



Verschiedene Rezepte

Schneller Kaiser-Reis-Brei

- 750 g tiefgekühltes Kaisergemüse (Möhre, Brokkoli, Blumenkohl)
- 200 g Risotto-Reis
- 300 ml Wasser

Zuerst den Reis mit dem Wasser zum Kochen bringen. Dann das tiefgefrorene Gemüse zugeben und alles zusammen zugedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Ab und zu umrühren damit der Reis nicht anbrennt. Anschließend fein pürieren und dabei nach Bedarf noch Flüssigkeit zugeben. Abkühlen lassen und Babybrei portionsweise einfrieren. Nach dem Erwärmen einen TL Rapsöl untermischen.

Bekömmlicher Blumenkohl-Kartoffel-Brei

- 1000 g Blumenkohl
- 500 g Kartoffel
- 300 ml ungesüßter Baby-Fencheltee

2 Teebeutel Baby-Fencheltee mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einen Topf geben. Blumenkohl in kleine Röschen teilen, gut waschen und zu den Kartoffeln geben. Alles mit dem Fencheltee übergießen und zum Kochen bringen. Bei Bedarf Wasser zugießen. Anschließend fein pürieren. Abkühlen lassen und Babybrei portionsweise einfrieren. Nach dem Erwärmen einen TL Rapsöl untermischen.

Hokkaido-Kartoffel-Brei mit Orangensaft

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1000 g)
- 500 g Kartoffel
- 300 ml Wasser
- 3 EL Orangensaft

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einen Topf geben. Den Kürbis gründlich waschen oder schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Dann werden die Kürbiswürfel mit dem Wasser in den Topf zu den Kartoffeln geben und bedeckt aufkochen. Alles zusammen etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend wird der Orangensaft

beigefügt und die Masse fein zu Babybrei püriert. Abkühlen lassen und Babybrei portionsweise einfrieren. Nach dem Erwärmen einen TL Rapsöl untermischen.

Leicht verdaulicher Möhren-Fenchel-Brei mit Kartoffeln

- 500 g Möhren
- 500 g Fenchel
- 500 g Kartoffeln
- 500 ml Wasser

Kartoffeln und Möhren schälen, klein schneiden und in einen Topf geben. Den Fenchel waschen und ebenfalls klein geschnitten in den Topf geben. Alles knapp mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Masse fein pürieren. Abkühlen lassen und Babybrei portionsweise einfrieren. Nach dem Erwärmen einen TL Rapsöl untermischen.

Brokkoli-Kartoffel-Brei

- 750 g Brokkoli
- 375 g Kartoffeln
- 200 ml Wasser

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einen Topf geben. Brokkoli in kleine Röschen teilen, gut waschen und zu den Kartoffeln geben. Alles mit dem Wasser übergießen und bedeckt zum Kochen bringen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend fein pürieren. Abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Nach dem Erwärmen dem Babybrei einen TL Rapsöl untermischen.

Zucchini-Risotto

- 1000 g Zucchini
- 500 g Risottoreis

Zucchini schälen, klein würfeln und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Risottoreis weich kochen. Wenn die Zucchini weich ist, das Wasser komplett abgießen und die Zucchini zusammen mit dem abgegossenen Reis fein pürieren. Abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Nach dem Erwärmen dem Babybrei einen TL Rapsöl untermischen.

Gemüse-Risotto

- 300 g Möhren
- 300 g Zucchini
- 250 g Tiefkühlerbsen

- 150 g Dosentomaten
- 400 g Reis
- Kräuter nach Belieben

Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Möhren und Zucchini schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann zuerst die Möhren mit reichlich Wasser bedeckt zum Kochen bringen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Erbsen und die Zucchini dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse bissfest ist. Dann das Gemüse abgießen und die Kochflüssigkeit auffangen. Nun wird das Gemüse mit dem Reis gemischt und unter Zugabe der Dosentomaten püriert. Dabei soviel Kochflüssigkeit wie nötig zufügen. Wer möchte, kann gern noch Kräuter dazugeben. Ich habe bspw. einen Teelöffel Dill untergerührt. Anschließend einen Teelöffel Rapsöl dazugeben und servieren bzw. abkühlen lassen und einfrieren.

