

The background features a soft, artistic watercolor wash. It consists of various shades of light green and muted brown, with some darker spots and a textured, organic feel. The colors are more concentrated in the corners and fade towards the center.

Beikost Basics

Verena Lang | mitbauchgefuehl.at

Mein Bezug zum Thema Beikost



**Warum das Bauchgefühl
auch in der Beikost eine
Rolle spielt.**

**Essen ist keine Wissenschaft,
auch nicht im Beikostalter.**

Worum geht es heute?

- 1. Basics der Beikost**
- 2. Lebensmittelauswahl**
- 3. Praxis: Brei & BLW**
- 4. Gut zu wissen**
- 5. Bedürfnisorientierte Beikost**

Wann starten?

- **Empfehlung DGE:**
 - zwischen Anfang des 5. und Ende des 6. Lebensmonats (17.-26. Lebenswoche)
- **Empfehlung WHO:**
 - 180 Tage (6 Monate) ausschließlich stillen und erst danach mit Beikost beginnen

Wann starten?

- **Zusammengefasst:**

- spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats
- und keinesfalls vor Beginn des 5. Lebensmonats

- **Warum diese Empfehlungen?**

Etwa um den 6. Lebensmonat herum reicht Muttermilch alleine nicht mehr aus, um den **steigenden Energie- und Nährstoffbedarf** deines Babys zu decken.

Wann starten?

- Anstatt sich auf das “ideale” Alter zu fixieren, ist es wichtiger, auf die **Reifezeichen DEINES Babys** zu achten und diese nicht zu übergehen.
- Sie sind die **wichtigsten Indikatoren**, an denen du erkennst, dass dein Kind bereit für den ersten Bissen ist.

Den richtigen Zeitpunkt erkennen

1

Interesse
am Essen

2

Hand-Mund-
Koordination

3

kein Zungen-
stoßreflex mehr

4

Kopf kann
gehalten werden

5

Baby kann mit Unterstützung
aufrecht sitzen

“Aber mein Kind ist bereits 9 Monate alt und hat bisher kaum Interesse an Beikost gezeigt.”

Keine Sorge. Wichtig ist,...

- es immer wieder zu **probieren**.
- deinem Kind immer wieder etwas **anzubieten**.
- zu verstehen, dass Druck und Stress die **absoluten Killer** in Sachen Beikost sind und du sie so gut es geht vermeiden solltest.
- möglichst **entspannt** an die Sache ranzugehen und es vorzuleben.
- dein Kind an den **Familiertisch** mitzunehmen und an euren Mahlzeiten teilhaben zu lassen.





Zum Reinspüren:

Welche **Erwartungen** (egal ob bewusst oder unbewusst) hast du **an dich und dein Kind** beim Thema Beikost?

Sind diese **angemessen**?

Welche **Erfahrungen** hast du bisher mit dem Thema Essen gemacht?

Gibt es **Glaubenssätze**, die es aufzulösen gilt?

BEI-Kost, nicht ANSTATT-Kost

- **Muttermilch/Pre-Milch** ist immer noch **Nummer 1 Nahrungsquelle** im ersten Lebensjahr und liefert noch ... % der Kalorien.
 - 75% (6-8 Monate)
 - 50% (bis 9-12 Monate)
 - 25% (ab 12 Monaten)

BEI-Kost, nicht ANSTATT-Kost

- Muttermilch/Pre-Milch ist immer noch Nummer 1 Nahrungsquelle im ersten Lebensjahr und liefert noch ... % der Kalorien
 - 75% (6–8 Monate)
 - 50% (bis 9–12 Monate)
 - 25% (ab 12 Monaten)
- Beikost ist ein **Lernprozess** und u.a. wichtig für Gehirnentwicklung
- meist startet um den 10. Lebensmonat herum langsam der **Übergang zum Familientisch** (das ist aber natürlich individuell zu betrachten)
- ab dem **1. Lebensjahr** kann dein Kind dann quasi alles essen, was du auch isst (in entsprechender Konsistenz)

**Es kann so lange
weitergestillt/Pre-Nahrung
gegeben werden, wie Mutter
& Kind es wünschen.**

- laut DGE bis zum 1. Lebensjahr oder darüber hinaus
- laut WHO bis zum 2. Geburtstag bzw. so lange Mutter und Kind es wünschen



Es kann so lange
weitergestillt/Pre-Nahrung
gegeben werden, wie Mutter
& Kind es wünschen.

- laut DGE bis zum 1. Lebensjahr oder darüber hinaus
- laut WHO bis zum 2. Geburtstag bzw. so lange Mutter und Kind es wünschen

Die Entscheidung liegt allein bei dir und bei deinem Kind – und bei niemandem sonst.



Die Beikostzeit ist DIE Zeit,...

- in der dein Baby so **erkundungsfreudig** ist wie nie zuvor. Diese Neugierde darfst du nutzen, indem du viele
 - **unterschiedliche Lebensmittel** mit
 - **unterschiedlichen Geschmäckern** in
 - **unterschiedlicher Konsistenz** anbietest.

Die Beikostzeit ist DIE Zeit,...

- in der dein Kind nach **Autonomie** strebt:
 - Dein Baby möchte **selbst essen** (mit Besteck oder den Händen),
 - möchte wissen, wie es sich **anföhlt**, das Essen zwischen den Fingern zu zermantschen,
 - möchte wissen, wie es sich **anhört**, wenn das Essen auf dem Boden landet etc.



Brei oder BLW?



