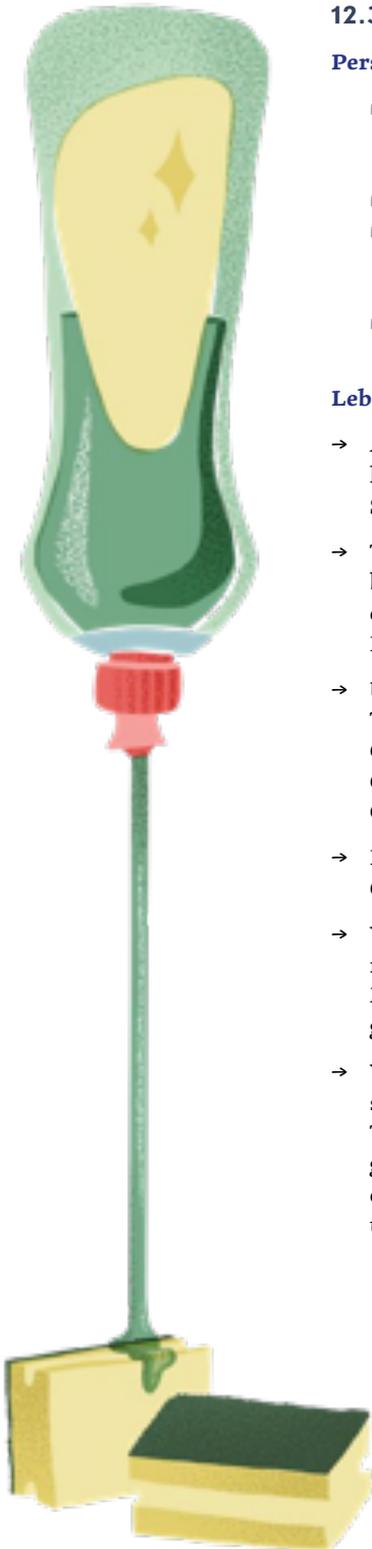
- auf einer sauberen Arbeitsfläche zu arbeiten;
- die Früchte gründlich zu putzen und zu waschen;
- die Früchte auf einem Brett mit einem sauberen Messer zu schneiden;
- mixen oder schneiden;
- sofort servieren (sonst in einen sauberen, verschlossenen Behälter geben und im Kühlschrank maximal 24 Stunden aufbewahren).



12.2. DIE MENGENANGABEN FÜR GEMUSEMAHLZEITEN

Babys sind normalerweise in der Lage, ihren Appetit nach ihren Bedürfnissen zu steuern. Vertrauen Sie Ihrem Säugling und bestehen Sie nicht darauf, wenn er seine geplante Portion nicht aufgegessen hat. Jedes Baby hat unterschiedliche Bedürfnisse und die angegebenen Mengen sind nur Durchschnittswerte. Außerdem wird der Appetit des Babys von Tag zu Tag schwanken und mit seinem Alter zunehmen.

ALTER	MENGE	STÄRKEHALTIGE NAHRUNGSMITTEL			PROTEINE	FETTE
		GEMÜSE	KARTOFFELN	ODER REIS, HIRSE, COUSCOUS		
		GEMÜSE	KARTOFFELN	ODER REIS, HIRSE, COUSCOUS	FLEISCH, FISCH, EI, HÜLSENFRÜCHTE	ÖL, BUTTER
						
4 bis 5 MONATE	120-150 g	50-60 g	50-60 g	20 g roh 50-60 g gekocht		10-15 g
6 bis 8 MONATE	150-200 g	60-80 g	60-80 g	20-30 g roh 60-80 g gekocht	15-20 g	10-15 g
9 bis 12 MONATE	200-250 g	80-100 g	80-100 g	30-40 g roh 80-100 g gekocht	15-20 g	10-15 g



12.3. HYGIENE

Persönliche Hygiene:

- ▶ Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife, trocknen Sie sie an einem sauberen Tuch ab und halten Sie Ihre Fingernägel kurz und sauber.
- ▶ Bedecken Sie Wunden mit einem wasserfesten Verband.
- ▶ Nicht auf das Essen husten oder niesen - sich abwenden, den Ellenbogen oder ein Taschentuch vor den Mund oder die Nase halten. Anschließend die Hände gründlich waschen.
- ▶ Bei einer ansteckenden Erkrankung sollten Sie nicht in der Küche arbeiten und einen Mundschutz tragen.

Lebensmittelhygiene:

- Achten Sie beim Einkauf auf die Verbrauchsfrist und kontrollieren Sie regelmäßig die Lebensmittel in den Schränken, im Kühlschrank oder in der Gefriertruhe.
- Transportieren Sie Lebensmittel schnell und kühl und bewahren Sie sie bis zur Zubereitung im Kühlschrank auf, damit die sogenannte „Kühlkette“ nie unterbrochen wird. Kochen Sie empfindliche Lebensmittel schnell.
- Überprüfen Sie regelmäßig mit einem Thermometer die Temperatur des Kühlschranks (max. 5 °C) und des Gefrierschranks (max. Temperatur -18 °C). Tauen Sie Geräte, die Eis enthalten, ab. Überladen Sie Kühl- und Gefrierschränke nicht mit Lebensmitteln.
- Legen Sie aufgetaute Lebensmittel nicht wieder in den Gefrierschrank.
- Werfen Sie verdorbene Lebensmittel sofort weg. Es reicht nicht, nur die verdorbenen Teile zu entfernen - die von den Mikroorganismen produzierten Toxine durchdringen das gesamte Lebensmittel.
- Verderbliche Lebensmittel (z. B. rohes Fleisch, Milchprodukte) sollten in geschlossenen Behältern aufbewahrt werden. Trennen Sie bei der Lagerung und Zubereitung rohe von gekochten Lebensmitteln. Reinigen Sie nach der Zubereitung empfindlicher Lebensmittel systematisch die Arbeitsfläche und die Utensilien. Waschen Sie sich jedes Mal die Hände.

- Verwenden Sie für die Zubereitung empfindlicher Lebensmittel (Fleisch, Fisch, rohe Eier, ...) andere Küchenutensilien als für die Zubereitung anderer Lebensmittel.
- Erhitzen Sie **Lebensmittel bis zum Kern** auf mindestens 70 °C.
- Essen Sie gekochte Speisen so schnell wie möglich. Bewahren Sie kalte Speisen bis zum Verzehr im Kühlschrank (max. 5 °C) auf. Füllen Sie Reste in verschlossene Behälter und lagern Sie sie sofort im Kühlschrank bei max. 5 °C. Verbrauchen Sie sie so schnell wie möglich.
- Essig und kochendes Wasser können zur Desinfektion der Arbeitsfläche und der Geräte verwendet werden.
- Beim Probieren müssen Sie darauf achten, dass ihr Speichel nicht in den Brei gelangt. Nehmen Sie daher zum Probieren eine kleine Portion des Lebensmittels mit einem sauberen Löffel und geben Sie sie in eine kleine Schüssel oder direkt auf einen anderen Löffel, mit dem Sie probieren möchten.
- Wenn das Püree nicht sofort verzehrt wird, in ein sauberes Glas mit Deckel geben und sofort in den Kühlschrank stellen (hält sich 1 Tag im Kühlschrank bei 4 °C) oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann ins Gefrierfach (hält sich 2 Monate bei -18 °C). Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.
- Tauen Sie ein Lebensmittel bei Raumtemperatur auf, bewahren Sie es aber im Kühlschrank auf.



13. REZEPTE



5

MONATE

KAROTTENPÜREE

5

MONATE

Zutaten	Bruttogewicht	Nettogewicht
 Karotten	150 g	100 g
 Butter oder Rapsöl		10 g



120 g

PORTION



Mittag

ZEITRAUM



20 min

VORBEREITUNG

Vorbereitung

1. Die Karotten schälen und die Enden abschneiden, in ein Sieb geben.
2. Mit kaltem Wasser gut abspülen.
3. Auf einem sauberen Brett in Stücke schneiden.
4. Kochen Sie die Karotten mit 50 ml frischem Wasser in einem kleinen Topf mit geschlossenem Deckel 10 - 15 Minuten lang.
5. In einen Mixbehälter geben und mit dem Kochwasser mixen.
6. Alles mit dem Pürierstab pürieren.
7. Butter oder Öl hinzufügen.
8. Fügen Sie etwas Wasser hinzu, wenn das Püree zu dick ist.
9. Sofort verwenden oder in ein sauberes Glas mit Deckel geben und sofort in den Kühlschrank stellen (im Kühlschrank bei 4 °C 1 Tag haltbar).
10. Oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann in den Gefrierschrank stellen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
11. Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.



TIPPS

Nach ein paar Tagen können Sie die Karotten durch Fenchel, Zucchini, Pastinaken, Kürbis, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, ... ersetzen.



5

MONATE

 170 g	 Mittag	 20 min
PORTION	ZEITRAUM	VORBEREITUNG



TIPPS

↪ Ersetzen Sie Brokkoli durch Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Blumenkohl, Zucchini, Kürbis, ...

↪ Kartoffel durch Süßkartoffel ersetzen.

↪ Ab dem 6. Monat können Sie gekochtes Eigelb hinzufügen.

BROKKOLI- UND KARTOFFELPÜREE

Zutaten	Bruttogewicht	Nettogewicht
 Brokkoli	100 g	75 g
 Kartoffeln	100 g	75 g
 Butter oder Rapsöl		10-15 g

Vorbereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und gut mit kaltem Wasser abspülen.
2. Brokkoli putzen: Blüten abschneiden, Stiel schälen, in ein Sieb legen und mit kaltem Wasser gut abspülen.
3. Schneiden Sie auf einem sauberen Brett den Brokkoli und die Kartoffeln in Stücke.
4. Brokkoli und Kartoffeln in einen kleinen Topf geben und 50 bis 100 ml frisches Wasser hinzufügen.
5. Bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel 10-15 Minuten kochen.
6. In einen Mixbehälter geben, je nach gewünschter Konsistenz Kochwasser hinzufügen.
7. Alles mit dem Pürierstab pürieren.
8. Butter oder Öl hinzufügen.
9. Geben Sie etwas (Koch-)Wasser hinzu, wenn das Püree zu dickflüssig ist.
10. Sofort verwenden oder in ein sauberes Glas mit Deckel geben und sofort in den Kühlschrank stellen (im Kühlschrank bei 4 °C 1 Tag haltbar).
11. Oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann ins Gefrierfach legen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
12. Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.