Feiner Süßkartoffelbrei

- 500 g Süßkartoffel
- 250 g Möhren
- 250 g Kartoffeln

Die Kartoffel und Möhren schälen und klein würfeln. Dann alles in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel solange köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Die Kochflüssigkeit auffangen und schlückchenweise beim Pürieren zum Brei geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Abkühlen lassen und portionsweise einfrieren.

Kohlrabi-Möhren-Brei mit Kartoffeln

- 500 g Kohlrabi
- 500 g Möhren
- 500 g Kartoffeln

Kohlrabi, Kartoffeln und Möhren schälen und klein schneiden. Dann alles in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Masse fein pürieren und rasch abkühlen lassen. Dann den Babybrei portionsweise einfrieren und nach dem Erwärmen einen Teelöffel Rapsöl untermischen.

Spaghetti Bolognese Brei

- 400 g Möhren
- 200 g Hackfleisch
- 200 g Sellerie

- 200 g gestückelte Tomaten, frisch oder aus der Dose
- 400 g Vollkornspaghetti

Möhren und Sellerie in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben und mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Wenn die Stückchen bissfest sind, werden die Tomaten dazugegeben und kurz mit aufgekocht. Dann den Topf von der Kochstelle nehmen. In einem weiteren Topf die Nudeln bissfest kochen und das Hackfleisch in etwas Öl krümelig braten. Anschließend Nudeln abgießen und mit dem Hackfleisch zum Gemüse geben. Nun die Masse pürieren. Dabei soviel Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.

Kartoffel-Erbsen-Brei mit Lachs (6 Portionen)

- 800 g Erbsen
- 400 g Kartoffeln
- 120 g Lachs

Schält die Kartoffeln und schneidet sie in kleine Würfel. Dann bringt ihr sie knapp bedeckt mit Wasser zum Kochen. Nach etwa 4 Minuten Kochzeit gebt ihr die Erbsen und den Lachs dazu und kocht die Masse für weitere 4 Minuten. Schiebt den Topf von der Kochstelle und püriert alles zu feinem Brei. Vor dem Verzehr gebt ihr jeder Portion noch einen Teelöffel Rapsöl hinzu.

Spinat-Kartoffel-Brei mit Pute (1 Portion)

Spinat eignet sich für Babys ab dem 7. Monat. Bitte beachtet, dass Babybrei mit Spinat immer nur frisch gekocht verwendet werden sollte und ihr ihn nicht nochmal erwärmen dürft!

- 1 mittelgroße Kartoffel
- 120 g Bio-Tiefkühlspinat
- 25 g Putenbrust
- Würfelt die Kartoffel und die Putenbrust klein und bringt sie knapp bedeckt mit Wasser in einem Topf zum Kochen. Nach 4 Minuten Kochzeit gebt ihr den Spinat dazu und lasst alles nochmal für 4 Minuten kochen. Dann püriert ihr den Babybrei und gebt einen Teelöffel Rapsöl dazu. Und jetzt viel Spaß beim Verfüttern. Zur optimalen Eisenaufnahme empfehlen wir euch als Nachtisch ein paar Löffel Obstbrei.

Was muss ich beim Einfrieren von Babybrei beachten?