Warum Beikostpläne veraltet sind

- **Vorteile:**

- sie geben **Sicherheit**
- man hat etwas, an dem man sich **orientieren** kann

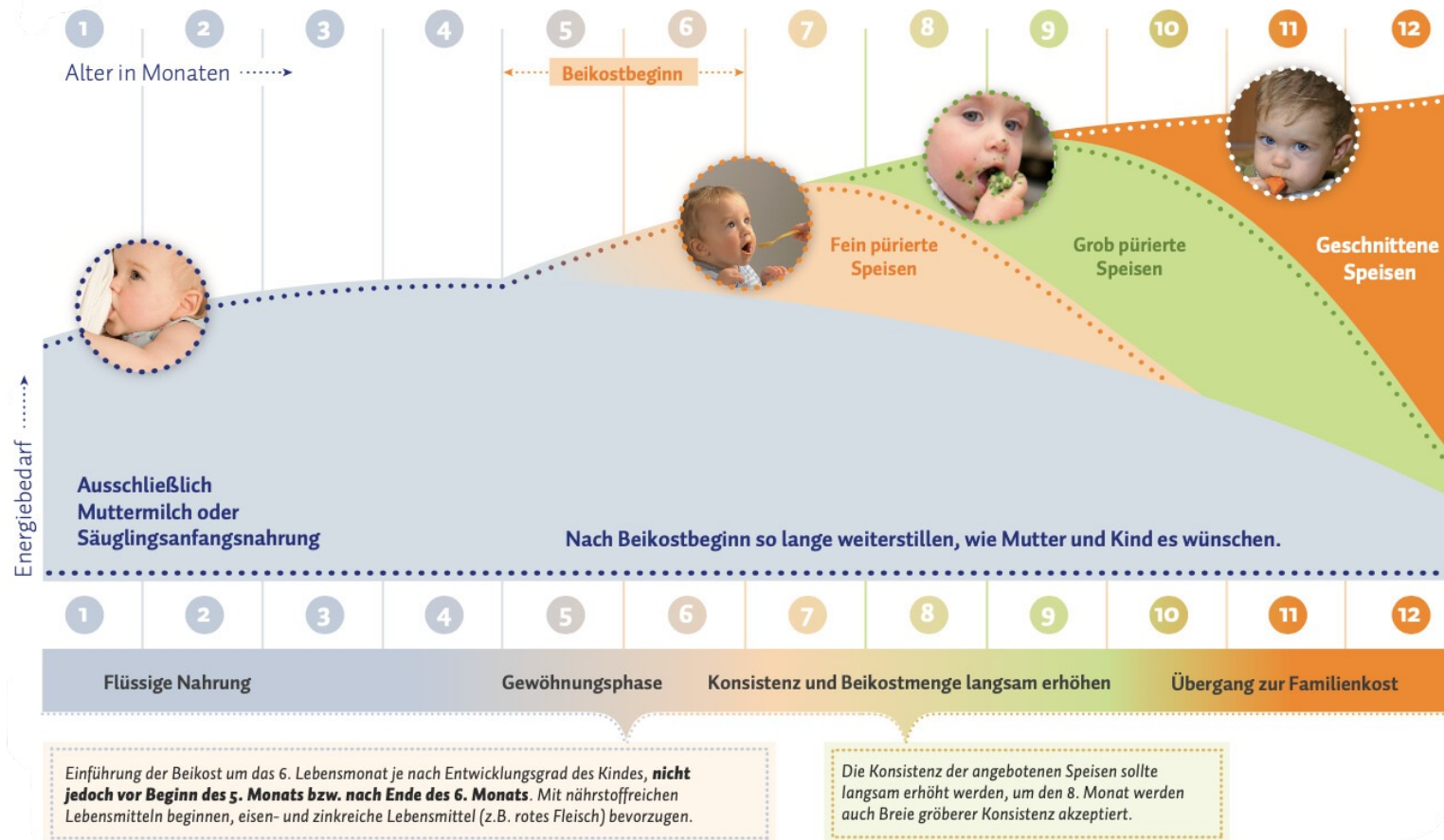


- **Nachteile:**

- sie beziehen sich **ausschließlich auf Brei** (nicht auf BLW bzw. Fingerfood)
- sie geben vor, zu welchem **Alter** und zu welcher **Tageszeit** welche **Mengen** gegessen werden sollen
- damit erzeugen sie oft **großen Druck**

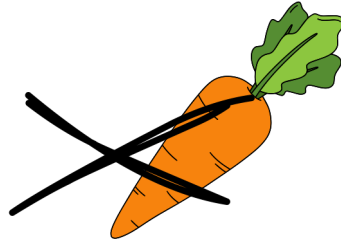


Ein Beispiel:



Womit starten?

Das erste Gemüse ist die Karotte, oder?



- **Nein**, es muss nicht zwangsläufig die Karotte sein.
- Erlaubt ist, was **schmeckt!**
- Biete bevorzugt **regionale, saisonale** bzw. **BIO-Lebensmittel** an.

Beikost in anderen Ländern

Italien

Gemüsesuppe
mit Fleisch
& Parmesan

Japan

Reis
mit Fisch/Fleisch
& Gemüse

Jamaika

Pudding
aus Apfel,
Banane & Mango

USA

Reisbrei
mit Avocado
oder Süßkartoffel

Kenia

Amaranth
mit Orangen
oder Mango

Indien

Dal
mit Reis
& Joghurt

Grafik Instagram: @mitbauchgefuehl

Womit starten?

- Grundsätzlich sind in der Beikost fast **alle gängigen Nahrungsmittel** geeignet.
- Am besten startet ihr **schrittweise** und erhöht dann ganz langsam die Mengen.
- Du wirst sehen, das geht ohnehin **automatisch**, denn auch der Appetit deines Babys steigert sich
- Natürlich solltest du einen **Blick auf dein Baby** haben:
 - verträgt es alles?
 - hat es Bauchschmerzen, einen roten Po, Ausschlag?

Womit starten?

- Mit Start der Beikost benötigt dein Baby vor allem Lebensmittel, die folgendes beinhalten:
 - **Eisen**
 - **Zink**
 - **Eiweiß**
 - **Energie (Kalorien)**

Worin sind diese Nährstoffe enthalten?

- **Eiweiß:**

- Fleisch, Fisch, Ei
- Getreide
- Hülsenfrüchte
- Nuss-/Samenmuse

- **Eisen & Zink:**

- Fleisch (Rind, Kalb, Schwein)
- Getreide (Vollkornmehl, Flocken)
- Hülsenfrüchte
- Nuss-/Samenmus
- Hühnerei (Eigelb)

Worin sind diese Nährstoffe enthalten?

- Eiweiß:

- Fleisch, Fisch, Ei
- Getreide
- Hülsenfrüchte
- Nuss-/Samenmuse

- Eisen & Zink:

- Fleisch (Rind, Kalb, Schwein)
- **Getreide (Vollkornmehl, Flocken)**
- **Hülsenfrüchte**
- **Nuss-/Samenmus**
- Hühnerei (Eigelb)



kombiniere pflanzliche Eisenquellen mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln für eine bessere Aufnahme

Worin sind diese Nährstoffe enthalten?