ZUCCHINI- UND SÜSSKARTOFFELPÜREE

5

MONATE

Zutaten	Bruttogewicht	Nettogewicht
 Zucchini	100 g	75 g
 Süßkartoffel	100 g	75 g
 Butter oder Rapsöl		10 - 15 g



170 g

PORTION



Mittag

ZEITRAUM



20 min

VORBEREITUNG

Vorbereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und mit kaltem Wasser gut abspülen.
2. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden, nicht schälen.
3. Auf einem sauberen Brett die Zucchini und die Süßkartoffel in Stücke schneiden.
4. Zucchini und Süßkartoffel in einen kleinen Topf geben und 50 bis 100 ml frisches Wasser hinzufügen.
5. Bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel 10 - 15 Minuten kochen.
6. In einen Behälter zum Mixen geben.
7. Alles mit dem Pürierstab pürieren.
8. Geben Sie je nach gewünschter Konsistenz Kochwasser hinzu.
9. Butter oder Öl hinzufügen.
10. Fügen Sie etwas Wasser hinzu, wenn das Püree zu dick ist.
11. Sofort verwenden oder in ein sauberes Glas mit Deckel geben und sofort in den Kühlschrank stellen (im Kühlschrank bei 4 °C 1 Tag haltbar).
12. Oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann in den Gefrierschrank stellen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
13. Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.



TIPPS

Ersetzen Sie die Zucchini durch Kürbis, Brokkoli, Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Blumenkohl, Spinat, ...

Möglichkeit, ab 6 Monaten ein Eigelb oder 15-20 g Fleisch hinzuzufügen.



5

MONATE

 200 g	 Mittag	 20 min
PORTION	ZEITRAUM	VORBEREITUNG

KAROTTEN- UND HIRSEPÜREE

Zutaten	Bruttogewicht	Nettogewicht
 Karotten	150 g	100 g
 Hirse		40 g
 Orangensaft	½ Orange	1 EL
 Wasser		180 ml
 Butter oder Rapsöl		10 - 15 g

Vorbereitung

1. Die Karotten schälen und die Enden abschneiden, in ein Sieb geben.
2. Mit kaltem Wasser gut abspülen.
3. Auf einem sauberen Brett in Stücke schneiden.
4. Die Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gut abspülen.
5. 180 ml Wasser zum Kochen bringen, die Karotten dazugeben und die Hirse einrühren.
6. Bei schwacher Hitze 15 Minuten lang kochen.
7. Den Saft einer halben Orange auspressen.
8. In einen Mixbehälter geben und 1-2 Esslöffel Orangensaft hinzufügen.
9. Alles mit dem Pürrierstab pürieren.
10. Butter oder Öl hinzufügen.
11. Geben Sie etwas (Koch-)Wasser hinzu, wenn das Püree zu dickflüssig ist.
12. Sofort verwenden oder in ein sauberes Glas mit Deckel geben und sofort in den Kühlschrank stellen (im Kühlschrank bei 4 °C 1 Tag haltbar).
13. Oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann in den Gefrierschrank stellen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
14. Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.

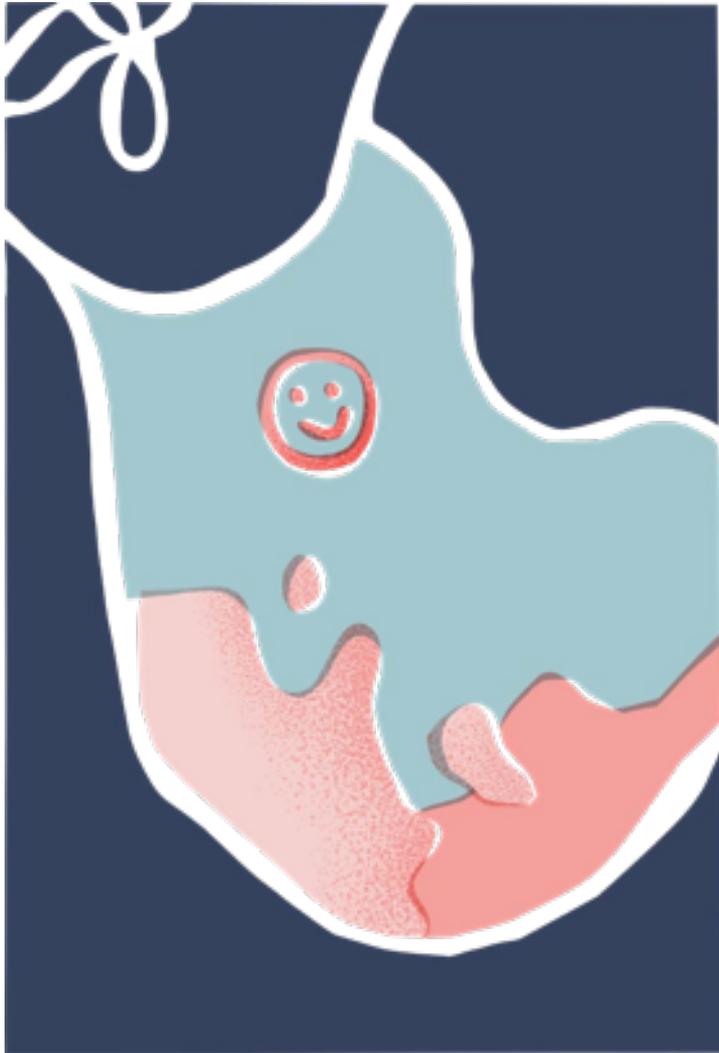


TIPPS

Ersetzen Sie Karotten durch Fenchel, Kohlrabi, grüne Bohnen, Brokkoli, Zucchini, ...

Hirse ist ein eisenreiches Getreide. Das Eisen aus Pflanzen wird am besten in Kombination mit Vitamin C aufgenommen. Aus diesem Grund fügt man diesem Püree Orangensaft hinzu.

Ersetzen Sie den Orangensaft durch einen halben geriebenen Apfel.



5

MONATE

 200 g	 Mittag	 20 min
PORTION	ZEITRAUM	VORBEREITUNG

BROKKOLI-HIRSE-PÜREE

Zutaten	Bruttogewicht	Nettogewicht
 Brokkoli	150 g	100 g
 Hirse		40 g
 Apfel	½ Apfel	50 g
 Wasser		180 ml
 Butter oder Rapsöl		10 - 15 g



TIPPS

☞ Ersetzen Sie den Brokkoli durch andere Gemüsesorten.

☞ Hirse ist ein eisenreiches Getreide. Das Eisen aus Pflanzen wird am besten in Kombination mit Vitamin C aufgenommen. Aus diesem Grund fügt man diesem Püree einen halben Apfel hinzu.

☞ Nach 6 Monaten können Sie die Hirse durch Quinoa ersetzen.

Vorbereitung

1. Brokkoli putzen: Blüten abschneiden, Stiel schälen, in ein Sieb legen und mit kaltem Wasser gut abspülen.
2. Auf einem sauberen Brett den Brokkoli in Stücke schneiden.
3. Den Brokkoli in einen kleinen Topf geben und 180 ml frisches Wasser hinzufügen.
4. Die Hirse in ein Sieb geben, gut unter Wasser abspülen und zum Brokkoli geben.
5. Bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel 15 Minuten lang kochen, gelegentlich umrühren.
6. Den Apfel schälen, waschen und in Stücke schneiden.
7. Brokkoli, Hirse und Apfel in einen Mixbehälter geben.
8. Alles mit dem Pürierstab pürieren.
9. Butter oder Öl hinzufügen.
10. Geben Sie etwas (Koch-)Wasser hinzu, wenn das Püree zu dickflüssig ist.
11. Sofort verwenden oder in ein sauberes Glas mit Deckel geben und sofort in den Kühlschrank stellen (im Kühlschrank bei 4 °C 1 Tag haltbar).
12. Oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann in den Gefrierschrank stellen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
13. Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.

PÜREE AUS ZUCCHINI, PASTINAKEN UND REIS

5

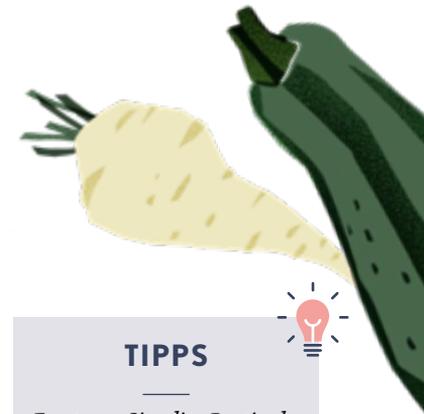
MONATE

Zutaten	Bruttogewicht	Nettogewicht
 Zucchini oder Kürbis	70 g	50 g
 Pastinake	70 g	50 g
 Weißer oder Halbvollkornreis		40 g
 Hühnerfilet ab 6 Monaten		20 g
 Wasser		200 ml
 Butter oder Rapsöl		10 - 15 g

 240 g	 Mittag	 20 min
PORTION	ZEITRAUM	VORBEREITUNG

Vorbereitung

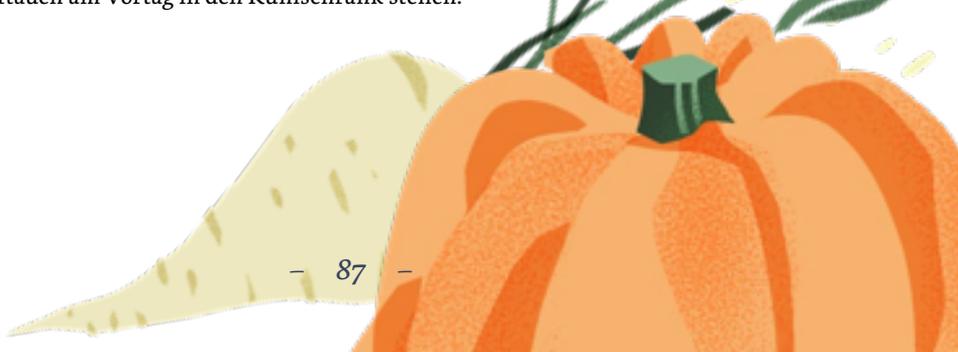
1. Die Pastinake schälen und die Enden abschneiden, in ein Sieb geben.
2. Schneiden Sie die Enden der Zucchini ab und geben Sie sie in ein Sieb.
3. Spülen Sie das Gemüse gründlich mit kaltem Wasser ab.
4. Schneiden Sie das Gemüse auf einem sauberen Brett in Stücke.
5. 200 ml Wasser zum Kochen bringen, das Gemüse dazugeben und den Reis hineingeben (das Huhn dazugeben).
6. Bei geschlossenem Deckel 15 Minuten lang auf kleiner Flamme kochen.
7. In einen Behälter zum Mixen geben.
8. Alles mit dem Pürierstab pürieren.
9. Butter oder Öl hinzufügen.
10. Geben Sie etwas (Koch-)Wasser hinzu, wenn das Püree zu dickflüssig ist.
11. Sofort verwenden oder in ein sauberes Glas mit Deckel geben und sofort in den Kühlschrank stellen (im Kühlschrank bei 4 °C 1 Tag haltbar).
12. Oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann in den Gefrierschrank stellen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
13. Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.



