

# Ernährung von Säuglingen Multiplikatorenfortbildung

Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie



### Beikost: Basiswissen



### Auf einen Blick

- Zeit für die Beikost
- Aufbau der Beikost
- Zusammensetzung und geeignete Zutaten der Beikost
- Getränke



### Zeit für die Beikost



Monat 5 6 7



Start: Frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats

### Reifezeichen: Säugling ...

- kann mit Hilfe aufrecht sitzen und den Kopf halten.
- interessiert sich dafür, was andere essen.
- steckt sich eigenständig Dinge in den Mund.
- öffnet den Mund, wenn Nahrung angeboten wird.
- drückt die Nahrung nicht mehr mit der Zunge aus dem Mund.

### Ernährungsschema ab dem 5. Monat



Monat	5	6	7	8	9	10	
Morgens und zwischendurch	Mutte	rmilch / (	Säugling	smilchnal	nrung)		
Mittags		Gemüse-k	Kartoffel-	-Fleisch-B		Ab und zu Nu Gelegentlich sch statt Fleisch	1
Nachmittags				Getreide-	-Obst-Br	ei	
Abends			Milch-G	etreide-Bı	rei		
	Weiterstillen						





Brei	Beispiele für wichtige Nährstoffe		
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	Eisen, Zink Vitamin C, B <sub>6</sub> , Folsäure Eiweiß, essenzielle Fettsäuren Ballaststoffe		
Milch-Getreide-Brei	Kalzium, Magnesium, Zink Eiweiß		
Getreide-Obst-Brei	Magnesium, Eisen Vitamin C, B <sub>6</sub> Ballaststoffe		

© aid infodienst e. V. 2012

## Selberkochen / Fertigbreie (1)



## Sammeln Sie Pluspunkte für beide Möglichkeiten:





## Selberkochen / Fertigbreie (2)





### Selberkochen

- Größere geschmackliche Vielfalt möglich
- Über die Zutaten kann selbst entschieden werden
- Verwendung von regionalem sowie saisonalem Gemüse und Obst
- Verzicht auf Salz, Zucker und Gewürze möglich
- Kostenersparnis



- Zeit- und arbeitssparend
- Gleich bleibende Qualität und Hygiene

Beikost für den Säugling kann selbst gekocht oder fertig gekauft werden – beides hat Vorteile.

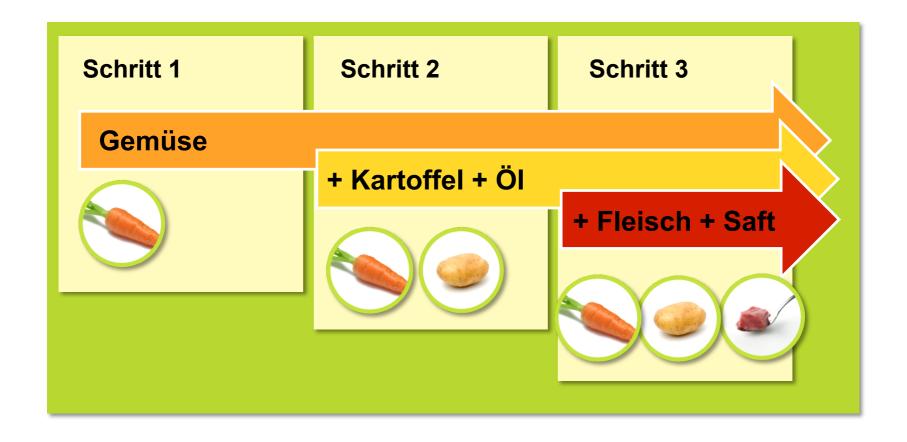
### Der erste Brei: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei



**Monat** 100 g Gemüse 50 g Kartoffeln 30 g mageres Fleisch 3 ½ EL Saft 1 EL Rapsöl

## Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei: Schrittweiser Aufbau





## Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei: **Geeignete Lebensmittel**



**Monat** 5 6



#### Pürierfähige Gemüsearten:

z. B Möhre, Brokkoli, Blumenkohl, Fenchel, Kürbis, Kohlrabi. Pastinake, Steckrübe, Zucchini

### Alle Kartoffelsorten

Ab und zu

Getreide

Rinderhüftsteak. Rinderfilet, Schnitzelfleisch. Schweinefilet, Puten- oder Hähnchenbrust

> Ab und zu fettreicher Fisch

### **Mageres** Fleisch:

+

z. B. Tatar,

#### Rapsöl:

+

kalt gepresst

ÖI

+

raffiniert

### Vitamin-Creicher Saft:

Saft

z.B. Orangensaft

© aid infodienst e. V. 2012

## Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei: Vegetarische Alternative





## Den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei fertig kaufen





### Der zweite Brei: Milch-Getreide-Brei





## Milch-Getreide-Brei: Geeignete Lebensmittel



Monat 6 7 8



#### Kuhmilch mit 3,5 % Fett:

- pasteurisiert
- länger frisch (ESL)
- H-Milch



### Vollkorngetreide:

- Flocken
- Grieß
- Instant aus Hafer, Dinkel, Weizen

#### Obst der Saison:

**Obst** 

z. B. Apfel, Birne, Nektarine, Aprikose, Pfirsich, Banane

### Kuhmilch im ersten Lebensjahr



- Zunächst nur als Bestandteil des Milch-Getreide-Breis (200 ml).
- Kuhmilch aus der Tasse:
   Erst gegen Ende des ersten Lebensjahres mit Übergang zur Familienkost.



### Den Milch-Getreide-Brei fertig kaufen





Aromen und Gewürze



### Der dritte Brei: Getreide-Obst-Brei





## Getreide-Obst-Brei Geeignete Lebensmittel



raffiniert

Monat 7 8 9

+ Öl

Leitungswasser Vollkorngetreide:
• Flocken Saison:

Rapsöl
• kalt gepresst

z. B. Apfel,

Nektarine,

Aprikose, Pfirsich, Banane

Birne,

Grieß

Instant

aus Hafer,

Dinkel, Weizen







- **✓** Vollkorn
- ✓ nur leicht süß
- ✓ ohne Aromen und Gewürze





### **Trink-Mahlzeiten**



### Trinkbreie, Trink-Mahlzeiten und "Gute-Nacht-Fläschchen" sind ungeeignet für Babys!

- Löffeln ist wichtig für die altersgerechte Entwicklung
- Kariesgefahr ("Nuckelflaschenkaries")
- Gefahr der Verwechslung mit Säuglingsmilchnahrung (= Fehlernährung)



Brei gehört auf den Löffel, nicht in die Flasche!

## Getränke





## Allergieprävention: Die wichtigsten Aussagen der S3-Leitlinie von 2009



Beikostbeginn:
 Frühestens mit Beginn des 5. Monats,
 spätestens mit Beginn des 7. Monats



- Einführung von glutenhaltigem Getreide:
   Kleine Mengen mit dem 1. Brei
- Einführung von Fisch: Mit dem 1. Brei
- Einführung von Kuhmilch: Mit dem 2. Brei

Mehr dazu: Multiplikatorenfortbildung "Primäre Allergiepävention"





aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

### Impressum 2012

Herausgegeben vom aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, www.aid.de mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

**Bilder:** Fotolia, Klaus Arras **Gestaltung:** www.berres-stenzel.de

#### **Nutzungsrechte:**

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich beim aid infodienst. Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt.

Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt der aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. (aid) keine Haftung.

