

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.

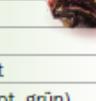
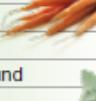
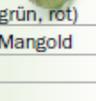
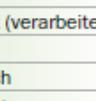
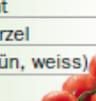
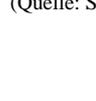
Die Gerichte sollten bei niedriger Temperatur oder im Wasserbad erwärmt werden, damit die Nährstoffe erhalten bleiben ist es wichtig die Lebensmittel nicht zu stark erhitzen.

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.
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												
	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
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												
	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.