- **Energielieferanten:**
 - Raps-/Leinöl
 - Walnuss-/Olivenöl
 - Butter/Margarine
 - Nuss-/Samenmuse
 - Avocado

Was ist mit Kuhmilch?

- ab dem **6. Lebensmonat**
- mit ca. 3,3g/100ml eine **gute Proteinquelle**
- in kleinen Mengen: **max. 200ml/Tag** im ersten Lebensjahr
- wähle **1 Mahlzeit am Tag** aus, in welcher du Kuhmilch verarbeitest
- dasselbe gilt auch für **Naturjoghurt** oder **Buttermilch**
- häufig wird Kuhmilch im **Milch-Getreidebrei** verwendet
- du kannst sie aber auch in **BLW-Mahlzeiten** einbauen, z.B. in Pancakes

Was ist mit Kuhmilch?

- ab dem **6. Lebensmonat**
- mit ca. 3,3g/100ml eine **gute Proteinquelle**
- in kleinen Mengen: **max. 200ml/Tag** im ersten Lebensjahr
- wähle **1 Mahlzeit am Tag** aus, in welcher du Kuhmilch verarbeitest
- dasselbe gilt auch für **Naturjoghurt** oder **Buttermilch**
- häufig wird Kuhmilch im **Milch-Getreidebrei** verwendet
- du kannst sie aber auch in **BLW-Mahlzeiten** einbauen, z.B. in Pancakes

- **Good to know:**
 - das Calcium in Kuhmilch **hemmt die Eisenaufnahme**
 - da Eisen einer der **wichtigsten Nährstoffe** in der Beikost ist, wollen wir aufnahmehemmende Stoffe so gut es geht vermeiden bzw. reduzieren

Wie schaut es mit Pflanzendrinks aus?

- Wichtig ist immer, dass du einen **calciumreichen Pflanzendrink** wählst
- für **Sojadrink mit Calcium** gilt genau dasselbe wie für Kuhmilch
- **alle anderen Pflanzendrinks** (mit Ausnahme von Lupinen- oder Erbsendrink) sind **keine Eiweißlieferanten!**
- man kann sie **dennoch** in die Beikost einbauen
- wichtig ist, dass **Calcium** enthalten ist
- sollte das nicht der Fall sein, kann man selbst mit **Calcium anreichern**



Kuhmilch und/oder Pflanzendrinks sind **kein Ersatz** für **Muttermilch/Pre-Milch!**

Wenn **nicht gestillt** wird, ist **Pre-Milch** im gesamten 1. Lebensjahr der geeignetste Ersatz für Muttermilch.

Lebensmittel in der Beikost



Ab in die Praxis!

Das richtige Mindset

- Kinder lernen durch **Imitation**.
- Du als Mama und/oder Papa bist der absolut **Superhero** für dein Kind.
- Natürlich möchte es genau das essen, **was du isst** und möchte sehen, wie das mit dem Essen funktioniert.
- Lass dein Kind also an **deinen & den gemeinsamen Mahlzeiten** teilhaben.
- Mach dir bewusst, dass du den **Geschmack** und das **Essverhalten** deines Kindes maßgeblich beeinflussen kannst.
- Biete daher die **unterschiedlichsten Lebensmittel** an, auch wenn sie dir persönlich nicht schmecken.
- Denn: dein Kind kann selbst noch nicht in den Supermarkt gehen.



Das richtige Setting

- **freudig & entspannt**
- **ohne** Druck & Zwang
- gemeinsam am Tisch sitzend mit Baby auf dem **Schoss**, denn genauso kennt es dein Schatz von Geburt an
- am besten **selbst mitessen**
- Zeit nehmen und **achtsam unterstützen**
- ermögliche deinem Baby ein spielerisches Ausprobieren
 - 2-Löffel-Technik: einer für dich, einer für dein Baby
 - weich gekochtes Fingerfood und/oder Brei



Zu welcher Tageszeit?

- es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“
- achte auf die **Signale** deines Babys!
- typischerweise startet man **zwischen 2 Milchmahlzeiten**
- dein Baby sollte **nicht allzu hungrig** und **nicht allzu müde** sein
- pro Portion Brei wird **1 TL Lein- oder Rapsöl** und Vitamin C in Form von **Obst/Gemüse** hinzugefügt



Geeignete Lebensmittel

- **Obst:**
 - Äpfel, Birnen, Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Pfirsiche, Marillen, Nektarinen, Melonen, Pflaumen etc.
- **Gemüse:**
 - Pastinaken, Karotten, Kohlrabi, Kürbis, Zucchini, Fenchel, Rote Beete, Brokkoli, Spinat, Mangold, Wirsing, Grünkohl, Kartoffeln, Süßkartoffeln etc.
- **Getreide:**
 - Weizenflocken (auch Einkorn, Emmer & Kamut), Dinkelflocken, Haferflocken, Hirseflocken, Reisflocken, Maisflocken, Amarant, Quinoa, Buchweizen, Nudeln, Couscous, Zwieback, Reis etc.
- **Fleisch & Fisch:**
 - Rind, Kalb, Schwein, Huhn, Saibling, Lachs, Forelle etc.

Geeignete Lebensmittel

- **Hülsenfrüchte:**
 - rote & gelbe Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Bohnen, Naturtofu, Seidentofu
- **Öle & Nussmus:**
 - Rapsöl & Leinöl: am besten kaltgepresst
 - Mandel-, Cashew-, Kürbiskernmus etc.
- **tierische Milchprodukte**
 - Vollmilch, Buttermilch, Sauermilch
- **pflanzliche Milchalternativen**
 - Soja-/Erbsen-/Lupinendrink + Calcium
 - Haferdrink + Calcium
 - Naturjoghurt + Calcium

Was darf nicht gegessen werden?

