

Einführung der Beikost

Der Zeitpunkt für die Einführung der ersten Breimahlzeit ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Frühestens zu Beginn des 5. und spätestens im 7. Lebensmonat.

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 Baby muss sich mit fester Nahrung und dem neuen Geschmack vertraut machen. Wenn ihr Kind noch Mühe hat, sich an das Essen mit dem Löffel zu gewöhnen, ist es vielleicht noch nicht bereit für diesen Schritt.

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

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

Eine ganze Mahlzeit beinhaltet ca. 150 – 250 Gramm Brei. Pro 100gr. Brei zusätzlich 1 TL warmgepresstes (raffiniertes) Raps- oder Olivenöl dazugeben. Öl nicht erhitzen sondern in den fertigen, warmen Brei einrühren.

Nach dem 6. Lebensmonat steigt der Eisen-, Eiweiss- und Energiebedarf des Säuglings. Fleisch ist ein ausgezeichneter Lieferant von Eisen und Zink sowie eine gute Quelle für Vitamin B12 und Eiweiss. Geben Sie ihrem Kind ca. 100 Gramm Fleisch pro Woche in kleinen Portionen.

Möchten Sie Ihr Kind fleischlos ernähren, sollten Sie den Gemüsebrei mit Vitamin-C reichen Obstsaften anreichern für eine verbesserte Eisenaufnahme.

Bieten Sie Ihrem Kind nach der Breimahlzeit Wasser oder ungesüssten Tee an. Ihr Kind entscheidet, ob und wie viel Flüssigkeit es braucht. Verwenden Sie kaltes Leitungswasser (kein Mineralwasser).

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, Tomaten 1TL Öl pro 100g	siehe oben beigeben
später	Zutaten zum Grundbrei	Zubereitung
	Fleisch 2 bis 3 x pro Woche Poulet oder Kalb später rotes Fleisch (z.B. Rind, Lamm sowie auch mageres Schweinefleisch) Ei / Fisch 1 x pro Woche	Fleisch würfeln mit Gemüse kochen / pürieren 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. 3 Tage zubereitet werden. 1 Portion dem Kind frisch verabreichen und die anderen 2 Portionen sofort kühlen (Vitaminverlust ist kleiner), im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von maximal 48 Stunden konsumieren.

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.

Für die individuelle Beratung zur Ernährung Ihres Babys wenden Sie sich an Ihre Mütter - und Väterberatung.

Saisonkalender für das Gemüse und die Früchte:

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Beeren												
Erdbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Brombeeren												
Stachelbeeren												
Kirschen												
Bigarreau Burlat												
Carmen												
Merchant												
Kordia												
Oktavia												
Regina												
Zwetschgen												
Tegera												
Cacaks Schöne												
Dabrovice												
Jojo												
Cacaks Fruchtbare												
Fellenberg												
Elena												
Birnen												
Trévoux												
Guyot												
Williams												
Gute Luise												
Harrow Sweet												
Comice												
Kaiser Alexander												
Conférence												
Äpfel												
Galmac												
Summerred												
Gravensteiner												
Rubinola												
Gala												
Rubinette												
Cox Orange												
Elstar												
Boskoop												
Topaz												
Pinova												
Jonagold												
Golden Delicious												
Jazz™												
Idared												
Braeburn												
Maigold												
Glockenapfel												
Diwa*												
Pink Lady*												
Mairac*												
Aprikosen												
Orangered												
Goldrich												
Luizet												
Weitere Sorten												
Pfirsiche												
Royal Glory												
Suncrest												
Weitere Sorten												
Nektarinen												
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, Rispie, Cherry, Peretti)												
Topinambur												
Weisskabis												
Wirz												
Zucchetti												
Zuckerhut												
Zuckermais												
Zwiebel												
Zwiebel, Bund												