

SUSANNE KLUG

Mit mehr  
als **50**  
Rezepten

# Die neue Babyernährung

Breie und Fingerfood  
für die Kleinsten

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# CHECKLISTE

---

## Einkaufszettel für die Breizeit

Hier finden Sie eine Liste der Lebensmittel, die Sie frisch oder als Trockenprodukt bei Ihrem Gemüsehändler, Metzger oder im (Bio)Supermarkt besorgen sollten. Denn davon wird Ihr Baby in seinen Breichen nicht genug kriegen.

### Beim Gemüsehändler:

- › Kartoffeln
- › Möhren
- › Kürbis
- › Pastinake
- › Fenchel
- › Zucchini
- › Brokkoli
- › Äpfel
- › Bananen
- › Birnen
- › Aprikosen
- › Beeren

\* Achten Sie bei Obst und Gemüse unbedingt auf Reife und Saison – denn nur dann schmecken Beeren oder Birnen, Kürbis und Zucchini besonders aromatisch.

### Beim Metzger:

- › Mageres Fleisch (Hähnchen, Pute, Rind und Schwein), am besten in Bioqualität

### Im (Bio)Supermarkt:

- › Babyflocken aus Vollkorn
- › Reis
- › Nudeln

- › Hirse
- › Bulgur
- › Couscous
- › Fisch (Kabeljau, Lachs, Seezunge, Seehecht, Seelachs)
- › Eier
- › Vollkornmehl
- › Rapsöl
- › Butter
- › Vollmilch (3,5% Fett)
- › Tee (Fenchel, Malve, Kräuter)
- › Orangensaft oder naturbelassener Apfelsaft

### **Beim Bäcker:**

- › Laugenbrezeln
- › Brot und Brötchen (fein gemahlene, milde Sorten)

# Liebe Mamis und Papis!

Jetzt geht es los! Ihr Liebling hat sich in den letzten Monaten rasant entwickelt. Aus dem winzigen Säugling ist ein fröhliches Baby geworden, das von Tag zu Tag aktiver wird. Wer wachsen und etwas erleben will, muss natürlich richtig essen. Schön und kuschelig war (und ist) die Zeit an Mamas Brust oder auf dem Arm mit dem Fläschchen im Mund. Doch jetzt braucht Ihr Schatz allmählich mehr: Es wird Zeit für den ersten Brei und schon bald auch für das eine oder andere leckere und gesunde Gericht am Familientisch.

Also nichts wie ran an den Pürierstab! Ein bisschen Geduld, ein paar Küchentücher mehr als sonst – und schon kann's losgehen. Haben Sie keine Sorge: Ihr Baby wird das Mündchen aufmachen und sein Essen lieben lernen. In diesem Buch finden Sie nicht nur leckere Rezeptideen, sondern auch viele Tipps und Anregungen, die den Übergang von der Milch zum festen Essen kinderleicht machen und die Selbstständigkeit Ihres Babys fördern.

Viel Spaß beim Füttern und gemeinsamen Genießen wünscht Ihnen und Ihrem Baby

Ihre

*Susanne Klug*



## Jetzt geht's los: Babys erster Brei

*Der erste Schritt in Richtung Selbstständigkeit heißt: selber essen. Mit Brei und babygerechtem Fingerfood lernt Ihr Kind eine neue (Geschmacks-)Welt kennen.*

# Die ersten Monate - von der Milch zum ersten Löffelchen

»Unglaublich, wie groß das Kleine schon geworden ist!« Diesen Satz hören Sie sicher wöchentlich von Oma, Opa, Freunden, Nachbarn und Bekannten. Und tatsächlich werden die Bodys und Strampler von Tag zu Tag kürzer und auch enger. Kein Wunder, schließlich wächst ein Kind in den ersten Lebensmonaten rasend schnell. In nur wenigen Monaten verdoppelt es sein Geburtsgewicht. Dabei nimmt es ja erst einmal nichts anderes als Mutter- oder Säuglingsmilch zu sich. Doch die enthält alle wichtigen Nährstoffe, die ein Baby für das gesunde Wachstum braucht.

## DER BEDARF VERÄNDERT SICH

Am Anfang trinkt ein Baby im Drei- bis Vier-Stunden-Takt. Manche wollen sogar alle zwei Stunden an die Brust oder verlangen lauthals nach dem Fläschchen. Erst um den vierten, fünften Lebensmonat herum kann das Kleine dann größere Mengen an Nahrung speichern - und damit werden auch die Abstände bis zum nächsten Stillen beziehungsweise Fläschchen größer. Die meisten Babys kommen nun mit vier bis fünf Mahlzeiten täglich aus (dazu fordern aber nicht wenige in der Nacht noch immer die Brust oder ein Fläschchen).