TIPPS

Ersetzen Sie die Pastinake durch Rüben, Fenchel, Knollensellerie, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, ...

Ab 6 Monaten Möglichkeit, Fleisch oder ein gekochtes Ei-gelb hinzuzufügen.



5

MONATE

 240 g	 Mittag	 20 min
PORTION	ZEITRAUM	VORBEREITUNG

PÜREE AUS KOHLRABI, APFEL
UND REIS

Zutaten	Bruttogewicht	Nettogewicht
 Kohlrabi	100 g	60 g
 Apfel	100 g	40 g
 Reis		35 g
 Orangensaft	½ Orange	1 EL
 Wasser		180 ml
 Butter oder Rapsöl		10 g

Vorbereitung

- Schälen Sie den Kohlrabi und geben Sie ihn in ein Sieb.
- Mit kaltem Wasser gut abspülen.
- Den Apfel putzen und schälen und unter fließendem Wasser abspülen.
- Auf einem sauberen Brett in Stücke schneiden.
- 180 ml Wasser zum Kochen bringen, Kohlrabi und Apfel dazugeben und den Reis hineingeben.
- Bei sehr geringer Hitze 15 Minuten lang kochen.
- Den Saft einer halben Orange auspressen.
- In einen Mixbehälter geben und 1-2 Esslöffel Orangensaft hinzufügen.
- Alles mit dem Pürierstab pürieren.
- Butter oder Öl hinzufügen.
- Fügen Sie etwas Wasser hinzu, wenn das Püree zu dick ist.
- Sofort verwenden oder in ein sauberes Glas mit Deckel geben und sofort in den Kühlschrank stellen (im Kühlschrank bei 4 °C 1 Tag haltbar).
- Oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann in den Gefrierschrank stellen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
- Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.

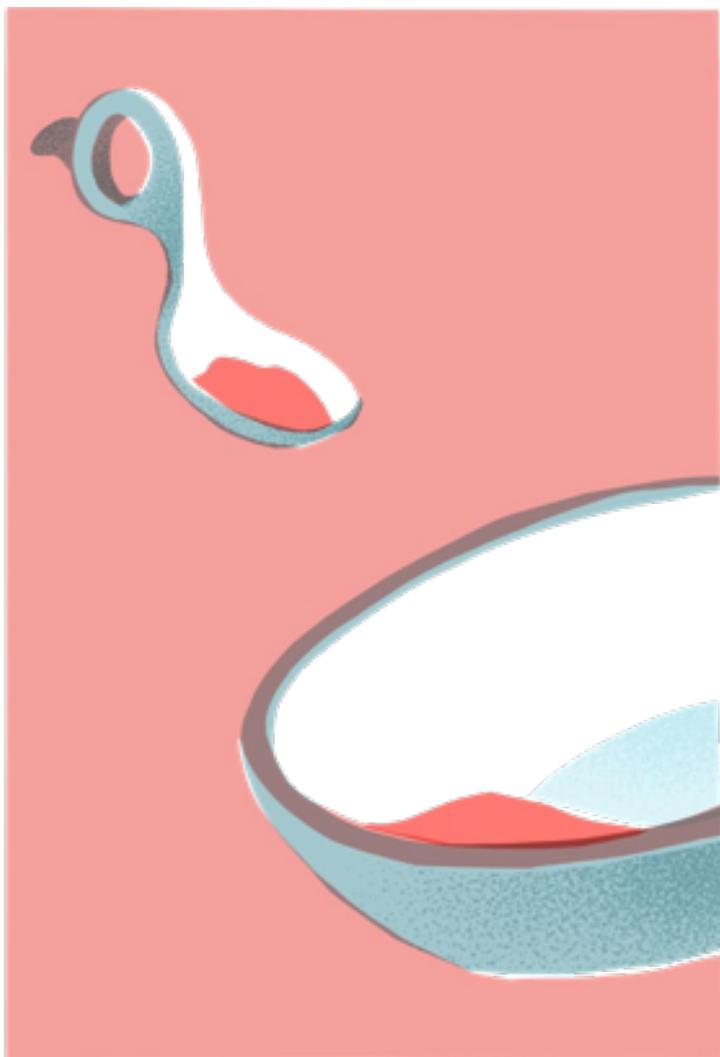


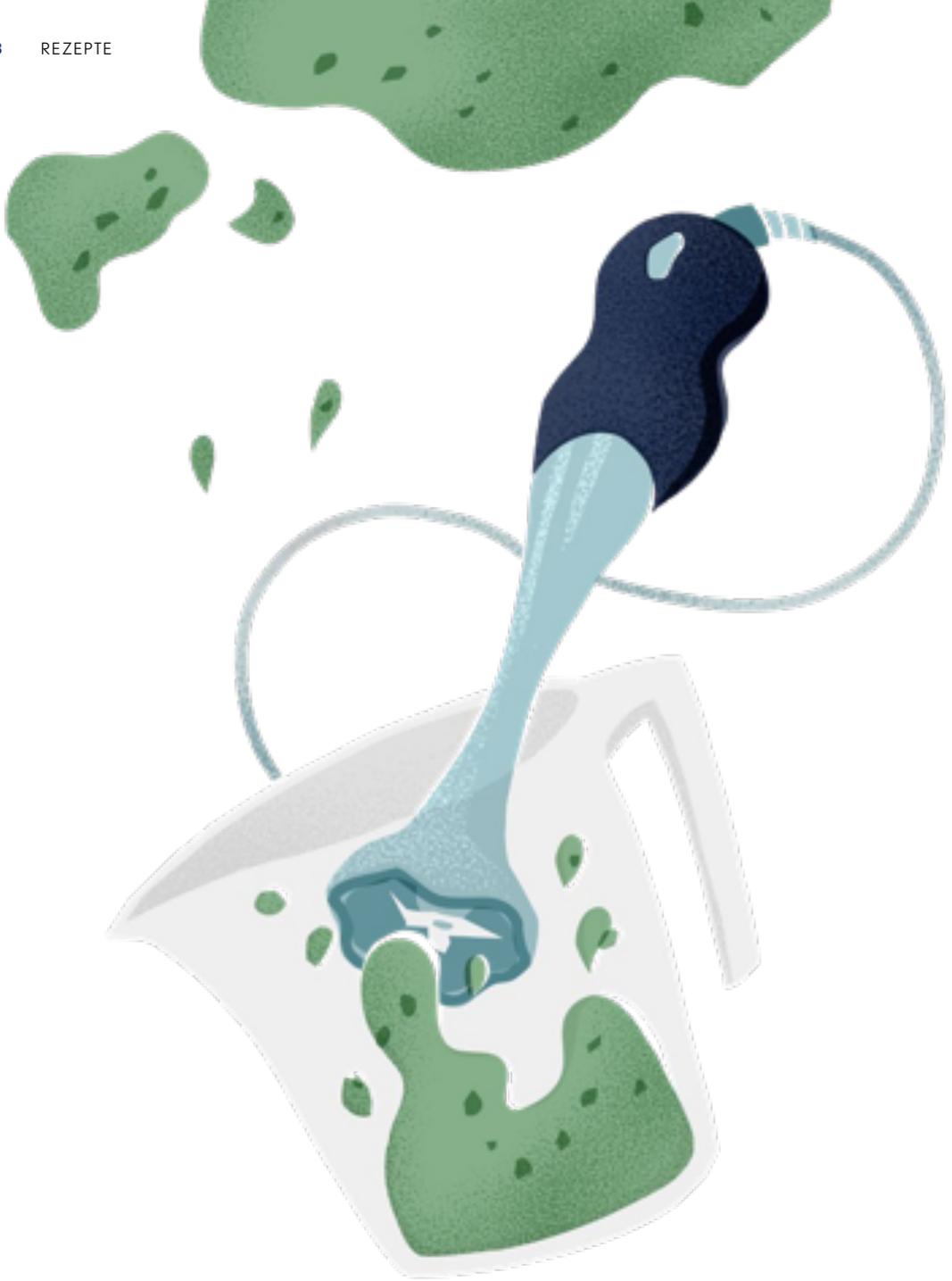
TIPPS

Sie können den Kohlrabi durch Fenchel, Knollensellerie, ... ersetzen.

Ersetzen Sie den Reis durch Hirse oder Couscous.







6

MONATE

- 90 -

PÜREE AUS LINSEN, SELLERIE, PASTINAKEN UND QUINOA

6

MONATE

Zutaten	Bruttogewicht	Nettogewicht
 Knollensellerie oder Stangensellerie	70 g	50 g
 Pastinake	70 g	50 g
 Quinoa		20 g
 rote Linsen		20 g
 Wasser		200 ml
 Saft einer gepressten Orange	½ Orange	1 EL
 Butter oder Rapsöl		10-15 g



250 g

PORTION



Mittag

ZEITRAUM



20 min

VORBEREITUNG



TIPPS

Pastinake und Sellerie durch anderes Gemüse ersetzen.

Quinoa ist ein eisenreiches Getreide. Das Eisen aus Pflanzen wird am besten in Kombination mit Vitamin C aufgenommen. Aus diesem Grund fügt man diesem Püree Orangensaft hinzu.