- **Honig & Ahornsirup**
- **scharfe Gewürze** wie Pfeffer & Chili
- **ganze Nüsse** (Verschluckungsgefahr): Nussmus/geriebene Nüsse bevorzugen
- **runde Lebensmittel** wie Trauben, Cocktailtomaten, Blaubeeren: halbieren
- **Salz & Zucker**
- **Alkohol, Kaffee, Cola, Schwarztee, Eistee**
- **hochverarbeitete (Ersatz)Produkte**, z.B. (vegane) Chicken Nuggets bzw. verarbeitete Produkte (Schinken, Wurst etc.)
- **hartes, rohes Gemüse**
- **rohes Fleisch, roher Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte**



Das Breimodell

Das Breimodell

- folgende Herangehensweise laut klassischem Beikostplan:
 - **1. Brei** = Gemüse- Kartoffelbrei mit Fleisch/Fisch/Getreide/Ei/Rapsöl
 - **2. Brei** = Obst-Getreidebrei
 - **3. Brei** = Kuhmilch-Getreidebrei
- zusätzlich wird nach Bedarf **weitergestillt**



Das Breimodell

- folgende Herangehensweise laut klassischem Beikostplan:
 - **1. Brei** = Gemüse- Kartoffelbrei mit Fleisch/Fisch/Getreide/Ei/Rapsöl
 - **2. Brei** = Obst-Getreidebrei
 - **3. Brei** = Kuhmilch-Getreidebrei
- zusätzlich wird nach Bedarf **weitergestillt**
- der 1. Brei wird stufenweise aufgebaut:
 - **Gemüsebrei**
 - Gemüsebrei plus **Kartoffeln und Öl**
 - Gemüse-Kartoffelbrei und Öl plus **Fleisch**

Stufe 1: Gemüsebrei

- 20–40g Gemüse, z.B. Pastinake
- in etwas Wasser dünsten & pürieren
- etwas Rapsöl hinzufügen

Stufe 1: Gemüsebrei

- 20–40g Gemüse, z.B. Pastinake
- in etwas Wasser dünsten & pürieren
- etwas Rapsöl hinzufügen

Stufe 2: Gemüse-Kartoffelbrei

- 100g Gemüse, z.B. Pastinake
- 50g Kartoffeln
- 1 TL Rapsöl



Stufe 3: Gemüse- Kartoffel-Fleischbrei

- 100g Gemüse, z.B. Pastinake
- 50g Kartoffeln
- 30g Rindfleisch
- 2 TL Rapsöl



Gemüse und Kartoffeln waschen, ggf. schälen und klein schneiden.
Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit dem Gemüse ca. 5-10
Minuten in etwas Wasser weich dünsten.
Den Brei mit einem Stabmixer fein pürieren und mit dem Öl vermischen.

Obst-Getreidebrei (milchfrei)

- 100-150g Obst
- 20g Getreideflocken (z.B. Haferflocken)
- 1-2 TL Rapsöl oder Nussmus
- Wasser



Haferflocken mit Wasser mind. 1 Stunde einweichen.
Das Obst waschen und klein schneiden - evtl. kochen.
Alles vermischen, pürieren und das Öl /Nussmus unterrühren.



Milch-Getreidebrei

- 200 ml Vollmilch
- 20g Getreideflocken (z.B. Dinkelgrieß)
- 3-4 EL Obstmus



Kuhmilch aufkochen lassen und den Dinkelgrieß einrühren. Noch einmal aufkochen lassen und 2-3 Minuten lang köcheln lassen. Zuletzt das Obstmus unterrühren.





Saft in der Beikost?

Baby Led Weaning

BLW: “babygeleitete Beikost”

- **Vorteile:**

- dein Baby isst **selbstbestimmt**
- dein Baby trainiert seine **Feinmotorik**
- dein Baby entdeckt die verschiedenen **Geschmäcker, Texturen und Konsistenzen** in eigener Geschwindigkeit
- dein Baby gewinnt **Selbstvertrauen** in Sachen Essen
- dein Baby entwickelt ein **natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl**

BLW: “babygeleitete Beikost”

- **Vorteile:**
 - dein Baby isst **selbstbestimmt**
 - dein Baby trainiert seine **Feinmotorik**
 - dein Baby entdeckt die verschiedenen **Geschmäcker, Texturen und Konsistenzen** in eigener Geschwindigkeit
 - dein Baby gewinnt **Selbstvertrauen** in Sachen Essen
 - dein Baby entwickelt ein **natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl**
- **Für dich bedeutet es,**
 - dass du **nicht doppelt** kochen musst
 - die meisten Speisen vom Familientisch sind **perfekt für BLW** geeignet

BLW: Wie starten?

- anfangs kannst du mit weichem oder weich gedünstetem **Obst & Gemüse** starten
- **“Pommesform”**: etwa 7cm lang und 2 cm breit
- dein Baby umfasst das Essen mit der **gesamten Faust**





**Wie würde das Breimodell
umgemünzt auf BLW aussehen?**

Baby Led Weaning

Breimodell

Stufe 1: Gemüsebrei

- 20-40g Gemüse, z.B. Brokkoli
- in etwas Wasser dünsten & pürieren
- etwas Rapsöl hinzufügen

Baby Led Weaning

Breimodell

Stufe 1: Gemüsebrei

- 20-40g Gemüse, z.B. Brokkoli
- in etwas Wasser dünsten & pürieren
- etwas Rapsöl hinzufügen



BLW

Stufe 1: Gemüse

- Gemüse, z.B. **Brokkoli** in etwas Wasser **dünsten**, bis er so weich ist, dass man ihn zwischen den Fingern zerdrücken kann
- mit etwas **Rapsöl** beträufeln
- **auskühlen** lassen, damit sich dein Baby nicht die Finger verbrennt



Baby Led Weaning

Breimodell

Stufe 2: Gemüse-Kartoffelbrei

- 100g Gemüse, z.B. Brokkoli
- 50g Kartoffeln
- 1 TL Rapsöl

Baby Led Weaning

Breimodell

Stufe 2: Gemüse-Kartoffelbrei

- 100g Gemüse, z.B. Brokkoli
- 50g Kartoffeln
- 1 TL Rapsöl



BLW

Stufe 2: Gemüse mit Potato-Wedges

- Gemüse, z.B. **Brokkoli** in etwas Wasser **weich dünsten**
- Kartoffeln **schälen** und in **Wedges-Form** schneiden, mit **Olivenöl** beträufeln
- für 20-30 Minuten in den **Ofen**
- **auskühlen** lassen