Je nachdem, wie offen und interessiert Ihr Baby schon für Neues ist, können Sie in diesem Alter nach und nach anfangen, die Milchmahlzeiten durch feine Breie oder spezielles Baby-Fingerfood zu ersetzen. Dadurch werden Sie dem stetig wachsenden Nährstoffbedarf gerecht, denn Milch

alleine würde für die Versorgung Ihres Babys bald nicht mehr ausreichen. Ein weiteres Argument für die ersten Breiversuche: Da ab dem zweiten Lebenshalbjahr der Saugreflex allmählich nachlässt und zudem die ersten Zähnen einschließen, ist der Zeitpunkt zur Umstellung auf Beikost günstig. Denn Babys stecken jetzt ohnehin gerne alles in den Mund, um das juckende und schmerzende Zahnfleisch zu massieren und zu beruhigen. Nicht zuletzt erleichtert die Einführung von Beikost in diesem Alter später auch den Übergang zum normalen Familienessen. Denn je mehr Kinder kennenlernen, je vielfältiger ihr Speiseplan ist, desto eher werden sie zu »offenen« und besseren Essern. Und das wünschen sich doch alle Eltern.

### **Essen will gelernt sein**

Auf der ganzen Welt stehen Eltern vor der Herausforderung, ihren Kindern »gesunde« Nahrung näherzubringen. Gar nicht so einfach, denn alle Kinder haben eines gemeinsam: die Vorliebe für Süßes. Warum ist das nur so? Ganz einfach: Der süße Geschmack ist quasi der Sicherheitspuffer der Evolution. Der Mensch wird mit einer Vorliebe für Süßes geboren, weil der süße Geschmack ein Hinweis darauf ist, dass die Nahrung nicht giftig ist. Ganz nach dem Motto: Wenn ich Süßes esse, kann mir nichts passieren. Doch süß ist bekanntlich nicht immer gesund. Daher ist es wichtig, dass Kinder so früh wie möglich andere Geschmacksrichtungen kennenlernen, damit sie nicht ihr Leben lang nur Süßes bevorzugen (was neben der starken Einseitigkeit ja auch Krankheiten wie Übergewicht und Diabetes begünstigt – von Karies ganz zu schweigen). Allerdings reagieren Babys erst einmal nicht gerade begeistert auf Bitteres, Saures und Salziges. Kein Wunder, sie kennen ja in ihrem jungen Alter auch nichts anderes als Mutter- oder Säuglingsmilch. Und sie verstehen nicht, warum die Milch, die ihnen immer wunderbar geschmeckt

und sie so schön satt gemacht hat, jetzt plötzlich nicht mehr genügen soll.

Auf der anderen Seite sind Babys aber auch sehr neugierig und entdeckungsfreudig.

Sie sind unvoreingenommen und beginnen immer mehr, Erwachsene und ältere Geschwister nachzuahmen. Nutzen Sie diesen Wissensdrang. Doch bedenken Sie: Erst nach und nach beginnen sich die Geschmacksvorlieben zu verändern. Kinder brauchen Zeit, um sich an die unterschiedlichen Speisen zu gewöhnen. Verlangen Sie nicht zu viel auf einmal von Ihrem Schatz.

---

**»Filippa hat ganz kurz Brei gegessen und sich dann gleich auf Jakobs und unser Essen gestürzt. Weich gekocht ging das bei fast allen Gerichten sehr gut.«**

Steffi (39), Mama von Jakob (3) und Filippa (1)

---

Lassen Sie daher die ersten Breie ruhig süßlich schmecken (wie den Möhren-Apfel-Brei auf [z](#)). Hat sich der Nachwuchs an diesen Geschmack gewöhnt, können Sie dann ein anderes Aroma ausprobieren.

Ganz wichtig ist auch, dass Sie nicht einfach abrupt aufhören, zu stillen oder das Fläschchen zu geben. Anfangs wird das Baby nur ein paar Löffelchen Brei essen. Das ist schon eine tolle Leistung. Den restlichen Hunger darf es dann wie gewohnt mit Milch stillen.



