

## Einführung der Beikost

Der Zeitpunkt für die Einführung der ersten Breimahlzeit ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Frühestens zu Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats.

Beginnen sie mit einigen Löffeln Karotten-oder Kürbispüree vor der Milchmahlzeit am Mittag. Bieten sie ihrem Kind anschließend an die Breimahlzeit, Muttermilch oder Säuglingsmilch an.

Ihr Kind muss sich an das neue Nahrungsmittel und an die neue Esstechnik gewöhnen. Wenn ihr Kind Schwierigkeiten hat, sich an das Essen mit dem Löffel zu gewöhnen, ist es vielleicht noch nicht reif für diesen Schritt.

Machen sie dann eine Pause und probieren sie es nach ein bis zwei Wochen noch einmal.

Klappt es gut, können sie noch Kartoffeln und nach 3-4 Tagen ein zweites Gemüse dazugeben. Die Breimenge langsam steigern, bis eine Still- oder Schoppenmahlzeit ersetzt werden kann.

Eine ganze Breimahlzeit besteht aus ca. 150 - 250gr.

Pro 100gr. Brei zusätzlich 1 TL warmgepresstes (raffiniertes) Raps- oder Olivenöl dazugeben.

Öl nicht erhitzen sondern in den fertigen, warmen Brei einrühren.

Nach sechs Monaten neigen sich die Eisenvorräte des Kindes dem Ende zu.

Fleisch ist ein ausgezeichneter Lieferant von Eisen und Zink sowie eine gute Quelle für Vitamin B12 und Eiweiss. Geben sie ihrem Kind Fleisch in kleinen Portionen.

Ab 6. Monat 30-50 gr. pro Woche.

Nach dem siebten Monat dürfen sie abwechselnd zum Fleisch noch Fisch oder Ei anbieten.

Ab dem 7. Monat 70gr. Fleisch oder Fisch pro Woche oder  $\frac{1}{4}$  Ei pro Tag.

Ab 9-10. Monat 140gr. Fleisch oder Fisch pro Woche oder  $\frac{1}{2}$  Ei pro Tag.

Ab 13. Monat 210gr. Fleisch oder Fisch pro Woche oder 1 Ei pro Tag.

Möchten sie ihr Kind fleischlos ernähren, beraten wir sie sie gerne in der Beratungsstelle.

Bieten sie ihrem Kind nach der Breimahlzeit Wasser oder ungesüssten Tee an.

Ihr Kind entscheidet, ob und wie viel Flüssigkeit es braucht. Das Wasser muss nicht mehr abgekocht werden. Verwenden sie kaltes Leitungswasser.

## Gemüsebrei

	Zutaten	Zubereitung
<b>Gemüsebrei</b>	2 Karotten oder Kürbis	Karotten waschen, schälen, klein schneiden und schonend zubereiten. Anschliessend pürieren.
<b>danach</b>	2 Karotten oder Kürbis (2/3) 1 Kartoffel (1/3)  1 TL Öl pro 100g, z.B. Raps- oder Olivenöl	siehe oben  dem essbereiten Brei zufügen
<b>später</b>	Karotten, Kartoffeln und <b>ein</b> neues Gemüse, z.B. Fenchel, Zucchetti, Kohlrabi, Randen, Blattspinat, Broccoli, Blumenkohl, Pastinaken, Krautstiel, Schwarzwurzeln, Tomaten  1TL Öl pro 100g	siehe oben  beigeben
<b>später</b>	<b>Zutaten zum Grundbrei</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>ab 6.Monat</b>	Fleisch 2 -3 x pro Woche Poulet oder Kalb später rotes Fleisch (z.B. Rind, Lamm sowie auch mageres Schweinefleisch)	Fleisch würfeln mit Gemüse kochen / pürieren
<b>ab 7.Monat</b>	Fleisch oder Fisch oder Ei	Ei gekocht, Fisch ohne Gräte gar kochen

## Früchtebrei

	Zutaten	Zubereitung
<b>Früchtebrei</b>	1. Frucht, z.B. reifer, süsser Apfel, Birne oder Banane	Frucht schälen Gehäuse entfernen, zerkleinern und mit wenig Wasser kurz weichkochen oder roh feinreiben. Banane mit der Gabel zerdrücken
<b>danach</b>	2. Frucht	siehe oben  erste und zweite Frucht mischen
<b>später</b>	neue, reife Saisonfrüchte dazugeben z. B. Beeren, Melonen, Aprikosen Nektarinen, Pfirsiche, Zwetschgen	siehe oben
<b>später</b>	<b>Zutaten zum Grundbrei</b>	<b>Zubereitung</b>
	1 – 3 Esslöffel Getreideflocken	den Früchten beifügen, die Getreideflocken können bei Bedarf mit Wasser oder Fruchtsäften verflüssigt werden
<b>ab 7.Monat</b>	Joghurt nature	löffelweise einführen