Baby Led Weaning

Breimodell

Stufe 3: Gemüse-Kartoffel- Fleischbrei

- 100g Gemüse, z.B. Brokkoli
- 50g Kartoffeln
- 30g Rindfleisch
- 2 TL Rapsöl

Baby Led Weaning

Breimodell

Stufe 3: Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei

- 100g Gemüse, z.B. Brokkoli
- 50g Kartoffeln
- 30g Rindfleisch
- 2 TL Rapsöl



BLW

Stufe 3: Kidneybohnenlaibchen

- eingeweichte **Haferflocken** mit **Kidneybohnen & Basilikum** pürieren
- eine **Karotte** schälen, fein reiben und dazugeben und Dinkelgrieß unterrühren
- kleine **Teigkleckse** in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten



Baby Led Weaning

Breimodell

Obst-Getreidebrei

- 100-150g Obst
- 20g Getreideflocken (z.B. Haferflocken)
- 1-2 TL Rapsöl oder Nussmus
- Wasser

Baby Led Weaning

Breimodell

Obst-Getreidebrei

- 100-150g Obst
- 20g Getreideflocken (z.B. Haferflocken)
- 1-2 TL Rapsöl oder Nussmus
- Wasser



BLW

Banane mit Haferflocken und Nussmus

- **Banane** schälen und in kleine Stücke schneiden, auf die du **Nussmus** träufeln kannst
- andere Bananenstreifen wälzt du in fein gemahlener **Haferflocken**, damit sie beim Greifen nicht aus der Hand rutschen
- oder: **Bananenbrot**



Baby Led Weaning

Breimodell

Milch-Getreidebrei

- 200 ml Vollmilch
- 20g Getreideflocken (z.B. Dinkelgrieß)
- 3-4 EL Obstmus

Baby Led Weaning

Breimodell

Milch-Getreidebrei

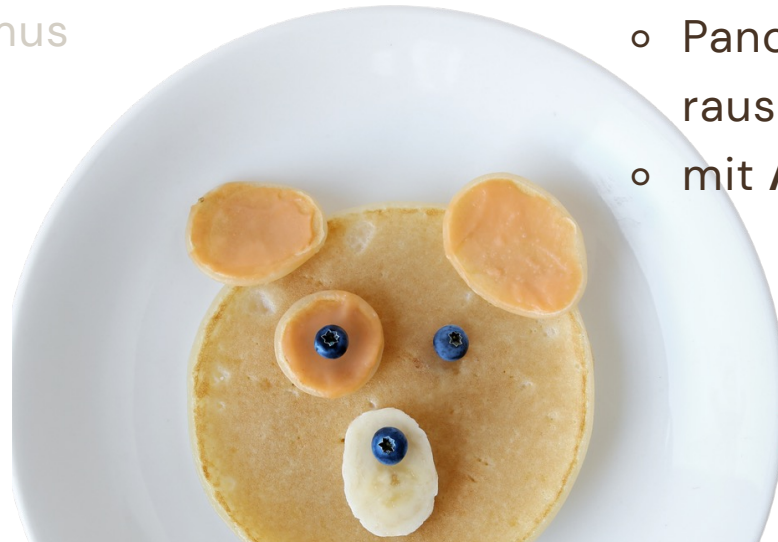
- 200 ml Vollmilch
- 20g Getreideflocken (z.B. Dinkelgrieß)
- 3-4 EL Obstmus



BLW

Pancakes mit Apfelmus

- **Vollmilch** (Pflanzendrink), **Dinkel(vollkorn)mehl** & **Mandelmus** vermischen
- Pancakes in einer Pfanne rausbacken
- mit **Apfelmus** anbieten



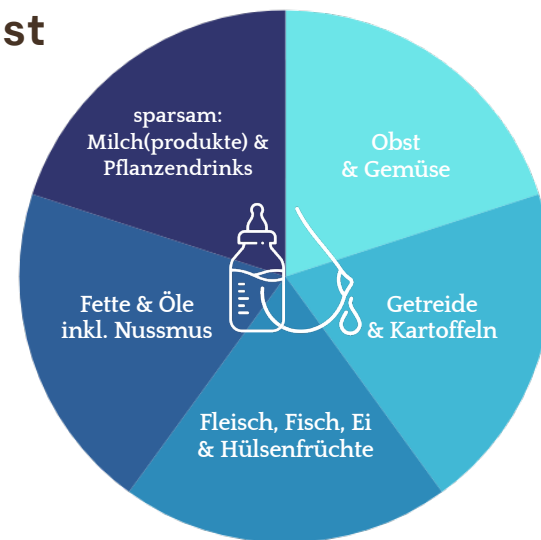
BLW Inspirationen

- schrittweise kannst du weitere weiche/weich gekochte Lebensmittel anbieten:
 - **weiche Nudeln** (Spiralnudeln sind ideal), am besten Vollkorn
 - in **Bratlingen und Puffern** lassen sich Kartoffeln, Getreide, Fleisch und Hülsenfrüchte unterbringen
 - fein gemahlenes **Vollkornbrot** mit **Hummus, Nussmus oder Avocado** ist ebenfalls eine Nährstoffbombe
 - aus Porridge lassen sich **Waffeln oder Pancakes** machen, die man auch zwischendurch als gesunden Snack anbieten kann
- **nicht geeignete Lebensmittel** (Verschluckungs-/Erstickungsgefahr) weglassen bzw. in der Form verändern:
 - Trauben halbieren, Nüsse gemahlen oder als Mus etc.



Wichtig bei BLW ist,...

- dass es **nicht einseitig** wird:
 - z.B.: Kind bedient sich nur an Nudeln und isst die Eiweiß- und Gemüsekomponente nicht
- Daher ist es sinnvoll, aus mehreren Lebensmitteln **eine nährstoffreiche Mahlzeit** zu kreieren, die dein Kind greifen kann, z.B. Pancakes oder Bratlinge.
- Die wichtigen **Lebensmittelgruppen der Beikost** sollten auch bei BLW enthalten sein.
- Auch eine **Kombination aus Brei und BLW** ist völlig fein! Achte darauf, was dein Baby lieber mag.





Welche **Speisen** isst du häufig?