- Der Babybrei sollte schnell abkühlen, dann portioniert und eingefroren werden.
- Geeignete Babybrei-Becher gibt es z.B. von Avent oder Babycubes. Auch Eiswürfelbehälter sind gut geeignet – um Gefrierbrand zu vermeiden, sollten die Breiwürfel jedoch nach dem Anfrieren in verschlossene Behälter wie z.B. Zipper-Beutel umgefüllt werden. Ich habe auch schon vielen Müttern gehört, dass sie die Babygläschen von Alete und co. aus dem Supermarkt zum Einfrieren nehmen.
- Die Behältnisse müssen fest verschlossen sein.
- Babybrei hält sich ca. 2 Monate bei -18°C
- Ist der Brei zwischenzeitlich an- oder sogar aufgetaut (z.B. durch einen Stromausfall), so muss er vernichtet werden!

Schadet es dem gefrorenen Babybrei wenn er in der Mikrowelle erhitzt wird?

Diese Frage habe ich dem Forschungsinstitut in Dortmund gestellt und folgende Antwort erhalten:

- Eingefrorener Brei kann in der Mikrowelle erwärmt werden - der Nährstoffverlust ist dabei nicht größer als beim Erhitzen im Topf.
- Erwärmt man den Babybrei in der Mikrowelle, dann sollte er vor dem Verfüttern unbedingt gründlich umgerührt werden! Die Mikrowelle wärmt den Brei ungleichmäßig auf und es besteht Verbrennungsgefahr für den kleinen Zwerg!
- Erneutes Aufkochen tiefgefrorener Breie ist nicht notwendig, da sich während der Brei tiefgefroren ist keine neuen Keime bilden können.

Was gibt es noch beim Einfrieren und Erwärmen von Babybrei zu beachten?

- Die Gefrierbehälter sollten nie ganz befüllt sein, denn der Brei dehnt sich während des Einfrierens aus.
- Spinat sollte besser nicht eingefroren werden. Er enthält Nitrat aus dem sich durch Bakterien Nitrit und Nitrosamine bilden können, welche die Gesundheit beeinträchtigen können!
- Breibehälter aus Melamin sollten nicht in der Mikrowelle verwendet werden, da sie schädliche Stoffe an die Lebensmittel abgeben können.

Kann man Kartoffeln einfrieren?

- Da man Babybrei ja oft auf Vorrat kocht, stellt sich bei vielen Eltern die Frage, ob man Kartoffeln bzw. Kartoffelbrei einfrieren kann. Pürierter Brei, der Kartoffeln enthält, verändert nach dem Auftauen seine Konsistenz. Das liegt an der in den Kartoffeln enthaltenen Stärke. Es gibt Babys die das nicht mögen. Hier kann man ausprobieren, die

Kartoffeln vor dem Einfrieren nicht mit dem Gemüse zu pürieren, sondern nur mit einer Gabel zu zerdrücken oder mit dem Kartoffelstampfer zu zerkleinern. Wenn man dem aufgetauten Brei etwas Milch oder eine frischgekochte Kartoffel hinzufügt und ihn dann nochmal durchmixt, erhält er auch wieder eine feinere Konsistenz.

Warum kein kalt gepresstes Öl im 1.Lebensjahr?

Kalt gepresstes Öl kann Pilzgifte oder Schwermetalle enthalten, die den Körper des kleinen Erdenbürgers mehr belasten statt ihm zu helfen. Kalt gepresstes Öl aus nicht ökologischer Herstellung kann zudem Rückstände chemischer Pflanzenschutzmittel enthalten.

Ab wann verträgt mein Baby glutenhaltiges Getreide?

Um das Risiko an einer Zöliakie-Erkrankung zu vermeiden, sollte glutenhaltige Beikost nicht vor dem 6.Lebensmonat eingeführt werden. Glutenhaltig sind alle Produkte, die Roggen, Gerste oder Weizen enthalten. Dazu zählen also auch Nudeln und Brot sowie Zwieback.

Neusten Studien zufolge sollte die Einführung glutenhaltiger Lebensmitteln noch während der Stillzeit, jedoch nicht in den ersten drei Lebensmonaten erfolgen, da so das Risiko an Zöliakie zu erkranken, reduziert wird. Dieser Empfehlung schließt sich auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. an.

