

Beginn und Aufbau der Löffelernährung

Zeichen, dass das Baby für den Esstart bereit ist (ca. 4-6 Monate):

- Das Baby zeigt, dass es essen möchte. Es rudert mit den Armen, wenn andere essen, greift nach der Nahrung der Eltern und macht Kaubewegungen mit. Es „verschlingt“ das Essen mit den Augen.
- Das Baby sitzt mit Unterstützung aufrecht und hält seinen Kopf selbst.
- Das Baby öffnet seinen Mund, nimmt den Brei mit der Zunge auf und schluckt ihn.
- Es ist bereit, Essen aufzunehmen und zeigt dies. Es versucht, Essen zu erhaschen und steckt es sich selbst in den Mund.
- Es kann seine Sättigung durch Verweigerung des Essens anzeigen.

Empfehlungen nach 4 - 6 Monaten:

- Nicht zu früh mit Breimahlzeiten beginnen. Die meisten Kinder sind ab dem Alter von 4 - 6 Monaten soweit. Achtung: Nicht beginnen, wenn ihr Kind gerade mit etwas anderem beschäftigt ist wie Krankheit, Eingewöhnung in die Kinderkrippe etc.
- Mit kleinen Mengen beginnen. Ihr Baby muss sich an die neuen Empfindungen im Mund und an den neuen Geschmack gewöhnen. Bieten Sie Ihrem Kind anschliessend an die Breimahlzeit die Brust oder den Schoppen an. Mit steigender Breimenge reduzieren Sie allmählich die Still- oder Schoppenmahlzeiten.
- Neue Nahrungsmittel tagsüber und einzeln im Abstand von 3-4 Tagen einführen. In kleinen Mengen mit der bereits bekannten Nahrung mischen. Indem Sie neue Gemüse- und Obstsorten einzeln einführen, können Sie besser erkennen, ob ihr Kind eine Sorte verträgt oder nicht (Ausschlag, Durchfall, Erbrechen, Verstopfung sind mögliche Reaktionen.) Der Stuhlgang kann sich je nach Gemüse verfärben.
- Bieten Sie Ihrem Kind am Anfang nur 1xtäglich eine Löffelmahlzeit an. Beginnen Sie mit dem Gemüse- oder mit dem Obstbrei. Ca. einen Monat später können Sie 2 Breie, einen weiteren Monat 3 Breie täglich geben.
- Es spielt keine Rolle, mit welchen Gemüse- oder Obstsorten Sie starten. Empfohlen wird ein abwechslungsreicher Speiseplan mit saisonalen Produkten, welche nicht zu stark blähen.
- Breie sollten weder gesalzen (auch kein Aromat oder keine Bouillon) noch gezuckert werden.
- Gemüsebrei besteht in der Regel aus 2/3 Gemüse und 1/3 Kartoffeln. Zur besseren Verwertung der fettlöslichen Vitamine geben Sie pro 100 g Brei 1 Teelöffel Raps- oder Olivenöl bei.
- Um die Eisenaufnahme zu verbessern, können Sie den Gemüsebrei mit einem Vitamin-C-reichen Obstsaft ergänzen.
- Nach 6 Monaten neigen sich die Eisenvorräte des Säuglings dem Ende zu. Es wird deshalb empfohlen, dem Kind ca.100g Fleisch (in 2-3 Mal aufgeteilt) pro Woche anzubieten.
- Geben Sie Ihrem Kind zeitnah zu Gemüse und Fleisch etwas Vitamin-C- haltiges: z.B. Apfelsaft, Apfelmus. Der Körper kann so das Eisen besser aufnehmen.
- Frühestens im 5., spätestens im 7. Lebensmonat sollte Ihr Kind glutenhaltige Getreidesorten wie Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste, Hafer bekommen. Beginnen Sie mit kleinen Mengen!
- Die Breimenge kann je nach Grösse des Kindes und Nahrungsverwertung unterschiedlich sein. Im Durchschnitt ersetzt eine Breimenge von 150-250g eine ganze Still- oder Schoppenmahlzeit. Bei Unsicherheit oder schlechter Sättigung wenden Sie sich an die Mütterberaterin.
- Braucht Ihr Kind keine Milch mehr, so bieten Sie ihm Wasser oder ungesüssten Tee an. Ihr Kind entscheidet, ob und wieviel Flüssigkeit es braucht.
- Achten Sie auf die Sättigungssignale (z.B. Mehr Ausspucken als mit dem letzten Löffel eingegeben/ Mund verschliessen/ Kopf wegrehen) und beenden Sie die Mahlzeit.

- Essen bedeutet nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch Zuwendung erhalten und Neues entdecken. Passen Sie sich der Geschwindigkeit Ihres Kindes an. Haben Sie Geduld!
- **Das Kind nie zum Essen zwingen. Das Essen soll lustvoll sein. Eine entspannte Atmosphäre am Familientisch ist nicht zu unterschätzen.**
- Auch eine fleischlose Ernährung ist möglich: Der Vitamin- und Kalziumbedarf wird dabei durch grüne Gemüse, Eier und Milchprodukte gedeckt. Für ausreichend Eisenzufuhr sorgen Hülsenfrüchte (Linsen), Tofu oder Vollkorngetreide (insbesondere Hafer) in Kombination oder zeitnaher Verabreichung mit Vitamin C (z. B. wenig Orangen- oder Apfelsaft). Lassen sie sich diesbezüglich von unserer Fachstelle beraten.
- **Bei Fragen können Sie sich gerne an die Mütter- und Väterberatung wenden.**

Obst (-Getreidebrei)

	Zutaten	Zubereitung
	Apfel	1 milder, süsslicher Apfel schälen, Gehäuse entfernen, kurz weichkochen und pürieren = Apfelmus
danach	zusätzlich Banane	ca. ½ Banane mit Gabel zerdrücken und schaumig schlagen und mit Apfelmus mischen.
später	neue reife Saisonfrüchte (Pflirsiche, Aprikosen, Melonen, Beeren, usw.)	dazugeben oder je nach dem, bekannte wie z.B. Nektarinen, Früchte auch ersetzen.

Gemüsebrei

	Zutaten	Zubereitung
	2 Karotten oder Kürbis	Karotten waschen, schälen, schneiden, schonend zubereiten. Danach pürieren.
danach	2 Karotten oder Kürbis (2/3) 1 Kartoffel (1/3)	siehe oben
	1 TL Öl pro 100 gr. z.B. Raps- oder Olivenöl	dem essbereiten Brei zugeben
später	Karotten, Kartoffeln und ein neues Gemüse, z.B. Fenchel, Zucchini, Broccoli, Pastinaken, Blattspinat, Blumenkohl, Krautstiel, Tomaten	siehe oben
	wenn grünes Gemüse dabei, etwas Apfel mitkochen oder etwas Apfelsaft dem fertigen Brei beifügen	
	1 TL Öl pro 100g	beigeben
später	Zutaten zum Grundbrei Fleisch 2 bis 3 x pro Woche Geflügel oder Kalb, später rotes Fleisch (z.B. Rind, Lamm oder auch mageres Schweinefleisch)	Fleisch würfeln mit Gemüse kochen/ pürieren
	Ei / Fisch 1 x pro Woche	Ei gekocht, Fisch ohne Gräte gar kochen

Genügt dem Kind der Früchtebrei nicht mehr, kann er mit Getreide wie Hirse- oder Reisflocken angereichert werden. Je nach Flüssigkeitsgehalt des Obstes muss dem Brei eventuell noch etwas Wasser beigegeben werden.