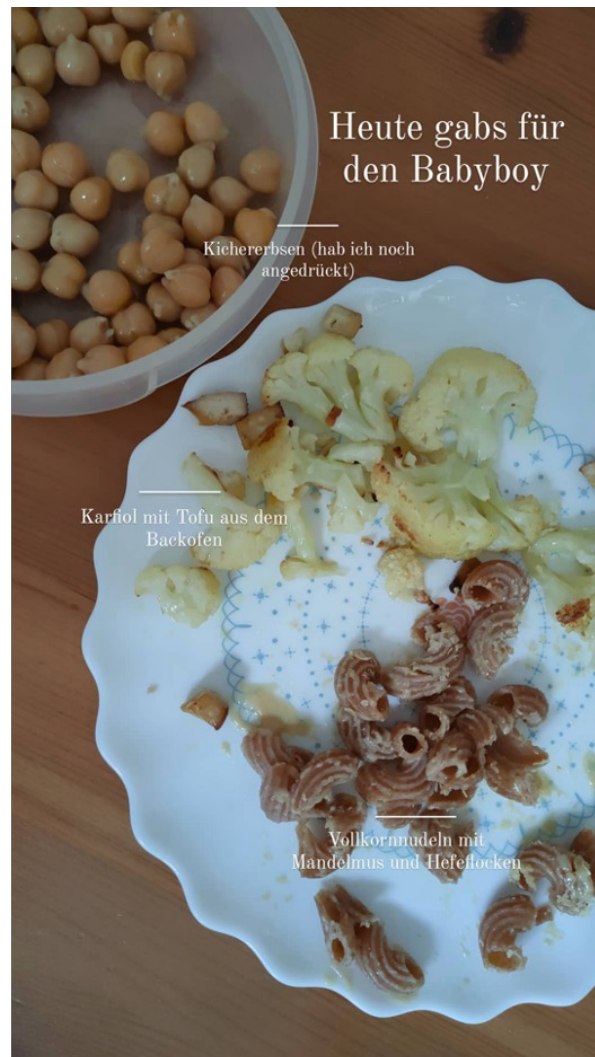
Könnte man diese **BLW-freundlich**
gestalten?



BABY FOOD INSPO

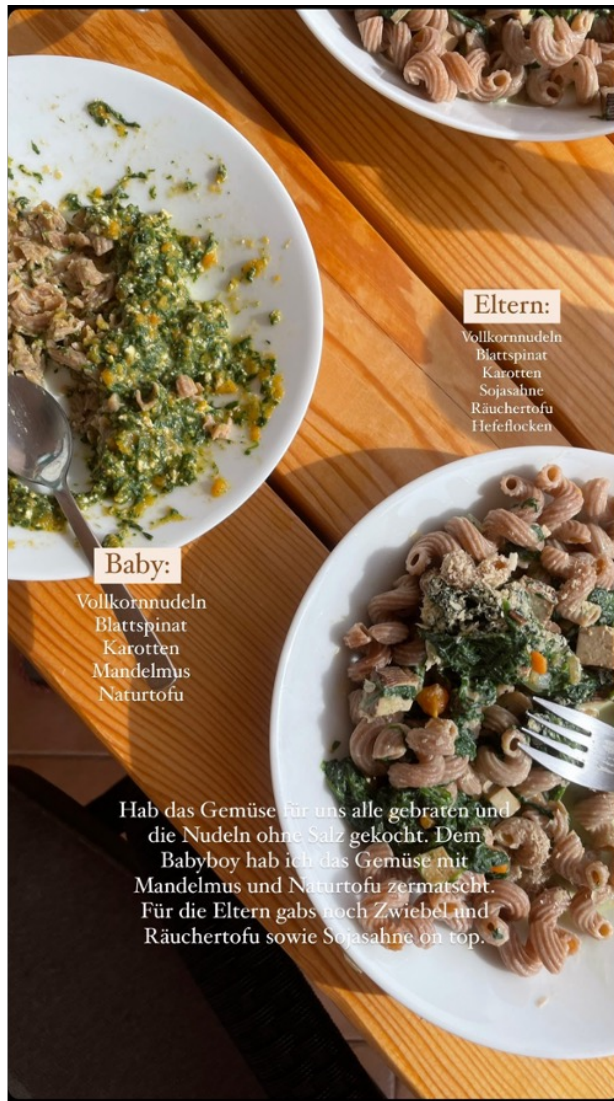
Brokkoli, Vollkornreis
und drüber ein Dip aus
Kichererbsen und Leinöl







Die Realität sieht allerdings anders aus. Brei mag er nur noch äußerst selten. Viel interessanter ist natürlich, was die Eltern so auf ihren Tellern haben. Eh klar! Es wurde daher der Brei verschmäht und stattdessen Tofu, Zucchini und Co von Mamas Teller geklaut und genüsslich verspeist. 😊



Eltern:

Vollkornnudeln
Blattspinat
Karotten
Sojasahne
Räuchertofu
Hefeflocken

Baby:

Vollkornnudeln
Blattspinat
Karotten
Mandelmus
Naturtofu

Hab das Gemüse für uns alle gebraten und die Nudeln ohne Salz gekocht. Dem Babyboy hab ich das Gemüse mit Mandelmus und Naturtofu zermatscht. Für die Eltern gabs noch Zwiebel und Räuchertofu sowie Sojasahne on top.



Das Ergebnis.

Kamen sehr gut an - auch bei uns 😊







Was trinkt mein Baby?

- ab Beikoststart kannst du deinem Baby **Wasser** zu trinken anbieten
- dein Baby erhält jedoch noch genügend Flüssigkeit über die Muttermilch
- spätestens **ab dem 10. Lebensmonat** muss zusätzliche Flüssigkeit in Form von stillem Wasser auf Babys Speiseplan stehen
- nutze dazu gerne ein **normales Glas** oder einen **Becher**



Sättigungszeichen erkennen

- Dein Baby ist satt, wenn
 - das **Esstempo** langsamer wird
 - es die **Lippen** zusammenpresst
 - den **Kopf** wendet
 - den **Löffel** wegschleudert
 - das **Essen wegschiebt**/zu **Boden wirft**
- Diese Signale sind von den Eltern zu respektieren.



Nur kleine Mengen?

- Lass dich **nicht entmutigen!**
- Es braucht ca. **14 Kontakte** mit einem Lebensmittel, bis dein Kind sie als "mag ich" oder "mag ich nicht" einstufen kann.
- Nutze **Kräuter und Gewürze**, um immer wieder neue Reize zu setzen.

Nur kleine Mengen?