Vorbereitung

1. Die Pastinake schälen und die Enden abschneiden, in ein Sieb geben.
2. Den Sellerie schälen und in ein Sieb geben.
3. Spülen Sie das Gemüse gründlich mit kaltem Wasser ab.
4. Schneiden Sie das Gemüse auf einem sauberen Brett in Stücke.
5. Quinoa und Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gut abspülen.
6. 200 ml Wasser zum Kochen bringen, das Gemüse dazugeben, Quinoa und Linsen hineingeben.
7. Bei geschlossenem Deckel 15 Minuten lang auf kleiner Flamme kochen.
8. In einen Behälter zum Mixen geben.
9. Alles mit dem Pürierstab pürieren.
10. Butter oder Öl und 1 Esslöffel Orangensaft hinzufügen.
11. Fügen Sie etwas Wasser hinzu, wenn das Püree zu dick ist.
12. Sofort verwenden oder in ein sauberes Glas mit Deckel geben und sofort in den Kühlschrank stellen (im Kühlschrank bei 4 °C 1 Tag haltbar).
13. Oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann in den Gefrierschrank stellen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
14. Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.

6

MONATE

 250 g	 Mittag	 20 min
PORTION	ZEITRAUM	VORBEREITUNG



TIPPS

Ersetzen Sie Karotten oder Fenchel durch Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Kürbis, Porree, Spinat, Erbsen, grüne Bohnen, Knollensellerie, Rüben, ...

Kartoffeln durch Süßkartoffeln ersetzen.

PÜREE AUS GEMÜSE, KARTOFFELN UND FLEISCH

Zutaten	Bruttogewicht	Nettogewicht
 Karotten	80 g	50 g
 Zucchini	80 g	50 g
 Kartoffeln	120 g	100 g
 Rindfleisch, Kalbfleisch, Schweinefleisch, Lamm- fleisch oder Hühnerfleisch		20 g
 Rapsöl oder Olivenöl		10-15 g

Vorbereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und gut mit kaltem Wasser abspülen.
2. Die Karotten schälen und die Enden abschneiden, in ein Sieb geben.
3. Schneiden Sie die Enden der Zucchini ab und geben Sie sie in ein Sieb.
4. Spülen Sie das Gemüse gründlich mit kaltem Wasser ab.
5. Schneiden Sie auf einem sauberen Brett die Karotten, die Zucchini und die Kartoffeln in Stücke.
6. Die Karotten-, Zucchini- und Kartoffelstücke in einen kleinen Topf geben und 50 bis 100 ml frisches Wasser hinzufügen.
7. Schneiden Sie das Fleisch in kleine Stücke und geben Sie es zum Gemüse.
8. Bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel 15 Minuten lang kochen.
9. In einen Mixbehälter geben, mit dem Pürierstab pürieren und das Öl hinzufügen.
10. Fügen Sie etwas Wasser hinzu, wenn das Püree zu dick ist.
11. Sofort verwenden oder in ein sauberes Glas mit Deckel geben und sofort in den Kühlschrank stellen (im Kühlschrank bei 4 °C 1 Tag haltbar).
12. Oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann in den Gefrierschrank stellen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
13. Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.

PÜREE AUS KAROTTEN, FENCHEL, KARTOFFELN UND LACHS

6

MONATE

Zutaten	Bruttogewicht	Nettogewicht
 Karotten	80 g	50 g
 Fenchel	80 g	50 g
 Kartoffeln	120 g	100 g
 Lachsfilet		20 g
 Butter oder Öl		10 - 15 g

 250 g	 Mittag	 20 min
PORTION	ZEITRAUM	VORBEREITUNG

Vorbereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und gut mit kaltem Wasser abspülen.
2. Die Karotten schälen und die Enden abschneiden, in ein Sieb geben.
3. Putzen Sie den Fenchel, halbieren Sie ihn und geben Sie ihn in ein Sieb.
4. Spülen Sie das Gemüse gründlich mit kaltem Wasser ab.
5. Schneiden Sie auf einem sauberen Brett die Karotten, den Fenchel und die Kartoffeln in Stücke.
6. Das Lachsfilet in 20 g kleine Stücke schneiden (überzählige Portionen einfrieren), auf Gräten überprüfen.
7. Karotten, Fenchel, Kartoffeln und Lachs in einen kleinen Topf geben und 75 ml frisches Wasser hinzufügen.
8. Bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel 10-15 Minuten kochen.
9. In einen Mixbehälter geben und mit dem Pürierstab pürieren.
10. Butter oder Öl hinzufügen.
11. Fügen Sie etwas Wasser hinzu, wenn das Püree zu dick ist.
12. Sofort verwenden oder in ein sauberes Glas mit Deckel geben und sofort in den Kühlschrank stellen (im Kühlschrank bei 4 °C 1 Tag haltbar).
13. Oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann in den Gefrierschrank stellen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
14. Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.



TIPPS

Ersetzen Sie den Lachs durch andere Fischfilets: Schellfisch, Kabeljau, Goldbrasse, See- teufel, ...

6

MONATE

15 -	 Mittag	 20 min
PORTION	ZEITRAUM	VORBEREITUNG

PÜREE GEMÜSE - FLEISCH

ZUM EINFRIEREN

Zutaten	Gewicht
 Gemüse: Karotten, Brokkoli, Fenchel, Kürbis	1,5 kg – Nettogewicht
 Kartoffeln	1,5 kg – Nettogewicht
 Rumpsteak vom Rind oder Schnitzel, Filet, Kalbsbraten	350 g
 Butter	150 g
 Rapsöl	150 g

Vorbereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden - abwiegen.
2. Gemüse putzen und waschen und in Stücke schneiden - abwiegen.
3. Schneiden Sie das Fleisch in Stücke.
4. Gemüse, Kartoffeln und Fleisch 15 bis 20 Minuten dämpfen.
5. Das Gemüse mit dem Fleisch mit dem Pürierstab pürieren.
6. Die Kartoffeln hinzufügen und mit dem Gemüse pürieren.
7. Butter und Öl hinzufügen.
8. Fügen Sie etwas Wasser hinzu, wenn das Püree zu dick ist.
9. Pürierte Portionen in sauberen Gläsern mit Deckel oder Gefrierbeuteln herstellen und sofort in den Kühlschrank stellen.
10. Schreiben Sie das Datum und die Bezeichnung des Inhalts auf die Gläser oder Beutel.
11. 1 Stunde im Kühlschrank lassen und dann ins Gefrierfach legen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
12. Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.



6

MONATE

 - PORTION	 Mittag ZEITRAUM	 20 min VORBEREITUNG
--	---	---

VEGETARISCHES KARTOFFELPÜREE

Zutaten	Bruttogewicht	Nettogewicht
 Hirseflocken		20 g
 Eigelb		1
 Karotten	130 g	100 g
 Frischer Orangensaft	2 EL - ½ Orange	2 EL
 Apfel		1 Kleiner
 Butter oder Rapsöl		10 - 15 g

Vorbereitung

1. Die Karotten schälen und die Enden abschneiden, in ein Sieb legen und mit kaltem Wasser gut abspülen.
2. In einem Topf mit 150 ml frischem Wasser 10 Minuten lang kochen.
3. Den Apfel schälen, waschen und in Stücke schneiden.
4. Die Orange auspressen.
5. Das Ei aufschlagen, das Eiweiß vom Eigelb trennen.
6. Die Hirseflocken in den Topf geben und gut umrühren.
7. Eigelb in den Topf geben und verrühren.
8. Das Püree unter Rühren köcheln lassen.
9. Von der Wärmequelle entfernen.
10. Saft, Öl und Apfel hinzufügen.
11. Mit dem Pürrierstab pürieren.
12. Sofort verwenden oder in ein sauberes Glas mit Deckel geben und sofort in den Kühlschrank stellen (im Kühlschrank bei 4 °C 1 Tag haltbar).
13. Oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann in den Gefrierschrank stellen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
14. Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.



TIPPS

Hirse ist sehr eisenreich, das in Orangensaft enthaltene Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme.

APFEL-BANANEN-PÜREE

6

Zutaten

-  Apfel oder Birne
-  Banane

Gewicht

- 1 Stück
- 1 Stück



MONATE

 -	 Nachm.	 10 min
PORTION	ZEITRAUM	VORBEREITUNG



Vorbereitung

1. Den Apfel schälen und entkernen, waschen und in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben.
2. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und in die Schüssel geben.
3. Mithilfe des Pürierstabs alles pürieren.
4. Sofort servieren oder sofort in den Kühlschrank stellen.
5. Oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann in den Gefrierschrank stellen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
6. Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.



TIPPS

☞ Wenn Sie keinen Mixer haben, reiben Sie den Apfel und zerdrücken Sie die Banane mit einer Gabel.

☞ Nehmen Sie andere Früchte, wenn möglich aus der Saison.



6

MONATE



PORTION



Nachm.

ZEITRAUM



10 min

VORBEREITUNG



TIPPS

☞ Wenn Sie keinen Mixer haben, reiben Sie den Apfel und zerdrücken Sie die Banane mit einer Gabel.

☞ Wählen Sie Instant-Getreideflocken ohne Zusatz von Zucker und Aromastoffen.

GETREIDE - OBST

Zutaten

Gewicht

 Instant-Flocken aus Hirse, Reis, ...	20 g
 Orangensaft	2 EL - ½ Orange
 Apfel oder Birne	1 Stück
 Banane oder anderes Obst	1 Stück
 Öl	10 g

Vorbereitung

1. Die Orange auspressen.
2. In einer Mixschüssel den Orangensaft mit den Flocken vermischen.
3. Den Apfel schälen und entkernen, waschen und in Stücke schneiden, zu den Flocken geben.
4. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und in die Schüssel geben.
5. Mithilfe des Pürierstabs alles pürieren.
6. Öl hinzufügen.
7. Sofort servieren oder sofort in den Kühlschrank stellen.
8. Oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann in den Gefrierschrank stellen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
9. Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.





8

MONATE

- 100 -

REIS MIT KÜRBIS, PASTINAKEN UND OMELETT

8

MONATE

Zutaten

Gewicht

 Kürbis oder rohe Rote Bete	60 g – Nettogewicht
 Pastinake	60 g – Nettogewicht
 Ei	20 g
 Weißer Reis oder Halbvollkornreis	40 g
 Öl oder Butter	10-15 g



-

PORTION



Mittag

ZEITRAUM



25 min

VORBEREITUNG

Vorbereitung

1. Die Schale des Kürbisses abschneiden und die Kerne und Fäden mit einem Löffel entfernen, das Fleisch waschen.
2. Oder die Rote Bete schälen und waschen.
3. Die Pastinake schälen, die Enden abschneiden und waschen.
4. In kleine Stücke schneiden (in Brunoise).
5. 150 ml des Wassers zum Kochen bringen.
6. Das Gemüse und den Reis in den Topf mit kochendem Wasser geben.
7. Bei schwacher Hitze und zugedeckt 15 Minuten lang kochen.
8. Das Ei mit einer Gabel verquirlen.
9. In einer Pfanne mit etwas Öl zu einem Omelett ausbacken.
10. Schneiden Sie 20 g Omelett in kleine Stücke.
11. Das Omelett unter den Gemüsereis mischen.
12. Schneiden oder mixen Sie das Gemüse auf die gewünschte Konsistenz.
13. Öl oder Butter hinzufügen.
14. Sofort servieren oder sofort in den Kühlschrank stellen.

