

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 oder ¼ Ei pro Woche.

Ab 9-10. Monat 140gr. Fleisch oder Fisch oder ½ Ei.

Ab 13. Monat 210gr. Fleisch oder Fisch oder 1 Ei.

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
Gemüsebrei	2 Karotten oder Kürbis	Karotten waschen, schälen, klein schneiden und schonend zubereiten. Anschliessend pürieren.
danach	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
später	Karotten, Kartoffeln und ein neues Gemüse, z.B. Fenchel, Zucchetti, Kohlrabi, Randen, Blattspinat, Broccoli, Blumenkohl, Pastinaken, Krautstiel, Schwarzwurzeln, Tomaten 1TL Öl pro 100g	siehe oben beigeben
später	Zutaten zum Grundbrei	Zubereitung
ab 6.Monat	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
ab 7.Monat	Fleisch oder Fisch oder Ei	Ei gekocht, Fisch ohne Gräte gar kochen

Früchtebrei

	Zutaten	Zubereitung
Früchtebrei	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
danach	2. Frucht	siehe oben erste und zweite Frucht mischen
später	neue, reife Saisonfrüchte dazugeben z. B. Beeren, Melonen, Aprikosen Nektarinen, Pfirsiche, Zwetschgen	siehe oben
später	Zutaten zum Grundbrei	Zubereitung
	1 – 3 Esslöffel Getreideflocken	den Früchten beifügen, die Getreideflocken können bei Bedarf mit Wasser oder Fruchtsäften verflüssigt werden
ab 7.Monat	Joghurt nature	löffelweise einführen

Milch – Getreide- Brei

	Zutaten	Zubereitung
Milchbrei	Getreidebrei mit Folgemilch	Wasser aufkochen und gemäss Packungsbeilage zubereiten
Getreidebrei	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. Bei kleineren Mengen eignen sich Eiswürfel – Behälter, später können dann Joghurtbecher, Plastikgefässe oder Tiefkühlbeutel verwendet werden.

Auftauen / Aufwärmen:

Zu lange Auftauzeiten sollten vermieden werden und aufgetaute Lebensmittel sollten möglichst umgehend verwendet werden. So bleiben Nährstoffe und der Geschmack erhalten.




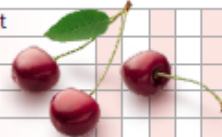











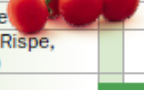


Die Gerichte sollten bei niedriger Temperatur oder im Wasserbad erwärmt werden, damit die Nährstoffe erhalten bleiben ist es wichtig die Lebensmittel nicht zu stark erhitzen.

Zwischenmahlzeiten:

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