

Mütter- und Väterberatung Glarnerland

Beginn und Aufbau der Löffelernährung

Zeichen, dass das Baby für den Essstart 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 sind saisonale Produkte, welche nicht zu stark blähen.
- Breie sollten weder gesalzen (auch kein Aromat oder keine Bouillon) noch gezuckert werden.
- Der 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 Babybreiöl bei.
- Nach 6 Monaten neigen sich die Eisenvorräte des Säuglings dem Ende zu. Es wird deshalb empfohlen, dem Kind ca.100g Fleisch pro Woche anzubieten.
- Geben Sie Ihrem Kind zeitnah zu Gemüse und Fleisch etwas Vitamin-C- haltiges: z.B.Apfelsaft, Fruchtmus. Der Körper kann so das Eisen besser aufnehmen.
- Frühestens im 5. und 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 sehr unterschiedlich sein. Im Durchschnitt ersetzt eine Breimenge von 150 bis 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 wegdrehen) 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.**

REZPETE (1 PORTION)

Um die Eisenaufnahme zu verbessern, können Sie den Gemüsebrei mit einem Vitamin-C-reichen Obstsaft ergänzen. Je nach Flüssigkeitsgehalt des Obstes muss dem Brei eventuell noch etwas Wasser beigegeben werden.

Gemüse-Fleisch-Brei

Zutaten

2 Karotten
(ca. 2/3 der Menge)
1 bis 2 Kartoffeln
(ca. 1/3 der Menge)

2 Teelöffel Raps-,
Sonnenblumen- oder
Olivenöl auf 200g Brei

2 bis 3x pro Woche
30 bis 50g Fleisch

Zubereitung

Waschen, rüsten, mit wenig Wasser weich kochen.
Mit Passe-vite, Mixer oder Gabel zerkleinern, Gemüse-
wasser mitverwenden. Mit Karotten beginnen, nach
drei bis vier Tagen Kartoffeln dazugeben.

Vor der Mahlzeit beifügen

Obst-Getreide-Brei

Zutaten

Banane, Apfel

Getreide

Zubereitung

1 milder Apfel mit Glasraffel reiben. Nach Bedarf
ca. ½ Banane schaumig schlagen und zum Apfel
mischen.
Wenn das Kind zur Verstopfung neigt,
Apfel kochen und pürieren.

Genügt dem Kind der Früchtebrei nicht mehr, kann er
mit Getreide wie Hirse- oder Reisflocken angereichert
werden.