8

HIRSE MIT KAROTTEN, LAUCH
UND KABELJAU

MONATE

 250 g	 Mittag	 20 min
PORTION	ZEITRAUM	VORBEREITUNG



TIPPS

Ersetzen Sie die Karotten durch anderes Gemüse.

Zutaten	Bruttogewicht	Nettogewicht
 Karotten	100 g	60 g
 Lauchweiß	100 g	60 g
 Hirse		40 g
 Kabeljau		20 g
 Wasser		180-200 ml
 Butter oder Rapsöl		10-15 g

Vorbereitung

1. Die Karotten schälen und die Enden abschneiden, in ein Sieb geben.
2. Den Lauch putzen, die grünen Blätter entfernen und das Weiße der Länge nach abschneiden.
3. Spülen Sie das Gemüse gründlich mit kaltem Wasser ab.
4. Schneiden Sie das Gemüse auf einem sauberen Brett in kleine Stücke.
5. Die Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gut abspülen.
6. 180 ml Wasser zum Kochen bringen, Karotten und Lauch dazugeben und die Hirse einrühren, das Stück Kabeljau auf das Gemüse legen.
7. Bei schwacher Hitze 10 Minuten lang kochen.
8. Zum Mixen in einen Behälter geben oder ohne Mixer servieren.
9. Alles mit dem Pürierstab pürieren.
10. Butter oder Öl hinzufügen.
11. Fügen Sie etwas Wasser hinzu, wenn das Püree zu dick ist.
12. Sofort verwenden oder in ein sauberes Glas mit Deckel geben und sofort in den Kühlschrank stellen (im Kühlschrank bei 4 °C 1 Tag haltbar).
13. Oder 1 Stunde in den Kühlschrank und dann in den Gefrierschrank stellen (bei -18 °C 2 Monate haltbar).
14. Zum Auftauen am Vortag in den Kühlschrank stellen.





9

MONATE

NUDELN MIT KAROTTEN UND BROKKOLI

9

Zutaten

-  Karotten
-  Brokkoli
-  Kleine Nudeln
-  Olivenöl oder anderes Öl

Gewicht

- 150 g – Nettogewicht
- 150 g – Nettogewicht
- 80 g
- 20-30 g
– 2-3 EL

MONATE

 2 -	 Mittag	 20 min
PORTION	ZEITRAUM	VORBEREITUNG

Vorbereitung

1. Putzen und waschen Sie die Karotten und den Brokkoli.
2. Schneiden Sie die Karotten in Würfel und teilen Sie den Brokkoli in kleine Röschen.
3. Karotten und Brokkoli 10 bis 15 Minuten lang dämpfen oder in Wasser kochen.
4. Stampfen oder mixen Sie das Gemüse auf die gewünschte Konsistenz.
5. Die Nudeln separat in ungesalzenem Wasser kochen und abtropfen lassen.
6. Öl und Nudeln zugeben.
7. Sofort servieren oder sofort in den Kühlschrank stellen.

TIPPS


☞ Brokkoli durch Blumenkohl oder Erbsen ersetzen.

☞ Ersetzen Sie die Karotten durch Kürbis.

☞ 20-30 g grätenfreies Fischfilet zum Püree geben (dampfgaren).



9

NUDELN MIT FENCHEL IN TOMATENSAUCE

MONATE

 -	 Mittag	 20 min
PORTION	ZEITRAUM	VORBEREITUNG

Zutaten

-  Fenchel
-  Frische Tomaten oder
Dosentomaten ohne Salz
-  Vollkornnudeln- klein
-  Olivenöl oder anderes Öl

Gewicht

- 60 g – Nettogewicht
- 60 g – Nettogewicht
- 40 g
- 10-15 g – 2 EL



TIPPS

Ersetzen Sie den Fenchel durch Zucchini.

Geben Sie 20-30 g grätenfreies Fischfilet zum Püree (dämpfen) oder Hühnerfilet.

Vorbereitung

1. Putzen und waschen Sie den Fenchel.
2. Schneiden Sie den Fenchel in kleine Würfel.
3. Fenchel in Wasser (40 ml) 10 Minuten lang kochen.
4. Die Tomaten waschen und häuten.
5. Geben Sie die Tomaten zum Fenchel und kochen Sie ihn weitere 15 Minuten.
6. Schneiden oder mixen Sie das Gemüse auf die gewünschte Konsistenz.
7. Die Nudeln in Wasser kochen und abtropfen lassen.
8. Öl und Nudeln zugeben.
9. Sofort servieren oder sofort in den Kühlschrank stellen.

BULGUR MIT FENCHEL UND LACHS

9

MONATE

Zutaten

	Bruttogewicht	Nettogewicht
 Fenchel	75 g	60 g
 Karotten	75 g	60 g
 Bulgur, Reis, Hirse oder Couscous		40 g
 Frischer Lachs		20 g
 Wasser		180 - 200 ml
 Olivenöl oder anderes Öl oder Butter		10 - 15 g



-

Mittag

20 min

PORTION

ZEITRAUM

VORBEREITUNG

Vorbereitung

1. Putzen und waschen Sie den Fenchel.
2. Die Karotten putzen, schälen und waschen.
3. Schneiden Sie den Fenchel und die Karotten in kleine Würfel.
4. 180 ml Wasser zum Kochen bringen.
5. Das Gemüse und den Bulgur hineingeben.
6. Den Lachs in den Topf legen.
7. Bei schwacher Hitze und zugedeckt 10-15 Minuten kochen.
8. Schneiden oder mixen Sie das Gemüse auf die gewünschte Konsistenz.
9. Öl hinzufügen.
10. Sofort servieren oder sofort in den Kühlschrank stellen.

TIPPS

☞ Kann in einem sauberen Behälter bis zu drei Monate lang eingefroren werden.

☞ Ersetzen Sie den Fenchel durch Zucchini oder Lauchweiß.

☞ Bulgur durch Hirse oder Couscous ersetzen.



9

MONATE

 -	 Mittag	 20 min
PORTION	ZEITRAUM	VORBEREITUNG

COUSCOUS MIT HUHN



Zutaten

	Karotten
	Zucchini
	Rübe
	Couscous
	Wasser
	Hühnerfilet
	Olivenöl oder anderes Öl

Gewicht

40 g – Nettogewicht
40 g – Nettogewicht
40 g – Nettogewicht
40 g
180-200 ml
20 g
10-15 g

Vorbereitung

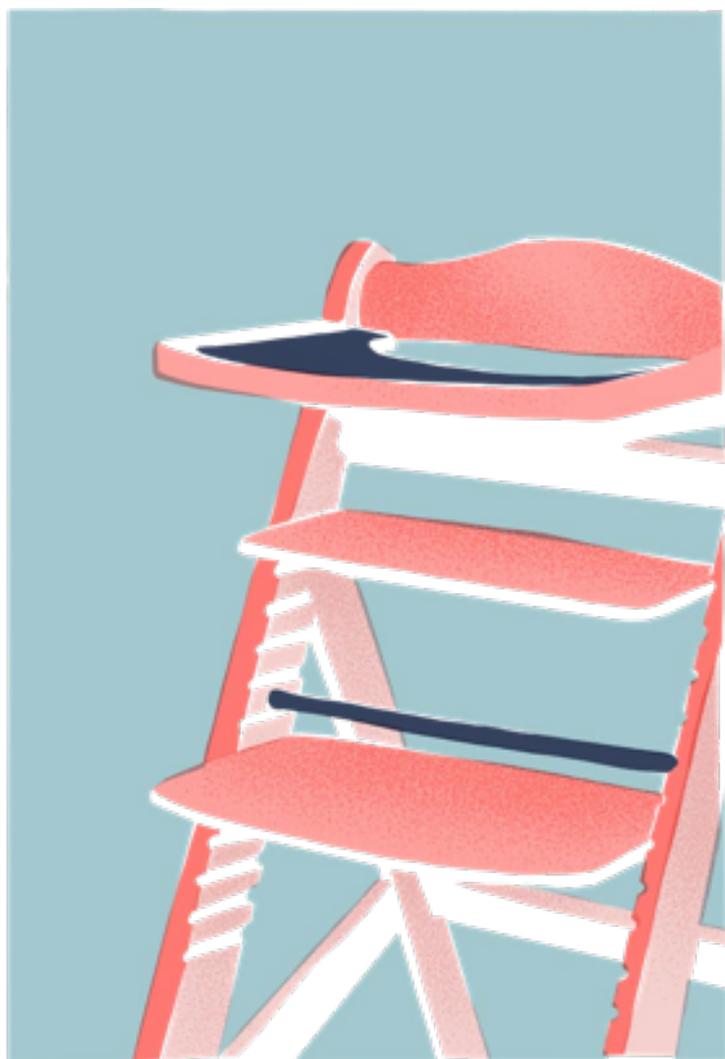
1. Schälen und waschen Sie die Karotten und die Stekrübe.
2. Putzen und waschen Sie die Zucchini.
3. Schneiden Sie das Gemüse in sehr kleine Würfel.
4. Das Hähnchenfilet putzen und in kleine Würfel schneiden.
5. 180 ml des Wassers zum Kochen bringen.
6. Das Gemüse und den Couscous in den Topf mit kochendem Wasser geben.
7. Das Huhn hinzufügen.
8. Bei schwacher Hitze und zugedeckt 10 Minuten lang kochen.
9. Schneiden oder mixen Sie das Gemüse auf die gewünschte Konsistenz.
10. Öl hinzufügen.
11. Sofort servieren oder sofort in den Kühlschrank stellen.

TIPPS

Sie können auch etwas Kreuzkümmel hinzufügen.

Ersetzen Sie die Zucchini durch Knollensellerie.

Kann in einem sauberen Behälter bis zu drei Monate lang eingefroren werden.