- Lass dich nicht entmutigen!
- Es braucht ca. 14 Kontakte mit einem Lebensmittel, bis dein Kind sie als "mag ich" oder "mag ich nicht" einstufen kann.
- Nutze Kräuter und Gewürze, um immer wieder neue Reize zu setzen.

Faktoren, die sich negativ auf das Essverhalten auswirken können:

- **Verbote:** "Iss keine Süßigkeiten!"
- **Zwang & Druck:** "Iss jetzt den Brokkoli, sonst...!"
- **Belohnung:** "Wenn du das isst, dann..."



Zubereitungstipps

- Gemüse/Obst **dünsten** statt kochen
- Hülsenfrüchte & Getreide vorab **einweichen**
- Fleisch, Fisch und Ei **gut erhitzen**
- mehr Portionen kochen, in Gläser füllen, verschließen, ca. 30 Minuten im Wasserbad abkühlen lassen & **einfrieren**
- **schonend erhitzen**, z.B. im Wasserbad
- **Öl** erst zu gewärmten Brei hinzufügen
- erste Breiversuche können in **Eiswürfelförmchen** eingefroren werden
- auf allgemeine **Hygiene** achten (Hände waschen, Lebensmittel nicht schimmelig etc.)



Selber kochen oder Gläschen?

- **frischer, regionaler** und qualitativ **hochwertiger** ist das Selbstkochen
- Gläschen sind aber **total in Ordnung**, vor allem für zwischendurch und wenn es schnell gehen muss
- Zutatenliste genau durchlesen: **oft fehlt Öl**. Daher 1-2 TL Lein- oder Rapsöl dazugeben und gut vermischen
- Gläschen am Besten im **Wasserbad** aufwärmen, nicht in der Mikrowelle



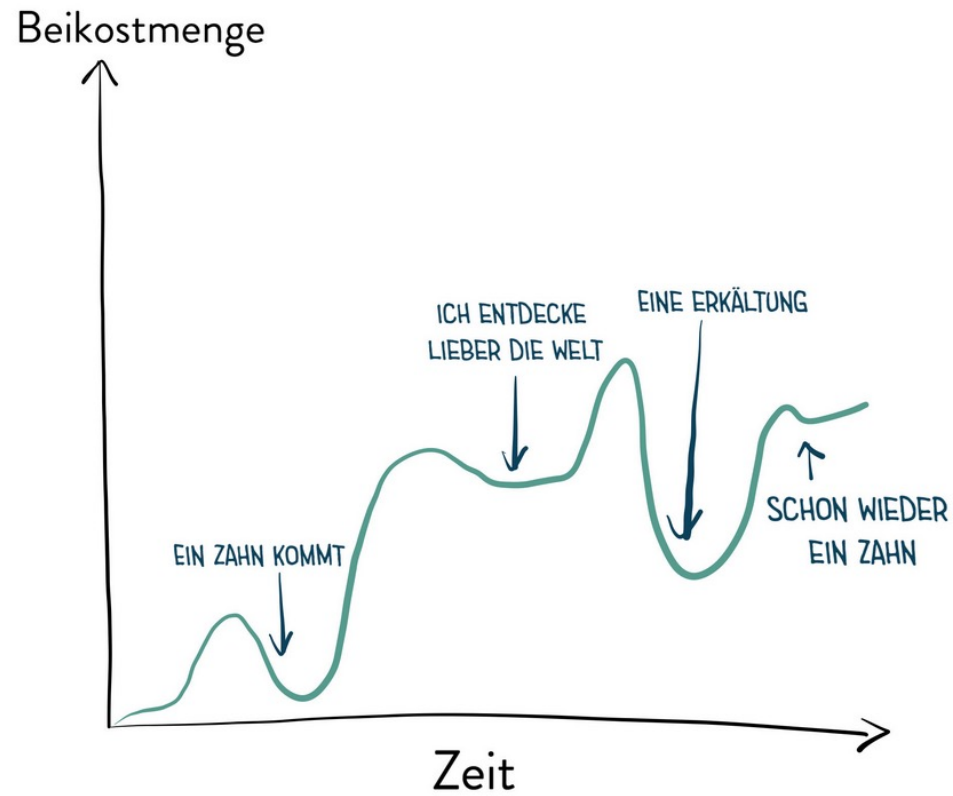
Wieviel sollte gegessen werden?

- es gibt **keine „Mindestmenge“**
- dein **Baby bestimmt**, wieviel es wann essen möchte
- wieviel dein Baby isst, ist total **unterschiedlich**
- im Normalfall **steigert sich** der Appetit deines Babys und somit die gegessene Menge langsam und kontinuierlich im Laufe der Zeit

Wieviel sollte gegessen werden?

- **Woran können sich Eltern also orientieren?**
 - Dein Kind ist **aktiv und zufrieden**.
 - Der **Stuhl**, die Menge und der Geruch sind unauffällig.
 - Dein Kind wächst und entwickelt sich **altersentsprechend** und entlang der Wachstumskurven (nimmt konstant zu).
 - Bei **Unsicherheiten** sprich bitte immer mit deinem/deiner **Kinderarzt/ärztin**.

Vertraue auf dein Baby



Grafik: <https://schmackofratz.info/beikostempfehlungen-der-fachgesellschaften-dge-bzfe-und-who/>