Ist Kuhmilch für Babys geeignet?

Die Frage, ob Kuhmilch für Babys geeignet ist, ist wohl die umstrittenste Frage, die mir bei dem Thema Beikosteinführung begegnet ist. Es gibt auch keine eindeutige Antwort darauf, so dass sich jede Mutter ihre eigene Meinung bilden sollte um eine Entscheidung zu treffen.

Wenn man sich für die Verwendung von Kuhmilch im 1.Lebensjahr entscheidet, dann sollte sich die tägliche Menge auf maximal 200 ml Milch mit einem Fettgehalt von mindestens 3,5% beschränken. Die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin empfiehlt, Kuhmilch und ihre Produkte während des ersten Lebensjahres in sehr begrenzten Maßen und nur in erhitzter Form zur Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis einzusetzen. Die Einführung weiterer milchhaltiger Beikost lehnt sie ab. Das heißt, Babys brauchen im 1.Lebensjahr keinen Käse, Joghurt, Quark o.ä.

Häufige Kritikpunkte

- ungewohntes Fremdeiweiß mit hohem Allergierisiko für den Körper des Säuglings
- hoher Gehalt an Protein und Mineralstoffen, welche die Nieren zu sehr belasten
- erhöhter Salzgehalt, der den empfindliche Kalium-Natrium-Haushalt des Babys belastet
- Gefahr von Infektionen, wenn die Milch nicht richtig abgekocht ist
- verhältnismäßig hoher Anteil an Kohlenhydraten, wodurch eine ausgewogene kindliche Nährstoffzufuhr gefährdet wird

Ist Sojamilch eine Alternative für mein Baby?

Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt Sojanahrung nur nach ärztlicher Empfehlung zu geben wenn es medizinisch notwendig ist.

- Soja beinhaltet pflanzliche Substanzen mit hormonähnlicher Wirkung
- Soja kann den Pflanzeninhaltsstoff Phytat enthalten, der negativen Einfluss auf die Aufnahme wichtiger Spurenelemente und Mineralstoffe haben kann

Wie viel Fleisch braucht mein Baby?

Da die Eisenvorräte des Babys mit Erreichen des 7. Lebensmonats allmählich zu Ende gehen, wird es Zeit, die Eisenaufnahme durch den regelmäßigen Verzehr von Fleisch zu sichern. Empfohlen wird dabei ein Richtwert von 2-3 x 20g püriertes Fleisch pro Woche.

Zur besseren Eisenaufnahme durch den Körper sollte das Baby nach dem Fleischbrei bzw. der vegetarischen Alternative etwas Vitamin C in Form einiger Löffel Obstbrei zu sich nehmen.

Kann ich mein Baby vegetarisch ernähren?

Für diejenigen, die ihr Baby vegetarisch ernähren möchten, gibt es die Alternative den Gemüse-Kartoffel-Brei mit einem Esslöffel Getreideflocken (Roggen, Hafer oder Hirse) anzureichern.

Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)

Menschen, die unter Laktoseintoleranz leiden, vertragen keinen Milchzucker (Laktose).

Milchzucker besteht aus den zwei Bestandteilen Glukose und Galaktose. Um den Milchzucker zu verdauen, benötigt der menschliche Körper das Enzym Laktase. Fehlt dieses Enzym in ausreichender Menge, so landet der Milchzucker unverdaut im Darm. Im Darm wird der Milchzucker nun von den dort lebenden Bakterien in u.a. in Milch- und Essigsäure zersetzt. Das führt zu einem aufgeblähten Bauch, Blähungen, Durchfall und weiteren Beschwerden.

Anzeichen für eine Laktoseintoleranz beim Baby sind dauerhafte Verstopfung oder Durchfall, Koliken und Blähungen, Erbrechen und eine nur geringfügige Gewichtszunahme. Wenn das Baby nach dem Essen weint, scheint etwas nicht in Ordnung zu sein. Um eine Laktoseintoleranz abzuklären, raten wir euch zu einem Besuch beim Kinderarzt.

