



Proteinquellen

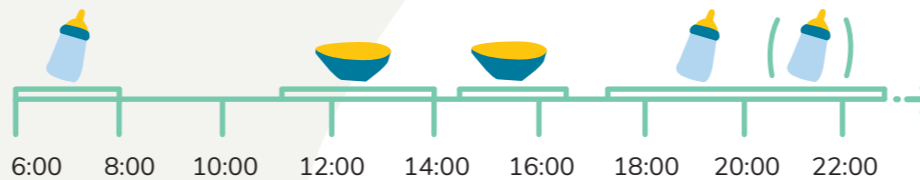
wie Geflügel, mageres Rind-, Lamm- und Schweinefleisch werden ab sechs Monaten im Gemüsebrei mitverarbeitet. Als Alternative zu Fleisch wird zweimal in der Woche Fisch empfohlen. Hierbei auch abwechselnd magere Sorten (Kabeljau, Forelle, Schellfisch) und fette Varianten (Lachs, Makrele, Thunfisch, Hering) anbieten. Gekochtes Ei, Tofu, Linsen oder Kichererbsen sind ebenfalls gute Eiweißlieferanten. Hülsenfrüchte nach dem Kochen durch ein Sieb streichen. Verarbeitete Lebensmittel wie Fischstäbchen oder Wurst sind für Babybreie ungeeignet. Joghurt, Quark oder Pudding enthalten hohe Mengen an Eiweiß und sollten im ersten Jahr noch nicht gefüttert werden, da der Eiweißbedarf bereits durch die Milchmahlzeit abgedeckt wird.

Obstbrei

Verwenden Sie reifes, gut gewaschenes und geschältes Obst der Saison. Fruchtbrei sollte möglichst frisch zubereitet werden, um Geschmack und Vitamine zu erhalten. Konserviertes Obst aus Dosen oder Gläsern ist ungeeignet. Bieten Sie Ihrem Kind nach und nach unterschiedliche Früchte an, damit es sich an verschiedene Geschmacksrichtungen gewöhnt. Fügen Sie dem Brei keine Süßstoffe wie Zucker oder Honig hinzu. Wird der Brei zu flüssig, kann dieser mit kleinen Mengen an Getreidemehlen (z. B. Fünfkornmehl) angedickt werden. Verwenden Sie keine Kinderkekse, die zusätzlich Zucker, Milch und Aromastoffe enthalten.

Obstsorten, von Anfang an	Apfel, Birne, Banane, Melone, Pfirsich, Pflaume, Mango, Kiwi, Nektarine, ausgepresste Zitrusfrüchte
Nach einiger Zeit	Beeren, Ananas, Trauben
Gemüsesorten, leicht bekömmlich 2/3 Gemüse + 1/3 Kartoffeln (oder Reis)	Möhren, Zucchini, Kürbis, Rote Beete, Blumenkohl, Brokkoli, Tomate, Aubergine, Süßkartoffel, Sellerieknolle, Fenchel, Mangold, Chicorée, Salat, Spinat, Kresse
Empfehlenswerte Öle	Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Maisöl

4-5 Mahlzeiten pro Tag



Gluten

ist in Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste enthalten und somit auch in verarbeiteten Produkten wie z. B. Brot, Teigwaren oder Keksen. Kleine Mengen werden ab dem Alter von vier bis sechs Monaten eingeführt, um ein Kind an Gluten zu gewöhnen. Mit ca. acht Monaten kann Ihr Kind zweimal pro Tag etwas klein geschnittenes Brot ohne Krusten zusätzlich zur Milchmahl-

zeit essen, jedoch keine Croissants oder grobes Vollkornbrot. Das Brot wird dünn mit Margarine oder eventuell mit Butter bestrichen. Frische Früchte, zuckerfreie Kompotte, gekochtes Ei oder Hummus sind gesunde Beläge, aber nicht unbedingt notwendig. Gesüßte oder gesalzene Aufstriche, Wurstwaren oder Honig sind ungeeignet.



Verantwortlicher Herausgeber:
Manfred Kohnen, Direktor
Gospertstraße 44
B-4700 Eupen
info@kaleido-ostbelgien.be
www.kaleido-ostbelgien.be
+32 (0) 87 554644

f kaleido.ostbelgien
@ kaleido_ostbelgien
@ young_kaleido

Konzeption und Layout: CARL FRITZ
Bildnachweise: istock:
fotek, sasapanchenko, Pickone, nitrub, LSPhoto, YakobchukOlana
Gedruckt auf Recycling-Papier, hergestellt aus 100% Altpapier.
© 03.2022 Kaleido Ostbelgien:
Zentrum für die gesunde Entwicklung
von Kindern und Jugendlichen



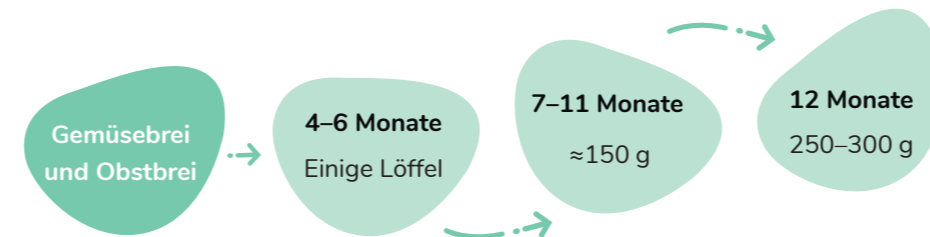
Babys gesunde Mahlzeiten im 1. Lebensjahr

Kaleido Ostbelgien informiert



Wie viel Brei soll ich zubereiten?