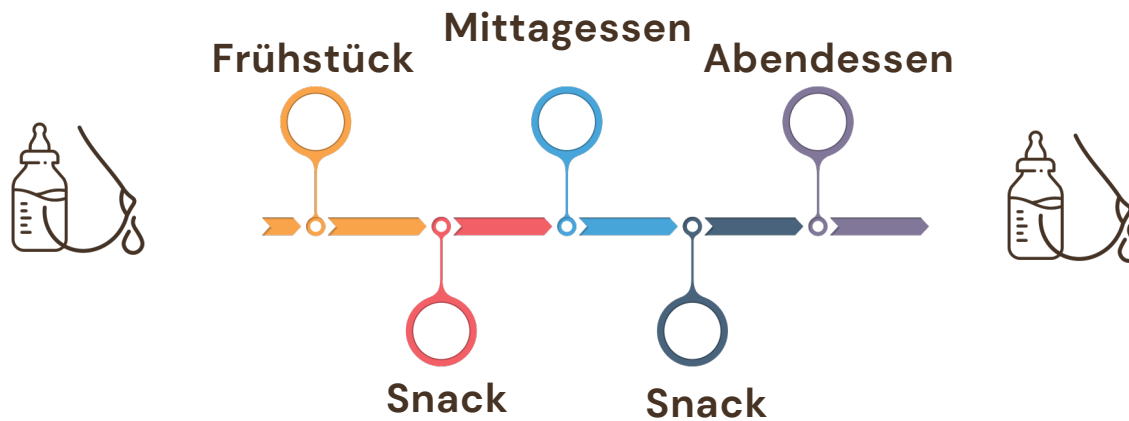
Vertraue auf dein Baby

- Es kann Phasen geben, in denen die Beikost **komplett abgelehnt** wird.
- Dazu gehören **Infekte, Zahnen oder Schübe**.
- Vielleicht merkst du aber auch nach der ersten Zeit der Beikost, dass dein Baby plötzlich kein oder **kaum Interesse** an Essen mehr hat.
- Bitte **beachte diese Signale** deines Kindes.
- Es ist nicht schlimm, auch mal 1-2 Wochen mit Beikost zu **pausieren**.
- Nimm den **Druck und den Stress raus** und starte nach einiger Zeit erneut.
- Du wirst sehen, dass dieser **frische Start** euch allen guttut.

Wieviele Mahlzeiten?

- Je näher der erste Geburtstag rückt, desto mehr isst dein Baby vermutlich.
- Je nach Start der Beikost beginnt etwa ab dem 10. Monat-1. Lebensjahr der **Übergang zum Familientisch** und dadurch passt sich die Mahlzeitenfrequenz automatisch jener der Eltern an.
- Vergiss nicht, die **Konsistenz** laufend anzupassen: von breiig zu grob püriert zu "fest" (klein geschnitten/gerieben/gehackt)

Wieviele Mahlzeiten?



So könnte ein Speiseplan gegen Ende des 1. Lebensjahres aussehen.
Es können aber genauso gut 3 größere oder 5 kleinere Mahlzeiten sein.

Vielleicht werden auch mehr Snacks angeboten.

Weiterhin gilt: Stillen nach Bedarf.



**Ein beikostreifes Kind darf auch mal
ein Stück Pizza essen.**

Bedürfnisorientierte Beikost

Welche Bedürfnisse gibt es?

Autonomie

Zugehörigkeit

Wert-
schätzung

Verständnis

Schlaf

Nahrung &
Getränke

Bewegung

Körper-
kontakt

Respekt

Essen ist ein Grundbedürfnis

- Aber es gibt noch so viele **andere Bedürfnisse**, die allein durch die perfekte Lebensmittelauswahl oder durch die perfekte Zusammenstellung der Mahlzeiten nicht befriedigt werden können:

Essen ist ein Grundbedürfnis

- **Selbsterfahrung:** Kinder wollen selber essen, es sozusagen „selber schaffen“ und selbst erfahren, ohne Hilfe von außen.
- **Soziale Interaktion:** Kinder sind Beobachter. Sie wollen mit dir gemeinsam am Esstisch sitzen, sehen, was und wie du isst und wollen am liebsten das gleiche essen wie du.
- **Entdeckungsdrang:** Kinder wollen wissen, wie sich ihr Essen anfühlt, selbst wenn sie es dafür im Gesicht verschmieren. Sie wollen wissen, wie es sich anhört, wenn es auf dem Boden landet. Für uns als Eltern gilt es einen Weg zu finden, der ein Ausprobieren erlaubt, ohne dass es uns an unsere Grenzen bringt.

Bedürfnisorientiert ≠ grenzenlos

- **keine willkürlichen Regel** aufstellen
- verstehen, dass das Kind nichts mit Absicht macht
- wichtig ist, dass die **Bedürfnisse aller** berücksichtigt und respektiert werden
- Grenzen setzen, sobald deine **eigenen Grenzen überschritten** werden
- Folgende **Sätze** kann dein Kind noch nicht verstehen:
 - “Jetzt machst du schon wieder alles dreckig!”
 - “Das hab ich extra für dich gekocht und jetzt isst du es nicht.”
 - “Ich hab dir doch gesagt, du sollst das Essen nicht auf den Boden werfen.”



Zum Reinspüren:

Es ist wichtig, deine **eigenen Grenzen** zu erkennen und wahrzunehmen.

Wo spürst du diese?









Was lösen diese Bilder in dir aus?

- Die **Verantwortung** liegt bei uns Erwachsenen.
- Bereite die **Ess-Umgebung** deines Kindes vor.
- **Nicht jede Mahlzeit** muss zur "Sauerei" werden.
- Besorge dir Hilfsmittel wie **Lätzchen** oder entferne den **Teppich** unterm Tisch.
- Und wenn deine Grenze erreicht ist, **begleite dein Kind** durch seinen Frust:
 - "Ich weiß, du hast jetzt so viel Spaß gehabt beim Essen und du bist wirklich verärgert, aber ich möchte jetzt wegräumen, um putzen zu können."

Hör auf dein Bauchgefühl

- Ob **Brei**, **BLW** oder eine **Kombination** aus beidem für dein Baby geeignet ist, findest du nur durch **Ausprobieren** heraus.
- **Vermeide Druck und Stress** so gut es geht.
- Lass dir **nichts dreinreden!** Du weißt am besten, was gut für dein Kind ist.
- Wende dich bei **großen Unsicherheiten** an mich oder an deine/n Kinderarzt/ärztin.
- Auch ein **Erste-Hilfe-Kurs für Babys** ist sehr empfehlenswert, wenn es um das Thema "Verschlucken" geht.
- Aber vor allem: **Hab Spaß beim Thema Beikost!**
- Das ist so eine besondere Zeit, in der du den Grundstein für einen **positiven Zugang zum Thema Essen** für dein Kind legst.



A decorative background featuring a torn paper effect. The top-left and bottom-right corners of the page are cut away, revealing a light beige or cream-colored surface underneath the white main area.

Next up:

vegane & vegetarische Beikost am 9.3. um 10 Uhr

Next up:

vegane & vegetarische Beikost am 9.3. um 10 Uhr

Komm in unsere **Telegram-Gruppe**

Next up:

vegane & vegetarische Beikost am 9.3. um 10 Uhr

Komm in unsere **Telegram-Gruppe**

Sieh dir die **Aufzeichnung** an

Danke!



Verena Lang | mitbauchgefuehl.at