Welche Lebensmittel sollte ich im ersten Lebensjahr meiden?

- **Honig und Ahornsirup** enthalten ein Bakterium das beim Baby schwere Allergien auslösen kann. Deshalb herrscht hier Einigkeit in der Aussage: Finger weg im 1. Lebensjahr!
- **Zucker und Zuckerzusätze** sind überflüssig! Sie enthalten nicht nur leere Kalorien, stören die Darmflora und verursachen Karies – nein, sie verwirren Babys Geschmack gleich von

Anfang an. Folgende Begriffe bezeichnen ebenfalls verschiedene Zuckerarten: Fructose, Apfel- und Birnendicksaft, Maltose und Maltodextrin, Glukose und Dextrose, Saccharose.

- **Geschmacksgebende Zutaten wie Gewürze, Geschmacksverstärker und Aromen** gelten als potentielle Allergieauslöser, die nach Empfehlung des Forschungsinstituts für Kinderernährung nichts auf Babys Speisplan zu suchen haben. Außerdem würden sie ebenso wie der Zucker Babys feinen Geschmack zerstören.
- **Eier** braucht das Baby erst zum Ende des ersten Lebensjahres. Kostet es vorher davon, so sollte Mama darauf achten, dass das Ei auf jeden Fall hartgekocht ist.

Ist Fisch im ersten Lebensjahr empfehlenswert?

- **Fisch** galt lange Zeit als ungeeignet für Babys. Mittlerweile hat sich jedoch auch hier die Meinung der Experten geändert, da neusten Forschungen zufolge in den frühen Lebensmonaten ein Zeitfenster besteht in dem sich das Allergierisiko durch die Zufuhr von Fremdeiweiß senken lässt. So sollte der Gemüse-Kartoffel-Brei zur optimalen Nährstoffversorgung 1x wöchentlich um 20g Tiefseefisch ergänzt werden. Besonders gut geeignet ist dafür Lachs.

Welches Wasser ist für Babynahrung empfehlenswert?

Leitungswasser ist in Deutschland eines der meist kontrollierten Lebensmittel und kann daher unbesorgt für Babynahrung verwendet werden. In alten Wasserleitungen und Wasserleitungen aus Blei sowie bei neuen Kupferrohren kann es jedoch teilweise zu erhöhten Metallanteilen im Wasser kommen. Um sicher zu gehen, dass Euer Wasser auch wirklich geeignet für die Babynahrung ist, könnt ihr es einer Trinkwasseranalyse unterziehen lassen. Der richtige Ansprechpartner dafür sind Eure Stadt- oder Wasserwerke. Generell empfiehlt es sich das Wasser morgens eine Weile laufen zu lassen und dann für die Babynahrung abzukochen.

Für Babynahrung geeignetes **Mineralwasser** sollte ohne Kohlensäure sein und nur wenig Natrium enthalten. Achtet auf die ausdrückliche Kennzeichnung „Zur Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet.“

Bei **speziellem Babywasser** handelt es sich um Trinkwasser, das speziell aufbereitet wurde um Keimfreiheit zu garantieren und die Mineralstoffe in den für Säuglinge vorgegebenen Grenzen zu halten. Dieses Wasser ist uneingeschränkt empfehlenswert, besitzt jedoch auch einen sehr hohen Preis.

Wie viel sollte mein Baby trinken?