# Bist du bereit fürs Löffelchen?

Bis zum Alter von sechs Monaten können Sie Ihr Baby voll stillen oder mit Säuglingsmilch füttern. Mit Beginn des siebten Lebensmonats sollten Sie dann mit dem Zufüttern beginnen, um dem steigenden Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Babys gerecht zu werden. Denn Drehen, Recken, Strecken und Entdecken benötigen mehr Energie, als wir Erwachsenen denken.

Manche Kinder sind sogar schon mit fünf Monaten bereit für den Brei (vorher sollten Sie nicht damit beginnen). An den folgenden Signalen erkennen Sie, ob Ihr Schatz schon so weit ist oder ob Sie lieber noch ein paar Wochen warten:

- › Ihr Baby weint selbst nach einer vollen Still- oder Milchmahlzeit und ist quengelig.
- › Es nimmt alles, was es erwischen kann, in den Mund. Vor allem kaut es zunehmend an den Händen.
- › Das Kind beobachtet Sie beim Essen neugierig und versucht, nach Ihrem Essen zu greifen.
- › Nacht- und Tagschlaf werden unruhiger – vielleicht verlangt Ihr Baby auch nach mehr Milchmahlzeiten als in den letzten Wochen?
- › Der Saugreflex lässt bei manchen Kindern nach, so kann auch langsam der Schluckreflex für festere Nahrung reifen.

# Die vier Phasen des Essenlernens

Die schrittweise Einführung von Beikost nach dem vierten Monat lässt sich in vier Phasen unterteilen. Dabei wird in den nächsten Monaten Schritt für Schritt eine Milchmahlzeit durch einen Brei ersetzt. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) empfiehlt folgende Reihenfolge:

- > Die Milchmahlzeit mittags wird als Erste ersetzt: zunächst durch einen Gemüse-, etwas später dann auch durch einen Gemüse-Fleisch- oder Gemüse-Fisch-Brei.
- > Nach ein paar Wochen, wenn das Baby die Mittagsbreimahlzeit akzeptiert hat, wird abends nach und nach ein Milch-Getreide-Brei eingeführt.
- > Isst das Baby auch den Abendbrei, füttern Sie im nächsten Schritt nachmittags einen Getreide-Obst-Brei.
- > Zuletzt wird die Milchmahlzeit am Morgen durch eine Brotmahlzeit oder ein feines Babymüsli ersetzt. Gegen Ende des zehnten Monats bis zu Beginn des zweiten Lebensjahres kann Ihr Baby dann langsam am Familienessen teilnehmen.



Da sieht man, dass es schmeckt. Babys sollten mit allen Sinnen genießen dürfen.

## **JEDES BABY IST UND ISST ANDERS!**

Die schrittweise Einführung der unterschiedlich zusammengesetzten Breie stellt sicher, dass Ihr Baby mit allen wichtigen Nährstoffen wie Eisen, Eiweiß, Kalzium und Vitaminen versorgt wird. Allerdings sind die vier Phasen für die Einführung der Beikost lediglich Richtwerte. Nur Sie und Ihr Baby allein können entscheiden, wann Sie mit dem ersten Brei starten wollen und wann es Zeit ist, mit der

nächsten Phase weiterzumachen. Achten Sie dabei immer auch auf die Signale Ihres Kindes.

Wenn es tagelang nur einen bestimmten Brei essen möchte und alles andere ablehnt, sollten Sie dies akzeptieren. Je älter und essfreudiger Ihr Kleines wird, desto mehr können Sie ausprobieren. Auch die Konsistenz der Breie darf dann fester und stückiger werden. Manche Kinder sind sogar schon recht früh dazu bereit, mit den Fingerchen zuzugreifen und am Essen zu lutschen oder zu knabbern. Verhindern Sie dies nicht, sondern unterstützen Sie Ihr Baby in seiner Selbstständigkeit. Vertrauen Sie dabei auf Ihr Gefühl: Sie müssen keine Regelwerke und Normen erfüllen, sondern dürfen selbst entscheiden. Lesen Sie sich ein bisschen in das Thema ein und freuen Sie sich auf das, was kommt. Es ist ein neuer und wichtiger Schritt in Richtung Kleinkind, den Sie von nun an gemeinsam mit Ihrem kleinen Schatz gehen.

Machen Sie ruhig auch Zugeständnisse an das Bedürfnis Ihres Kindes: Mein dreijähriger Sohn zum Beispiel trinkt ab und an vor dem Schlafengehen auch noch eine Flasche Milch. Warum sollte ich mich darüber aufregen? Er nuckelt ja nicht ewig daran herum und macht somit seine Zähne nicht kaputt. Wenn ihn das am Abend beruhigt und er besser schlafen kann – bitte! Geben wir unseren Kindern doch einfach, was sie zum Glücklichsein brauchen.