14. EIN KLEINER ÜBERBLICK ÜBER DIE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN ZWISCHEN 12 UND 36 MONATEN



Erst ab dem Alter von 24 Monaten kann das Kind mit der Familie essen und beginnt, die familiären Essgewohnheiten zu erlernen.

14.1. WELCHE LEBENSMITTEL SOLLTE MAN WÄHLEN?

14.1.1. Welche Getränke sollte man anbieten?

Das einzige Getränk, das der Mensch benötigt, ist Wasser. Mit der Einführung der Beikost sollte Wasser als Getränk angeboten werden, z. B. Leitungswasser. Ein Kind im Alter von 1 - 3 Jahren trinkt etwa 600 - 900 ml pro Tag.

Wenn Ihr Kind kein Wasser trinken will, ist es nicht durstig. Wenn es Fruchtsäfte oder Wasser mit Geschmack akzeptiert, mag es den süßen Geschmack, aber es hat kein Bedürfnis mehr zu trinken. Wenn Sie es jedoch an aromatisierte, zuckerhaltige Getränke gewöhnen, kann es sein, dass es dauerhaft das Trinken von Wasser verweigert, wodurch sich das Risiko von Zahnkaries, Übergewicht und langfristigen Gesundheitsproblemen erhöht.

Vermeiden Sie zuckerhaltige Sirupe, Säfte und Kräutertees. Ihr Kind braucht sie nicht und sie sind zu zuckerhaltig und liefern zu viel Energie. Es besteht die Gefahr, dass das Kind an Gewicht zunimmt.



Bieten Sie zu allen Mahlzeiten Wasser an.

14.1.2. Obst und Gemüse mehrmals am Tag

Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen und haben nachweislich positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie sind reich an Wasser und relativ kalorienarm und bilden die Grundlage unserer Ernährung.

Nach und nach geht Ihr Kind von püriertem Obst oder Gemüse zu zerdrücktem oder stückigem, gekochtem oder rohem Obst und Gemüse über, wobei Sie dies je nach Kau- und Schluckvermögen Ihres Kindes anpassen sollten.

Streben Sie 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag an. Dies erreichen Sie, indem Sie mittags und abends Gemüse anbieten und jede Mahlzeit mit einer Portion Obst ergänzen.



TIPPS

Kuchen, Gebäck, Croissants und Kleingebäck gehören zur Familie der Extras und sollten nur gelegentlich verzehrt werden. Sie sind kein Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks oder eines Snacks.



TIPPS

Milch ist kein Getränk, sondern ein flüssiges Nahrungsmittel, das zur Familie der Milchprodukte gehört. Man kann eine Portion Milch durchaus durch eine Portion Milchprodukte auf dem Löffel ersetzen. Wenn Sie Zweifel haben, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Hausarzt.



Alle Obst- und Gemüsesorten sind erlaubt, wechseln Sie zwischen gekocht und roh ab, variieren Sie so viel wie möglich und bevorzugen Sie die der Saison.

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und essen Sie selbst Obst und Gemüse.

14.1.3. Stärkehaltige Nahrungsmittel zu jeder Hauptmahlzeit

Diese Nahrungsmittel liefern Stärke, die die wichtigste Energiequelle für unseren Körper ist. Sie wird von allen Organen, dem Nervensystem, einschließlich unseres Gehirns, und der Muskulatur verbraucht. Vollkorngetreide ist reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen (Magnesium, ...) und B-Vitaminen.

Stärkehaltige Lebensmittel sind, zusammen mit Gemüse und Obst, die Grundbausteine der menschlichen Ernährung. Es wird empfohlen, zu jeder Hauptmahlzeit stärkehaltige Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Variieren Sie die Lebensmittel, indem Sie zwischen verschiedenen Brotsorten, Kartoffeln, Grieß, Nudeln, Reis, Quinoa, Buchweizen, Hirse, Hafer... wechseln.

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.

14.1.4. Milch und Milchprodukte

Sie können das Stillen fortsetzen. Wenn Sie nach einem Jahr weiter stillen, hat dies positive Auswirkungen auf die Gesundheit des Kindes. Die WHO empfiehlt, bis zum Alter von zwei Jahren weiter zu stillen.

Folgemilch ist eine speziell auf die Ernährungsbedürfnisse von Säuglingen im Alter von 6 bis 12 Monaten zugeschnittene Milch. Es ist durchaus möglich, sie bis zum Alter von 18 Monaten zu verwenden.

Die von der Lebensmittelindustrie geförderte sogenannte „Wachstumsmilch“ ist nicht notwendig, wenn Ihr Kind eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung erhält.

Nach dem Alter von einem Jahr ist teilentrahmte Kuhmilch für die Bedürfnisse Ihres Kindes geeignet. Wenn Sie ihm täglich 400 ml Milchprodukte anbieten, decken Sie seinen Bedarf über den ganzen Tag hinweg, insbesondere an Kalzium.

Diese Produkte können eine Portion Milch (100 ml) ersetzen :

100 g Naturjoghurt, 100 g Naturquark, 30 g Frischkäse oder ein kleines Stück Käse (15 g).

Milch und Milchprodukte liefern Eiweiß und sind eine hervorragende Kalziumquelle. Diese Nährstoffe sind wichtig, um unser Knochenkapital zu stärken, d. h. unsere Knochen werden härter und widerstandsfähiger.

Dessertcremes, Puddings usw. gehören wegen ihres hohen Zucker- und Fettgehalts nicht zu den Milchprodukten: Im Zweifelsfall sollten Sie sich von einer medizinischen Fachkraft beraten lassen.



TIPPS

„Milchriegel“ sind nicht als Milchprodukt, sondern als Süßigkeit zu betrachten, da sie wenig Kalzium und viel Zucker enthalten.



14.1.5. Fleisch, Fisch, Eier und vegetarische Alternativen

Fleisch und **Geflügel** sind Eiweißlieferanten und einige liefern auch Vitamin B12. Proteine sind Moleküle, die für das reibungslose Funktionieren des menschlichen Körpers unerlässlich sind. Ihre Rolle ist vielfältig und beschränkt sich nicht nur auf den Muskelaufbau. Vitamin B12 ist wichtig für die Funktion des Gehirns, des Nervensystems und ist an der Blutbildung beteiligt. Es kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Fleisch ist ebenfalls reich an Eisen. Eisen tierischen Ursprungs wird von unserem Körper besser aufgenommen als Eisen pflanzlichen Ursprungs.

Fisch liefert Proteine, Jod und Omega-3-Fettsäuren. Jod greift direkt in den Schilddrüsenstoffwechsel ein und Omega-3-Fettsäuren haben kardioprotektive Eigenschaften. Diese Fettsäuren sind vor allem in fettem Fisch wie Thunfisch, Lachs, Sardinen und Makrelen zu finden.

Eier sind reich an Eiweiß mit sehr guter Bioverfügbarkeit und liefern B-Vitamine, insbesondere die Vitamine B12 und B9.

Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, ...) sowie vegetarische Alternativen (Tofu, Seitan, ...) sind ebenfalls reich an Proteinen (gut gekocht, als Püree oder Suppe) und können Fleisch ersetzen. Das Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln wird besser absorbiert, wenn man der Mahlzeit ein Vitamin-C-reiches Lebensmittel hinzufügt (rohes Gemüse, Obst).

Die Portionen an Fleisch, Fisch, Eiern und Hülsenfrüchten sollten für Kinder ab 12 Monaten 20 g (= 4 Teelöffel) betragen. Im Alter von 18 Monaten bis 2 Jahren werden die Mengen auf 30 g (= 6 Teelöffel), im Alter von 4 Jahren auf 40 g (= 8 Teelöffel) und im Alter von 6 Jahren auf 60 g erhöht. Dies sind die täglichen Mengen, die mit einer Mahlzeit oder auf zwei Mahlzeiten aufgeteilt gegeben werden.



- ▶ Wählen Sie magere Stücke.
- ▶ Ersetzen Sie Fleisch regelmäßig durch Fisch.
- ▶ Wurst, Aufschnitt, Salami und Fertigfleisch sind sehr reich an gesättigten Fettsäuren und Salz und sollten vermieden werden.
- ▶ Vegetarische Alternativen (Tofu, Seitan, ...), die ebenfalls reich an Proteinen sind, können zwischen 12-18 Monaten eingeführt werden und können Fleisch ersetzen.

14.1.6. Fette

Die Ernährung sollte immer noch relativ reich an hochwertigen Fetten sein. Begrenzen Sie jedoch die Aufnahme von Lebensmitteln, die reich an versteckten, weniger hochwertigen Fetten sind (Süßigkeiten, Gebäck, Kekse, Wurstwaren, Fertiggerichte, Frittiertes, ...).

Fette sind für das Wachstum unverzichtbar. Es kommt auf die Qualität der Fette an. Um eine ausgewogene Zufuhr von Fettsäuren zu gewährleisten, ist es wichtig, die Quellen zu variieren: Butter, Sahne, Raps-, Oliven-, Walnuss-, Lein-, Soja-, Mais-, Sonnenblumenöl, etc.

Um den Bedarf an essentiellen Fettsäuren zu decken, sollte ihr Kind täglich 1 - 2 EL Öl zu sich nehmen, indem Sie es in Kartoffelpüree, Salat, Suppen, Nudeln und Reis geben und Öl zum Kochen verwenden.

14.1.7. Würzen Sie ohne Salz

Würzen Sie Speisen eher mit Kräutern oder mit Gewürzen, um ihnen Geschmack zu verleihen und ihrem Kind Lust auf Essen geben. Einige Lebensmittel sind sehr salzig, bieten Sie Ihrem Kind diese nur selten an: Schinken, Wurstwaren, bestimmte Käsesorten. Vermeiden Sie Aperitifgebäck, Chips, ...

14.1.8. Süße Lebensmittel

Zucker, Honig, Schokolade, Kekse und andere Süßigkeiten sollten nur in sehr geringen Mengen konsumiert werden (1 Teelöffel Zucker pro Tag, höchstens 1 Keks pro Tag). Das Kleinkind hat einen natürlichen Appetit auf Süßes, der durch den täglichen Verzehr von zuckerhaltigen Produkten noch verstärkt wird. Werden diese Lebensmittel regelmäßig angeboten, erhöhen sie das Risiko von frühzeitigem Zahnkaries (Zähneputzen nicht vergessen!).