Während der Zeit der Beikosteinführung, in der das Baby noch zusätzlich gestillt wird oder seine Fläschchen bekommt, ist eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr nicht zwingend erforderlich. Das richtige Trinken ist erst dann für das Baby wichtig, wenn 3 komplette Mahlzeiten durch Brei ersetzt sind. Aber auch dann trinken die meisten Babys noch relativ wenig, da die meisten Breie recht viel Flüssigkeit enthalten. Nichtsdestotrotz sollte dem Baby immer wieder etwas zu trinken angeboten werden. In den Drogerien gibt es praktische Trinklernbecher, die man auch sehr gut unterwegs mitnehmen kann. Alternativ kann man das Baby gleich an das richtige Trinken vom Becherrand gewöhnen. Das Baby

wird zuerst daraus schlecken und dann zunehmend richtig trinken. Die meisten Babys entwickeln das richtige Durstgefühl erst mit dem Übergang zur Familienkost. Ob ihr Baby genug trinkt, können sie ganz einfach an der Anzahl der feuchten Windeln überprüfen – sind diese ca. alle 4 Stunden vollgepullert ist alles in Ordnung.

Mein Baby isst nicht oder nur wenig. Wann muss ich mir Sorgen machen?

Jedes Baby wird früher oder später eine Phase haben, in der es wenig oder manchmal auch gar nichts essen will. Oft tritt diese "Essensverweigerung" in Zeiten auf, in denen das Baby einen Entwicklungssprung macht. Es gibt dann einfach viele andere Dinge, die wichtiger sind als das Essen. Solange das Baby normalgewichtig ist, ausreichend trinkt und keine Krankheitszeichen aufweist, gibt es keinen Grund zur Sorge. Normalerweise wird diese Essensverweigerung nach wenigen Tagen vergehen und das Baby wird wieder normal essen. Nicht zu vergessen: jedes Baby ist anders - so gibt es den kleinen Nimmersatt, der jeden noch so vollen Teller Babybrei vertilgt ebenso wie die kleine wählerische Prinzessin die desöfteren nach ein paar Löffelchen Brei satt ist. Das Vergleichen mit anderen Babys kann keine Aussage über das Gedeihen des eigenen Babys treffen, da dies eben immer individuell ist - das eine Baby braucht mehr, das andere weniger Nahrung.

Säurearmes Obst

Welche säurearmen Obstsorten eignen sich für mein Baby, wenn es z.B. einen wunden Hintern oder andere Hautprobleme wie Neurodermitis hat?

Säurearmes Obst

- Äpfel (Jonagold, Gala, Gloster, Golden Delicious)
- Bananen
- Birne
- Aprikose
- Pfirsich
- Melone
- Mango
- Papaya
- Marillen
- Pflaumen
- Weintrauben (Achtung: Importware enthält nach neuen Tests sehr viele Rückstände von Pflanzenschutzmitteln. Hier lohnt es sich auf jeden Fall zu Bioware oder optimalerweise Produkten aus der eigenen Region zu greifen)

Besonders säurehaltiges Obst

- Beerenfrüchte
- Zitrushaltige Südfrüchte (Orange, Ananas, Kiwi, etc.)

Überblick

Nicht jedes Lebensmittel, das für Erwachsene oder ältere Kinder zur ausgewogenen Ernährung zählt, ist auch für Säuglinge gesund. Sowohl das Immunsystem als auch der Magen-Darm-Trakt von Säuglingen sind noch nicht vollständig ausgereift – das ist erst nach dem ersten Lebensjahr der Fall. Daher sollten im ersten Lebensjahr einige Lebensmittel in der Ernährung von Säuglingen unbedingt vermieden werden.

