

---

## Worauf ist besonders zu achten?

- Jeweils nur ein neues Lebensmittel im Abstand von drei bis vier Tagen beifügen.
- Salz und Bouillon sowie Zucker und Honig finden im 1. Lebensjahr keine Verwendung.
- Mageres Fleisch und eher fette Fischfilets ohne Gräten verwenden.
- Vitamin C (Obstsaft im Brei) verbessert die Eisenaufnahme aus Getreide und Gemüse.
- Empfohlene Öle sind: Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl.
- Gemüsebreie nicht längere Zeit warm halten oder wieder aufwärmen und für max. 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Zum Tiefkühlen in Portionen abkühlen und sofort einfrieren.
- Geeignete Behälter zum Tiefkühlen der Breie sind für den Kontakt mit Lebensmitteln produzierte Plastikgefässe (meist aus Polypropylen = PP), welche mit einem entsprechenden Symbol gekennzeichnet sind, oder Glas.
- Zur vollen Breimahlzeit wird Wasser angeboten – das Kind möglichst früh aus dem Becher statt aus der Schoppenflasche trinken lassen, es entscheidet selber über seinen Durst.
- Gestillte Kinder: Statt ganze Stillmahlzeiten zu ersetzen, kann auch parallel zum Stillen etwas Beikost angeboten werden.
- Als Ergänzung zum Stillen/Schoppen kann abends ein Getreide-Früchtebrei ohne Milch angeboten werden (Milch im Getreidebreirezept durch Wasser ersetzen).
- Im 1. Lebensjahr ist Kuhmilch als Mutter-/Säuglingsmilchersatz nicht empfohlen.
- Wegen Verschluckungsgefahr die Beikost immer in sitzender Haltung und unter Aufsicht geben. Ganze Nüsse und Kerne (v.a. Erdnüsse) sowie harte oder runde Sachen wie Traubenbeeren, Oliven, rohe Karottenstückchen u.a. meiden.

### Links:

- [www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/lebensphasen-und-ernaehrungsformen.html](http://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/lebensphasen-und-ernaehrungsformen.html)  
(Broschüre «Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder»)
- [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- [www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home](http://www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home)
- [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

[www.mvb-be.ch](http://www.mvb-be.ch)



## Übergang zur Beikost

Mütter- und Väterberatung  
Kanton Bern



Je mehr das Kind mit allen Sinnen an der Nahrungsaufnahme beteiligt ist, desto vielfältiger ist seine Entwicklung. Es soll das Essen sehen, riechen, schmecken, fühlen und tasten können. Lust am Essen, ein reichhaltiges Nahrungsangebot und das Vorbild der Eltern unterstützen sein gesundes Essverhalten.

Zwischen dem fünften und siebten Monat zeigt das Baby sein Interesse am Essen und darf so den Beginn der Beikost mitbestimmen. Schritt für Schritt wird die geeignete Beikost eingeführt. Eine Menge von 150 bis 250 Gramm Brei ersetzt eine Milchmahlzeit.

Das Baby wird allmählich an die verschiedenen Konsistenzen gewöhnt: von flüssiger zu breiartiger und fester Nahrung. Sobald es dazu fähig ist, darf es Fingerfood probieren. Geeignet sind Brotrinde, Reis-/Getreidewaffeln, weiche Früchte und gekochte Gemüsestücke. Die Beikost ergänzt nun die Mutter- oder die Säuglingsmilch.

## Gemüsebrei

Zutaten	Zubereitung
2 Karotten	schälen, zerkleinern und mit wenig Wasser
1 mittelgrosse Kartoffel	dämpfen, zusammen pürieren
1–2 TL Raps- oder Olivenöl	beifügen
evtl. 1 EL Obstsaft	beifügen

Weitere saisonale Gemüse: Kürbis, Fenchel, Zucchini, Kohlrabi, Röschen von Broccoli und Blumenkohl, Aubergine, später Rindfleisch, Spinat, Tomaten u.a.

Grundprinzip des Gemüsebreis:

$\frac{2}{3}$  Gemüse und  $\frac{1}{3}$  Kohlenhydrate wie z.B. Kartoffeln, Reis, Mais, Hirse, Teigwaren u.a.

**Zum aufgebauten Gemüsebrei beifügen** (spätestens ab dem 7. Monat):

Variante 1:

3-mal wöchentlich

20 g (2 EL) Fleisch **oder** Fischfilet  
**oder**  $\frac{1}{2}$  hartgekochtes Ei

abwechselnd mit dem Gemüse mitdämpfen  
unter den fertigen Brei mischen

Variante 2 (zum Tiefkühlen geeignet):

täglich

10 g (1 EL) Fleisch **oder** Fischfilet  
**oder**  $\frac{1}{4}$  hartgekochtes Ei

abwechselnd mit dem Gemüse mitdämpfen  
unter den fertigen Brei mischen

ab dem 9. Monat die Mengen erhöhen:

– 3-mal wöchentlich 40 g Fleisch **oder** Fischfilet **oder** 1 Ei

– oder täglich 20 g Fleisch **oder** Fischfilet **oder**  $\frac{1}{2}$  Ei

## Früchtebrei

Zutaten	Zubereitung
1 Apfel oder Birne	fein reiben. Bei Neigung zu Verstopfung Apfel gekocht pürieren
$\frac{1}{2}$ Banane	fein zerdrücken und untermischen (oder Früchte zusammen pürieren)
evtl. 1 EL Getreide (Instant für Säuglinge)	zur besseren Sättigung untermischen, wenn der Früchtebrei nicht mehr genügt
ab dem 7. Monat: evtl. wenig Joghurt nature	untermischen
Weitere saisonale Früchte nach Verträglichkeit	

## Getreidebrei Instant

Instant-Getreide oder Instant-Milchbrei für Säuglinge gemäss Packungsanleitung in warme (nicht abgekochte) Mutter- oder Säuglingsmilch bzw. Wasser einrühren. Ab dem 7. Monat sind kleine Mengen Kuhmilch im Brei erlaubt.

## Getreidebrei gekocht

**Zubereitung mit Kuhvollmilch** (ab ca. dem 9. Monat)

Zutaten	Zubereitung
140 ml Vollmilch und 70 ml Wasser	aufkochen
2 EL (ca. 20 g) feiner Griess <b>oder</b> 3 EL (ca. 30 g) feine Haferflocken	einrühren, 5 bis 15 Minuten auf kleiner Stufe unter Rühren kochen
1 TL Raps- oder Olivenöl	untermischen
evtl. Fruchtmasse oder wenig Fruchtsaft	untermischen