## Milch – Getreide- Brei

	Zutaten	Zubereitung
<b>Milchbrei</b>	Getreidebrei mit Folgemilch	Wasser aufkochen und gemäss Packungsbeilage zubereiten
<b>Getreidebrei</b>	Getreideflocken	Mit Muttermilch oder Säuglingsanfangsmilch anrühren gemäss Packungsbeilage

Bei Bedarf können zusätzlich Früchte oder gekochtes Gemüse beigemischt werden

### Aufbewahrung:

Der Gemüsebrei kann für max. 2 Tage zubereitet werden. Die eine Hälfte dem Kind verabreichen und die andere Hälfte sofort kühlen (Vitaminverlust ist kleiner) und im Kühlschrank bis zum nächsten Tag aufbewahren.

Der Gemüsebrei kann auch eingefroren werden. Frieren Sie selbstgekochten Babybrei immer frisch ein. Das heisst, Brei nach Rezept zubereiten, abkühlen lassen und direkt in geeigneten Behälter zum Einfrieren füllen. Die Behälter zum Einfrieren sollten gefriertauglich, sauber und keimfrei sein. Frieren Sie den Brei in eher kleinen Einzelportionen ein. Einmal aufgetaut, darf der Brei nicht aufbewahrt oder wieder eingefroren werden.

### Auftauen / Aufwärmen:

Wärmen Sie den Brei möglichst schonend auf, ein Wasserbad eignet sich dafür sehr gut. Beim Aufwärmen in der Mikrowelle müssen Sie darauf achten, dass der Brei gleichmässig erwärmt wird. Rühren Sie den Brei gut um, bevor Sie Ihr Kind damit füttern.

Spinat, Kohlrabi, Zucchini und Fenchel sind unter anderem nicht zum Einfrieren geeignet. Das darin enthaltene Nitrat wandelt sich beim Erwärmen durch Bakterien in Nitrit um. Dies ist kann für Kleinkinder in erhöhten Dosen gesundheitsschädigend sein.

### Zwischenmahlzeiten:

Als Zwischenmahlzeiten können sie ihrem Kind Brotkruste, ungezuckerten Zwieback, Pancroc, Reiswaffeln nature oder Maispops geben.

### Umstellung zu Tischkost:

Die Eltern entscheiden, WAS auf dem Familientisch steht, das Kind entscheidet, WIEVIEL es davon essen möchte.

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
<b>Beeren</b>												
Erdbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Brombeeren												
Stachelbeeren												
<b>Kirschen</b>												
Bigarreau Burlat												
Carmen												
Merchant												
Kordia												
Oktavia												
Regina												
<b>Zwetschgen</b>												
Tegera												
Cacaks Schöne												
Dabrovice												
Jojo												
Cacaks Fruchtbare												
Fellenberg												
Elena												
<b>Birnen</b>												
Trévoux												
Guyot												
Williams												
Gute Luise												
Harrow Sweet												
Comice												
Kaiser Alexander												
Conférence												
<b>Äpfel</b>												
Galmac												
Summerred												
Gravensteiner												
Rubinola												
Gala												
RubINETTE												
Cox Orange												
Elstar												
Boskoop												
Topaz												
Pinova												
Jonagold												
Golden Delicious												
Jazz™												
Idared												
Braeburn												
Maigold												
Glockenapfel												
Diwa*												
Pink Lady*												
Mairac*												
<b>Aprikosen</b>												
Orangered												
Goldrich												
Luizet												
Weitere Sorten												
<b>Pfirsiche</b>												
Royal Glory												
Suncrest												
Weitere Sorten												
<b>Nektarinen</b>												
Big Top												
Super Crimson												
Weitere Sorten												
Artischocke												
Aubergine												
Batavia												
Blumenkohl												
Bodenkohlrabi												
Bohnen												
Broccoli												
Catalogna												
Chicorée												
Chinakohl												
Cicorino rot												
Eichblatt (rot, grün)												
Eisbergsalat												
Endivie (gekraust, glatt)												
Erbsen frisch												
Federkohl												
Fenchel												
Gurke												
Herbstrübe												
Kardy												
Karotte												
Karotte, Bund												
Kefe												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat (grün, rot)												
Krautstiel/Mangold												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												
Lollo (rot, grün)												
Mairübe												
Melone												
Nüsslisalat												
Pak-Choi												
Peperoni												
Pastinaken												
Petersilie												
Portulak												
Radieschen												
Rande												
Rettich												
Rhabarber												
Romanesco												
Rosenkohl												
Rotkabis												
Rucola												
Sauerkraut (verarbeitet)												
Schalotte												
Schnittlauch												
Schnittsalat												
Schwarzwurzel												
Spargel (grün, weiss)												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomate (rund, Rispe, Cherry, Peretti)												
Topinambur												
Weisskabis												
Wirz												
Zucchetti												
Zuckerhut												
Zuckermais												
Zwiebel												
Zwiebel, Bund												