- **Milchprodukte:**
 - Kuhmilch ist für Säuglinge unverträglich. Wenn Sie Ihr Baby nicht stillen wollen oder können, sollten Sie ausschließlich auf Ersatzmilch zurückgreifen.
 - Quark ist aufgrund seines hohen Eiweißgehalts belastend für die noch unausgereiften Nieren des Babys.
 - Rohe Eier und Rohmilch sollten aufgrund der Salmonellengefahr vermieden werden.
- **Blähende Lebensmittel** wie Erbsen, Linsen und Bohnen sind im ersten Lebensjahr für Babys ungeeignet.
- **Honig** kann aufgrund des noch unausgereiften Darms bei Säuglingen Botulismus verursachen. Botulismus spielt möglicherweise eine Rolle beim Plötzlichen Kindstod.
- Besonders **kleine Lebensmittel** wie Nüsse können bei Säuglingen in die Luftröhre geraten und zu Atemnot führen.
- **Künstliche Süßstoffe** sind nur für Erwachsene geeignet, da bei Kindern schnell die kritische Menge überschritten wird.
- **Scharfe Gewürze und Salz** werden häufig von Kindern im ersten Lebensjahr schlecht vertragen. Besonders Salz kann die Nieren belasten und sollte höchstens in kleinen Mengen aufgenommen werden (z.B. Kochwasser für Nudeln).
- **Kaltgepresste Öle** sind giftig für Babys, da sie Schadstoffe enthalten, welche die noch unausgereifte Leber des Säuglings schwer belasten und vergiften können.
- **Blattsalate** sind für Kinder unter einem Jahr ungeeignet, da sie nicht ausreichend gekaut werden können.

Übergang zur Familienkost

Spätestens wenn alle Milchmahlzeiten erfolgreich durch Beikost ersetzt worden sind, wird sich das Kind langsam für das richtige Essen von Mama und Papa interessieren. Jetzt kann man dem Kind auch bedenkenlos erste „richtige“ Lebensmittel geben.

So kann es zum **Frühstück** z.B. eine Scheibe Brot mit Frischkäse, Butter oder Marmelade geben. Wir haben damit recht zeitig (etwas 9. Lebensmonat) begonnen und unserem kleinen Mann die Rinde abgeschnitten und kleine Stückchen vorbereitet. Seitdem frühstückt er immer ganz stolz mit uns. Dazu gibt es bei uns kleine Obststückchen (weiche Sorten wie Aprikosen, Melone, halbierte Weintrauben, Erdbeeren etc.), die er zu Beginn mit dem Gaumen zerdrückt hat und nun zunehmend zerkaut. Da wir recht viel unterwegs sind, kam unser Kleiner oft in den Genuss eines Frühstücksbuffets im Hotel. Auch hier haben wir ihn im Prinzip alles von Bircher Müsli über Rührei und Waffeln probieren lassen.

Zum **Mittagessen** hat der kleine Mann dann zunehmend normal bei uns mitgegessen. Wir haben etwas weniger gewürzt und bei der Speisenauswahl darauf geachtet, dass es auch kindgerecht ist. Kartoffeln und Buttergemüse waren dabei der große Hit. Aber auch Speisen wie Ofengemüse oder bunte Nudeln sind sehr gut angekommen.

Den **Nachmittagsnack** haben wir nach und nach durch unterschiedliche Dinge ersetzt. Eine Banane, Obst in Naturjoghurt, ein Brötchen zum Knabbern oder ab dem Alter von etwa einem Jahr auch ab und zu mal ein Stück Kuchen oder ein paar Kekse eignen sich dazu sehr gut.

Das **Abendessen** ist die Mahlzeit, welche wir am längsten in Form von Grießbrei beibehalten haben. Alternativ gibt es z.B. Butter- oder Käsebrot mit Tomatenvierteln und Gurkenscheiben oder auch Lasagne, wenn diese grad auf unserem Speiseplan steht.

Im Prinzip kann man beim Übergang zur Familienkost nicht viel falsch machen. Man sollte nur darauf achten, dass die Speisen nicht zu stark gewürzt sind und dass das Kind sich nicht daran verschlucken kann. Rundes Obst wie Weintrauben und Beeren halbieren wir z.B. immer noch. Die Kleinen lernen sehr schnell die Nahrung mit ihrem Gaumen oder starkem Kiefer zu zerdrücken – dafür sind noch nicht mal Zähne notwendig.

Für besonderen Spaß am Familientisch sorgt das gemeinsame Aufsagen eines Tischspruchs zu Beginn der Mahlzeit.