Zu Beginn sind einige Löffel ausreichend. Die Menge wird schrittweise auf 150 g erhöht, bis sie bei einem Alter von zwölf Monaten ca. 250–300 g erreicht. Der warme Gemüsebrei wird mit Fett angereichert. Brei kann für heute und morgen zubereitet werden, muss aber kühl aufbewahrt werden.



Gemüsebrei

Frisches saisonales Gemüse wird gewaschen, geschält und in etwa gleich große Stücke geschnitten. Die Zutaten werden ohne Salz gedünstet und anschließend weiter zerkleinert. Um Ihr Kind an gröbere Nahrung zu gewöhnen, sollte nicht lange püriert werden, sondern zügig zum Zerquetschen der Nahrung mit der Gabel übergegangen werden. Bereiten Sie den Brei aus 2/3 Gemüse und 1/3 Kartoffeln oder Reis zu, später können auch Nudeln, Couscous oder Bulgur verwendet werden. Für das gesunde Wachstum Ihres Kin-

des und als Energiequelle fügen Sie dem warmen Brei bitte 1 TL bis 1 EL Fett hinzu. Öle werden bevorzugt, weil sie reich an gesunden Fettsäuren sind. Die Auswahl der Öle sollte für eine ausgewogene Ernährung variiert werden. Wird ein neues Gemüse eingeführt, kann dieses gerne mehrere Tage hintereinander angeboten werden. So kann sich Ihr Kind an Geschmack und Konsistenz gewöhnen und Sie können durch Beobachtung besser beurteilen, ob es dieses Gemüse mag und verträgt.

Bieten Sie Ihrem Baby in den ersten sechs Lebensmonaten nach Möglichkeit ausschließlich Muttermilch an. Eine angepasste Pudermilch ist ebenfalls eine gute Lösung, doch sollte die Breieinführung dann stattfinden, bevor Ihr Kind sechs Monate alt wird.

Auch gestillte Kinder können ab dem Alter von vier Monaten mit der Breimahlzeit starten, wenn Interesse an Beikost signalisiert wird. Die Beikost kann in Form von Gemüse- oder Obstbrei angeboten werden.

Beikostplan für ein gestilltes Kind

Phase	Entdecker		Eingewöhnung				Erweiterung			
	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Monate										
Muttermilch	wird empfohlen									
Wasser	zu vermeiden	möglich, aber nicht notwendig			mit der Breimahlzeit					
Gemüse	zu vermeiden	möglich, aber nicht notwendig			leicht bekömmlich					
Fette	zu vermeiden	möglich, aber nicht notwendig			1 EL Öl/Margarine oder evtl. Butter im Brei					
Obst	zu vermeiden	möglich, aber nicht notwendig			keine Schale oder Kerne					
Fisch	zu vermeiden					20-30 g: 1x magerer + 1x fetter Fisch pro Woche				
Fleisch	zu vermeiden					15-25 g				
Ei	zu vermeiden					1/2 Ei				
Ersatzkost	zu vermeiden					1-2 EL Tofu (20-40 g) 1-2 EL Hülsenfrüchte (35-70 g) 1-2 EL Quorn™				
Brot	zu vermeiden					Graubrot				
Milchprodukte	zu vermeiden									

wird empfohlen möglich, aber nicht notwendig zu vermeiden

Beikostplan bei Flaschenernährung

Phase	Entdecker		Eingewöhnung				Erweiterung			
	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Monate										
Pudermilch	1. Alter			Folgemilch						
Wasser	zu vermeiden	mit der Breimahlzeit								
Gemüse	zu vermeiden	kann eingeführt werden			leicht bekömmlich					
Fette	zu vermeiden	kann eingeführt werden			1 EL Öl/Margarine oder evtl. Butter im Brei					
Obst	zu vermeiden	kann eingeführt werden			keine Schale oder Kerne					
Fisch	zu vermeiden					20-30 g: 1x magere + 1x fettere Sorte / Woche				
Fleisch	zu vermeiden					15-25 g				
Ei	zu vermeiden					1/2 Ei				
Ersatzkost	zu vermeiden					1-2 EL Tofu (20-4 g) 1-2 EL Hülsenfrüchte (35-70 g) 1-2 EL Quorn™				
Brot	zu vermeiden					Graubrot				
Milchprodukte	zu vermeiden									

wird empfohlen kann eingeführt werden zu vermeiden

Als Richtlinie gilt, dass Gemüsebreie um die Mittagszeit und Obstbreie am Nachmittag gefüttert werden, während Milchnahrung weiterhin morgens und abends getrunken wird.



Trinken

Stilles Wasser wird angeboten, wenn die Breimahlzeit nicht mehr durch Milch ergänzt wird. Überlassen Sie es jedoch Ihrem Kind zu entscheiden, ob es durstig ist oder nicht. Säfte und gesüßte Getränke sind nicht geeignet.