

Gesunde Beikost: Wie das Baby essen lernt

Etwa ab dem fünften Monat ist die Verdauung des Babys so weit entwickelt, dass es den ersten Brei verdauen kann. Der Zeitpunkt der Einführung von Beikost ist individuell. Anfangs wird das Baby nur wenige Löffel essen, später ersetzt der Brei eine Stillmahlzeit. Stillen darf die Mutter weiterhin, solange sie es möchte.

Spätestens ab dem sechsten Monat reicht die Muttermilch allein nicht mehr aus, um den gesamten Nährstoffbedarf des Babys zu decken. Deshalb wird empfohlen, mit der Beikost ab dem 5. Monat, spätestens ab dem 7. Monat zu beginnen. Die Mittagsmahlzeit eignet sich gut dafür. Nach und nach werden einzelne Stillmahlzeiten erst durch Brei ergänzt und dann ersetzt.

Die Breirezepte finden Sie auf unserer Website www.swissmilk.ch/kita-hort > Baby- & Kinderernährung

Bereit für den ersten Brei?

Sie können mit den Löffelmahlzeiten beginnen, wenn Ihr Kind

- aufrecht sitzen und den Kopf halten kann;
- selbst Dinge in den Mund nimmt;
- sich dafür interessiert, was andere essen;
- das Essen nicht mehr ausspuckt.

Jeden Monat einen neuen Brei einführen

Als erster Brei sind fein pürierte Rüebli ideal. Anschliessend eignen sich auch andere Gemüsesorten. Jedes neue Lebensmittel wird jeweils für mindestens drei Tage beibehalten, bevor ein weiteres eingeführt wird. So kann sich der Säugling langsam an die neue Nahrung gewöhnen, und eventuelle Unverträglichkeiten werden erkannt.

5. bis 7. Monat: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei



6. bis 8. Monat: Getreide-Obst-Brei



7 bis 9. Monat: Milch-Getreide-Brei



Mehr zum Thema

Folgende Broschüren zum Thema Baby- und Kinderernährung können Sie in unserem Shop downloaden und bestellen:

- Das erste Babyjahr. Wie Mutter und Kind gut essen. (Art.-Nr. 142115)
- Frisch vom Feld auf den Teller. So schmeckt der Babybrei am besten. (Art.-Nr. 114942)

www.swissmilk.ch/shop/kitas-und-horte

Menüplan fürs Baby

	Zmorge	Zmittag	Zvieri	Znacht
5. Monat	Stillen	Stillen + Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (+Butter oder Rapsöl)	Stillen	Stillen
6. Monat	Stillen	Stillen + Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (+Butter oder Rapsöl)	Stillen + Getreide-Obst-Brei	Stillen
7. Monat	Stillen	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (+Butter oder Rapsöl)	Stillen + Getreide-Obst-Brei	Stillen + Getreide-Brei
8. Monat	Stillen	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (+Butter oder Rapsöl)	Getreide-Obst-Brei mit Jogurt (50–100g)	Stillen + Getreide-Brei
9. Monat	Stillen	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (+Butter oder Rapsöl) (Brei nur noch grob püriert)	Getreide-Obst-Brei mit Jogurt (50–100g)	Milch-Getreide-Brei (mit etwas Fruchtsaft)
10. Monat	Stillen Zum Znüni ein Stück Brotrinde	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (+Butter oder Rapsöl) (Brei nur noch grob zerdrückt)	Getreideprodukt oder Obst mit Jogurt (50-100g) (nur noch grob zerdrückt)	Milch-Getreide-Brei (mit etwas Fruchtsaft)
11. bis 12. Monat	Stillen Zum Znüni ein Stück Brotrinde	Eine warme Mahlzeit aus Gemüse und einer Eiweiss- und Stärkebeilage	Getreideprodukt oder Obst mit Jogurt (50–100g) (nur noch grob zerdrückt)	Milch-Getreide-Brei (mit etwas Fruchtsaft)
13. Monat	Milch-Brot-Mahlzeit (ev. mit Frucht oder Gemüse)	Eine warme Mahlzeit aus Gemüse und einer Eiweiss- und Stärkebeilage	Getreideprodukt oder Obst mit Jogurt (50–100g)	Milch-Brot-Mahlzeit (ev. mit Gemüse oder Frucht)

Hilfe bei Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung allgemein? Nutzen Sie das Ratgebertelefon von Swissmilk oder schreiben Sie eine E-Mail: 031 359 57 58, ernaehrungsberatung@swissmilk.ch