## INFO

---

### **Mein Baby will partout nicht essen**

Wenn Ihr Baby jegliche Form von »normaler« Kost verweigert, fragen Sie sich natürlich, ob die Muttermilch oder das Fläschchen für ein gesundes Wachstum noch ausreicht. Seien Sie unbesorgt: Solange Ihr Baby wächst und gedeiht und dabei fröhlich ist, können Sie einfach weitermachen wie bisher. Die Muttermilch wird zwar mit den Monaten etwas nährstoffärmer, reicht aber bis zum nächsten Breiversuch in ein paar Wochen sicher noch aus. Fertigmilchnahrung gibt es ohnehin für unterschiedliche Altersgruppen; sie deckt so den Bedarf immer. In der Regel können Sie Ihr Kind daher volle sechs Monate und ein wenig darüber hinaus ausschließlich mit Milch ernähren. Setzen Sie sich also nicht selbst unter Druck und versuchen Sie es einfach ganz entspannt zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal.

## DIE VIER PHASEN DER BEIKOSTEINFÜHRUNG



### PHASE 1: 5. BIS 6. MONAT DIE ERSTEN VIER BIS SECHS WOCHEN

**Frühstück:**  
Muttermilch/Säuglingsmilch

**Zwischenmahlzeit:**  
Muttermilch/Säuglingsmilch

**Mittagessen:**  
**1. Schritt:** Gemüsebrei (am Anfang am besten Pastinake oder Möhre)  
**2. Schritt** (nach circa 3-4 Tagen): Gemüse-Kartoffel-Brei (auch neue Gemüse wie Fenchel oder Zucchini)  
**3. Schritt** (nach weiteren 3-4 Tagen): Fleisch-Gemüse-Brei (mageres Huhn, Rind, Lamm oder auch Fisch)  
**Wichtig:** Immer einen Teelöffel Öl und bei Fleisch außerdem 30 Milliliter Apfel- oder Orangensaft beimengen.

**Zwischenmahlzeit:**  
Muttermilch/Säuglingsmilch

### PHASE 2: 7. BIS 8. MONAT DIE NÄCHSTEN VIER WOCHEN

**Frühstück:**  
Muttermilch/Säuglingsmilch

**Zwischenmahlzeit:**  
Muttermilch/Säuglingsmilch

**Mittagessen:**  
Gemüsebrei, Gemüse-Kartoffel-Brei oder Fleisch-Gemüse-Brei; probieren Sie neue Gemüsesorten aus wie Brokkoli, Blumenkohl oder Süßkartoffeln. Ersetzen Sie Kartoffeln durch Reis.  
Als ersten Nachtisch etwas reines Obstmus ausprobieren. Bestens geeignet sind Birne, Apfel und Banane.

**Zwischenmahlzeit:**  
Muttermilch/Säuglingsmilch

**Abendessen:**

Muttermilch/Säuglingsmilch

**Abendessen:**

Milch-Getreide-Brei  
(Vollmilch oder  
Säuglingsmilch,  
Reisflocken, Haferflocken,  
Grieß, Hirse, Dinkel)



### PHASE 3: AB DEM 8. MONAT

#### **Frühstück:**

Muttermilch/Säuglingsmilch

#### **Für Neugierige:**

Das erste Brot (siehe [≥](#))

#### **Zwischenmahlzeit:**

Muttermilch/Säuglingsmilch

#### **Mittagessen:**

Bunte, stückigere Breie mit Kartoffeln, Reis, Nudeln, Getreide, Gemüse, Fleisch und Fisch

#### **Zwischenmahlzeit:**

Obst-Getreide-Brei: Am Anfang mit Birne, Apfel und Banane; mit etwa neun Monaten schmecken den meisten Kindern auch schon Aprikose, Pflaume und Nektarine.

#### **Abendessen:**

Milch-Getreide-Brei

### PHASE 4: AB DEM 10., 11. ODER 12. MONAT

#### **Frühstück:**

Brot mit Butter oder selbst gemachtem Aufstrich, feines erstes Baby-Müsli

#### **Zwischenmahlzeit:**

Klein geschnittenes Obst, Cracker (ohne Salz), Reiswaffeln, Brötchen oder Breze

#### **Mittagessen:**

Fingerfood (siehe [≥](#) ff.), Familienessen in kleinen Stücken

#### **Zwischenmahlzeit**

:  
Obstmus  
Frisches Obst



#### **Abendessen:**