Sie zügeln den Appetit und können das Kind auch davon abhalten, Lebensmittel mit neutralerem Geschmack wie Gemüse zu probieren.





14.2. WELCHE MENGEN SOLLTE MAN IHM GEBEN?

Bereits in den ersten Monaten können die allermeisten Kinder genau das essen, was sie brauchen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Kinder die Nahrungsmengen, die sie über den Tag oder sogar über die Woche verteilt zu sich nehmen, selbst ganz gut regulieren. Wenn ein Kind bei einer Mahlzeit zu viel isst, wird es bei der nächsten weniger essen und umgekehrt. Außerdem gibt es Tage, an denen es einfach weniger Hunger hat!

Bieten Sie ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten in einer freundlichen Umgebung an. Haben Sie Vertrauen.

Das Kind wird nach seinen Bedürfnissen essen, und das tut es hervorragend, wenn das Nahrungsangebot darauf abgestimmt ist. Süße, fettige Produkte und Süßigkeiten verfälschen den Appetit des Kindes und tragen zu einer Fehlregulation des Appetits bei.

14.2.1. Zusammenfassung der durchschnittlichen Mengen (unverbindliche Liste, die an den Alltag angepasst werden sollte)

LEBENSMITTEL	MENGE	
	12-24 MONATE (1-2 JAHRE)	24-36 MONATE (2-3 JAHRE)
 Wasser	Je nach Durst	Je nach Durst
 Gemüse	120 - 160 g	150 - 210 g
 Obst	100 - 140 g	130 - 190 g
 Fleisch-Geflügel-Fisch- Eier-vegetarische Alternative	20 g	30 - 40 g
 Brot	60 - 100 g	100 - 120 g
 Gekochte stärkehaltige Nahrungsmittel (Reis, Nudeln, Quinoa, etc.)	100 - 120 g	120 - 150 g
 Milch oder die gleiche Menge an Milchprodukten	300 - 400 ml	400 ml
 Öl	15 g	15 g
 Butter	5 g	5 g
 Rahm	5 g	5 g

14.3. WENN ES BESTIMMTE NAHRUNGSMITTEL ABLEHNT

Die Ablehnung bestimmter Nahrungsmittel ist bei Kindern je nach Alter häufig zu beobachten. In der Regel handelt es sich dabei um vorübergehende Episoden. Dies hat keine Auswirkungen auf ihre Gesundheit.

Variieren Sie innerhalb der gleichen Nahrungsmittelfamilie:

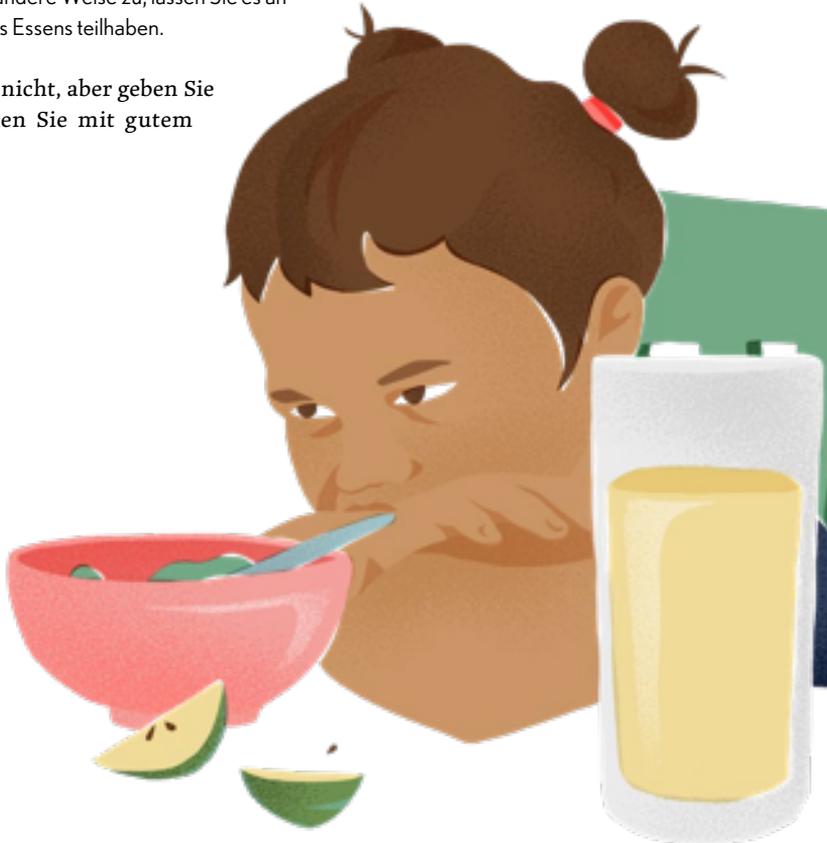
- ▶ Mag Ihr Kind keine Milch?
Bieten Sie ihm eine Portion eines anderen Milchprodukts an (Joghurt, Joghurtdrink, Käse, geriebener Käse über Gemüse oder in der Suppe, Quark...).
- ▶ Er mag ein Gemüse, eine Farbe oder eine Textur von Gemüse nicht?
Variieren Sie die verschiedenen Gemüsesorten und bieten Sie sie in unterschiedlichen Formen an: gekocht, roh (nach dem Alter von 8 Monaten), als Salat, in Stäbchen mit einem Quarkdip (Fingerfood)...
- ▶ Mag er kein Fleisch oder Fisch mehr?
Bereiten Sie es auf andere Weise zu, lassen Sie es an der Zubereitung des Essens teilhaben.

Zwingen Sie ihr Kind nicht, aber geben Sie auch nicht auf - gehen Sie mit gutem Beispiel voran.



TIPPS

Spielen Sie mit der Präsentation und den Farben. Beziehen Sie Ihr Kind bei der Zubereitung der Mahlzeiten mit ein. Lassen Sie Ihre Fantasie spielen.



15. NEOPHOBIE: DIE ANGST DAVOR, NEUE LEBENSMITTEL ZU PROBIEREN

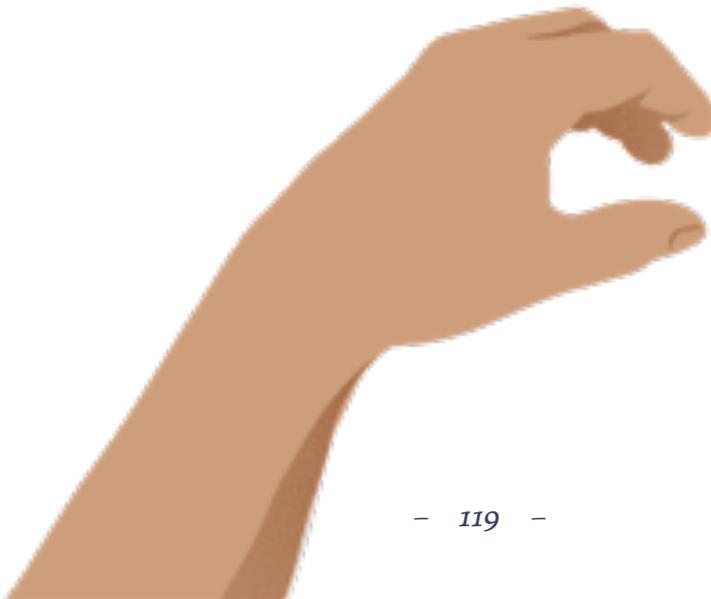


Die Neophobie gegenüber Lebensmitteln ist eine Phase, in der Kinder Lebensmittel und Gerichte ablehnen, die sie nicht kennen. Diese Angst vor Neuem, die Neophobie, tritt nicht bei allen Kindern auf und kann unterschiedlich stark ausgeprägt und von unterschiedlicher Dauer sein. Die Neophobie ist keine Ess- oder Verhaltensstörung, sondern Teil der Entwicklung; für Erwachsene kann sie jedoch anstrengend sein.

Ein Kind zu zwingen und zu bestrafen kann eine Neophobie verstärken und das Essen zu einem Kampf werden lassen. Das geduldige und wiederholte Anbieten von Speisen in Anwesenheit von Bezugspersonen kann eine Neophobie günstig beeinflussen. Meistens verschwindet die Neophobie nach einer gewissen Zeit wieder. Neuere Studien zur Neophobie bei Lebensmitteln zeigen, wie wertvoll es ist, beim Erlernen neuer Geschmacksrichtungen beharrlich zu sein.

Oft sind 7 bis 10 Versuche nötig, bevor das Kind den neuen Geschmack zu schätzen lernt. Geben Sie nicht auf, aber erzwingen Sie nie etwas: Wenn Sie ein bestimmtes Nahrungsmittel wiederholt in einer freundlichen Atmosphäre anbieten, werden die Vorbehalte mit der Zeit verschwinden. Einige Studien legen nahe, dass die Selektivität eingeschränkt werden kann, wenn von Beginn an eine große Vielfalt an Geschmacksrichtungen angeboten wird, z. B. indem die angebotenen Lebensmittel täglich gewechselt werden.

Fördern Sie die Nahrungsvielfalt, indem Sie dem Kind z. B. anbieten, beim Einkaufen bei der Auswahl von Gemüse und Obst mitzuhelfen oder sich an der Zubereitung der Mahlzeiten zu beteiligen. Erlauben Sie ihm, alle angebotenen Lebensmittel nach Belieben zu berühren und zu probieren. Wenn die Schwierigkeiten anhalten, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.



16. LITERATURVERZEICHNIS

- ▶ World Health Organization. Recommendations for breastfeeding. [Consulté le 24.01.2022].
Disponible sur : https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2
- ▶ Fewtrell M., Bronsky J., Campoy C., Domellöf M., Embleton N., Mis N. F., Hojsak I., Hulst J. M., Indrio F., Lapillonne A. & Molgaard C. (2017). Complementary feeding: A position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) committee on nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*. 64(1). 119 – 132.
- ▶ Koletzko B., Bauer CP., Cierpka M., Cremer M., Flothkötter M., Graf C., Heindl I., Hellmers C., Kersting M., Krawinkel M., Przyrembel H., Vetter K., Weißenborn A. (2017). Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. Aktualisierte Handlungsempfehlungen von „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“, eine Initiative von IN FORM. *Monatsschrift Kinderheilkunde*. Sonderdruck (September). 25.
- ▶ Société Suisse de Nutrition. L' alimentation du nourrisson durant la première année de vie. [Consulté le 04.04.2022].
Disponible sur : https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_du_nourrisson_2017.pdf
- ▶ Castenmiller J., de Henaau S., Hirsch-Ernst K. I., Kearney J., Knutsen H. K., Maciuk A., Mangelsdorf I., McArdle H. J., Naska A., Pelaez C., Pentieva K., Siani A., Thies F., Tsabouri S., Vinceti M., Bresson J. L., Fewtrell M., Kersting M., Przyrembel H., Turck D. (2019). Appropriate age range for introduction of complementary feeding into an infant's diet. *EFSA Journal*. 17(9).
- ▶ Agostoni C., Braegger C., Decsi T., Kolacek S., Koletzko B., Michaelsen K. F., Mihatsch W., Moreno L. A., Puntis J., Shamir R., Szajewska H., Turck D., & Van Goudoever J. (2009). Breast-feeding: A commentary by the espghan Committee on Nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*. 49(1). 112 – 125.

- ▶ Victora C. G., Bahl R., Barros A. J. D., França G. V. A., Horton S., Krasevec J., Murch S., Sankar M. J., Walker N., Rollins N. C., Allen K., Dharmage S., Lodge C., Peres K. G., Bhandari N., Chowdhury R., Sinha B., Taneja S., Giugliani E., Richter L. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*. 387(10017). 475 - 490.

- ▶ Bjørnerem Å., Ahmed L. A., Jørgensen L., Størmer J., & Joakimsen R. M. (2011). Breastfeeding protects against hip fracture in postmenopausal women: The Tromsø study. *Journal of Bone and Mineral Research*. 26(12). 2843 - 2850.

- ▶ Parlement européen et du conseil. Règlement (UE) No 609/2013 du Parlement européen et du conseil du 12 juin 2013 concernant les denrées alimentaires destinées aux nourrissons et aux enfants en bas âge, les denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales et les substituts de la ration journalière totale pour contrôle du poids. [Consulté le 04.04.2022].
Disponible sur : <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/ALL/?uri=CELEX:32013R0609>

- ▶ Commission Européenne. Règlement délégué (UE) 2016/127 de la Commission du 25 septembre 2015 complétant le règlement (UE) n° 609/2013 du Parlement européen et du Conseil en ce qui concerne les exigences spécifiques en matière de composition et d'information applicables aux préparations de suite et les exigences portant sur les informations relatives à l'alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge. [Consulté le 04.04.2022].
Disponible sur : <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX%3A32016R0127>

- ▶ Center for Disease Control and Prevention. How to Clean, Sanitize, and Store Infant Feeding Items. [Consulté le 24.01.2022].
Disponible sur : <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/infantfeeding/cleansanitize.html>

- ▶ Eidgenössische Ernährungskommission. Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. [Consulté le 04.04.2022].
Disponible sur : <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/das-blv/organisation/kommissionen/eek/ernaehrung-in-den-ersten-1000-lebenstagen.html>
- ▶ Société française de Pédiatrie. (2012). Les apports en lipides chez l'enfant de moins de 3 ans en France. Mise au point et recommandations du Comité de nutrition de la Société Française de Pédiatrie. Elsevier Masson. 32.
- ▶ Office de la naissance et de l'enfance. De nouveaux aliments en douceur. [Consulté le 24.01.22].
Disponible sur : <https://www.one.be/public/brochures/brochure-detail/brochure/de-nouveaux-aliments-en-douceur/>
- ▶ Haut Conseil de la Santé Publique. Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0 - 36 mois et de 3 - 17 ans. [Consulté le 24.01.2022].
Disponible sur : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapports-domaine?clefr=924>
- ▶ Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). (2019). Avis de l'Anses enfants 0 à 3 ans. Saisine n°2017-SA-0145. 55.
- ▶ Schaal B., Marlier L., & Soussignan R. (2000). Human fetuses learn odours from their pregnant mother's diet. *Chemical Senses*. 25(6). 729 - 737.
- ▶ World Health Organization. Commercial foods for infants and young children in the WHO European Region. [Consulté le 04.04.2022].
Disponible sur : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/406452/CLEAN_Commercial-foods_03July-disclaimer_LV.pdf?ua=1

- ▶ Lefebvre C., Nicolas C. (2020). Les végétarismes, Chez l'enfant, l'adolescent, la femme enceinte et allaitante. EME Editions. 169.
- ▶ Division de la sécurité alimentaire Luxembourg. Arsenic dans les céréales. [Consulté le 24.01.2022].
Disponible sur : <https://securite-alimentaire.public.lu/fr/actualites/communiqués/2013/06/arsenic.html>
- ▶ Puisais J. (1999). Le goût chez l'enfant : L'apprentissage en famille. FLAMMARION. 188.
- ▶ Politzer N., Nosbusch J. & Krier D., (2021). Mon enfant à la découverte du goût. Ecole du goût, Ligue médico-sociale.
- ▶ Politzer N. (2013). Les mécanismes sensoriels de la dégustation. Information Diététique. 3(2013/07-09). 16 - 24.
- ▶ N. Rigal. (2002). La naissance du goût. Mission Agrobiosciences. 18.

EINFÜHRUNG DER BEIKOST



ALTER MONATE

1

2

3

4

5

6

7



MUTTERMILCH
ODER SÄUGLINGSMILCH
UND FOLGEMILCH



GEMÜSE/OBST



ÖL/FETTE



**STARKEHALTIGE
LEBENSMITTEL UND
KARTOFFEL**



**FLEISCH/EIER/
FISCH/
HÜLSENFRÜCHTE**



MILCHPRODUKTE

Immer mehr Wasser anbieten



8

9

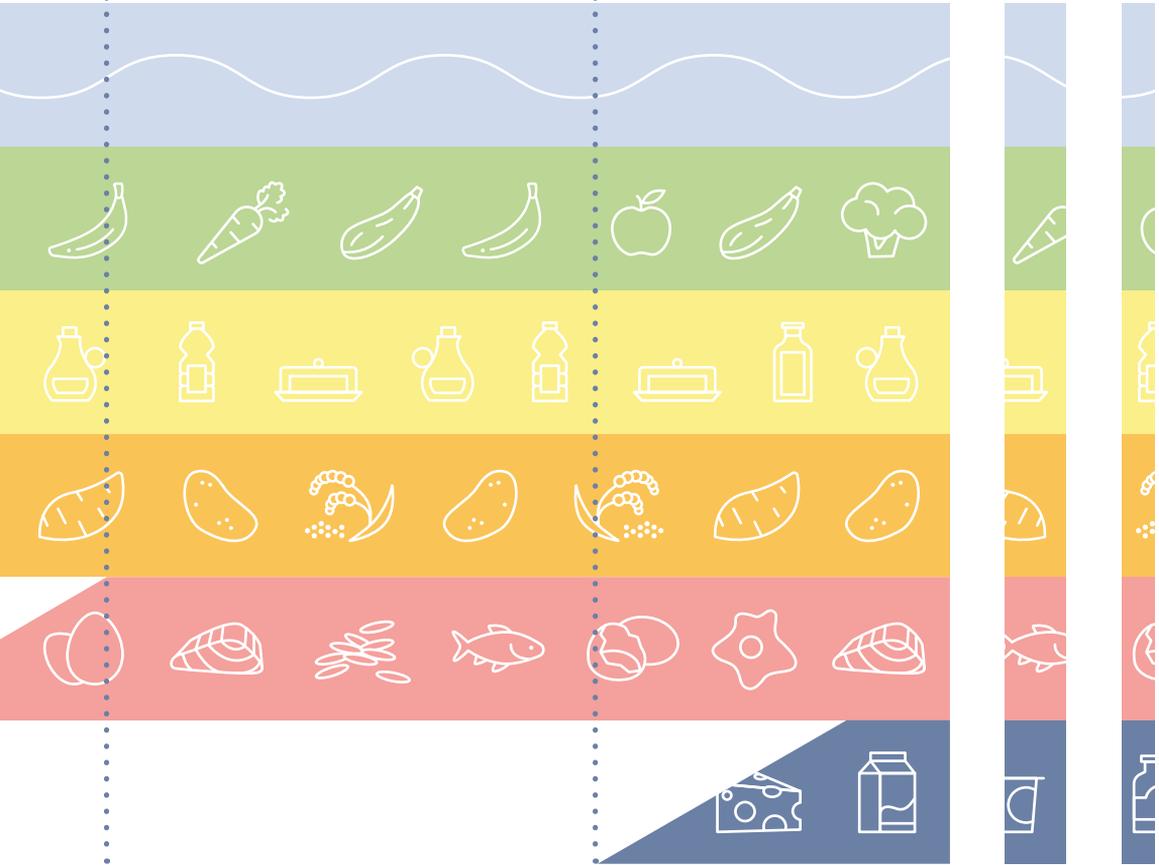
10

11

12

13

ALTER MONATE



Immer mehr Wasser anbieten



EXPERTENGRUPPE, DIE BEI DER ERSTELLUNG DIESES LEITFADENS KONSULTIERT WURDE

ANREDE	NAME	VORNAME	INSTITUTION
Dr	Masi	Silvana	Direction de la santé Division de la médecine scolaire et de la santé des enfants et des adolescent
Mme	Anelli	Nathalie	Direction de la santé Division de la sécurité alimentaire
Mme	Clabots	Fabienne	Direction de la santé Division de la sécurité alimentaire
Mme	Zeghers	Laurence	Direction de la santé Division de la sécurité alimentaire
M	Zust	Danny	Direction de la santé Division de la sécurité alimentaire
Dr	Vergison	Anne	Direction de la santé Division de l'Inspection sanitaire
Mme	Krier	Danielle	Ligue médico-sociale
Dr	Kieffer	Isabelle	Société de pédiatrie
Dr	Pierron	Charlotte	Service National de Néonatalogie Intensive, Centre Hospitalier de Luxembourg
Mme	Mersch	Liz	Association des Diététiciens du Luxembourg
Mme	Nosbusch	Joëlle	Experte en éducation au goût Comité national pour la promotion de l'allaitement maternel

NOTIZEN



A page of lined paper for notes, divided into two columns by a vertical red line. Each column contains 15 horizontal lines, with a dotted midline between the top and bottom lines of each row.

NOTIZEN



A large writing area consisting of two columns of horizontal lines. Each column has 15 rows. Each row is defined by a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. A vertical red line separates the two columns.

