

Reif für Beikost!

Interaktives Web-Seminar



Das Netzwerk Gesund ins Leben



Ziele

- Verbreitung **einheitlicher Botschaften** auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse.
- Veröffentlichung offizieller **deutscher Handlungsempfehlungen** zur Ernährung und Bewegung von Kinderwunsch bis Kleinkindalter.
- **Vernetzung aller relevanten Berufsgruppen**, um ein interdisziplinäres Beratungsnetz für junge Eltern aufzubauen.
- Bereitstellung von **kostenlosen Medien** für die Elternberatung als Hilfestellung im Praxisalltag, **Fach-Newsletter** (www.gesund-ins-leben.de, Instagram [@gesund.ins.leben](https://www.instagram.com/gesund.ins.leben)).

Ernährung für Säuglinge

Übersicht der Web-Seminar-Themen

1. Was passiert im ersten Lebensjahr?

Grundlagen der kindlichen Entwicklung als Einstieg in die Ernährung von Säuglingen

2. Grundlagen zum Stillen

Theorie und Praxiswissen zur Unterstützung von Eltern

3. Welche Nahrung, wenn nicht gestillt wird?

Industrielle Säuglingsnahrungen und ihre Verwendung

4. Reif für Beikost!

Basiswissen Beikost: Einführung, Abfolge und Zusammensetzung

5. Was gibt's auf den Löffel?

Praxiswissen Beikost: Rund ums Zubereiten und Füttern

6. So gelingt der Übergang zum Familienessen

Essen und Trinken lernen für Säuglinge und kindgerechte Familienmahlzeiten



© Vojtech Vlk / Fotolia

Säuglingsernährung 4

Reif für Beikost!

Auf einen Blick

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



Säuglingsernährung 4

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 etwas Unterstützung 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.

Säuglingsernährung 4

Ernährungsthema ab dem 5. Monat

Monat	5	6	7	8	9	10
Morgens und zwischendurch	Muttermilch / Säuglings(milch)nahrung					
Mittags		Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei				
Nachmittags			Getreide-Obst-Brei			
Abends			Milch-Getreide-Brei			
	Weiterstillen					



© Fotolia

Säuglingsernährung 4

Wichtige Nährstoffe im Überblick

Brei	Beispiele für wichtige Nährstoffe
Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei milchfrei	Eisen, Zink Vitamin C, B6, Folsäure Eiweiß, essenzielle Fettsäuren Ballaststoffe, (Jod)
Milch-Getreide-Brei	Kalzium, Magnesium, Zink Eiweiß
Getreide-Obst-Brei milchfrei	Magnesium, Eisen Vitamin C, B6 Ballaststoffe

Säuglingsernährung 4

Selberkochen / Fertigbreie (1)

Sammeln Sie Pluspunkte für beide Möglichkeiten:



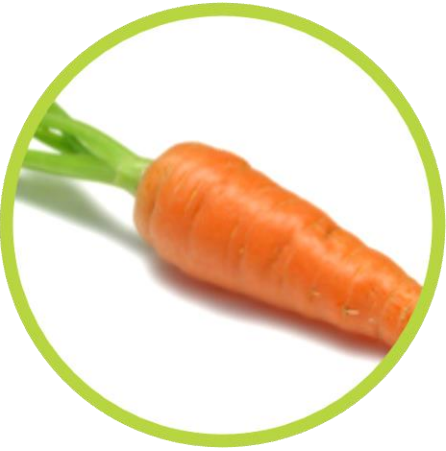
Selberkochen



Fertigbreie

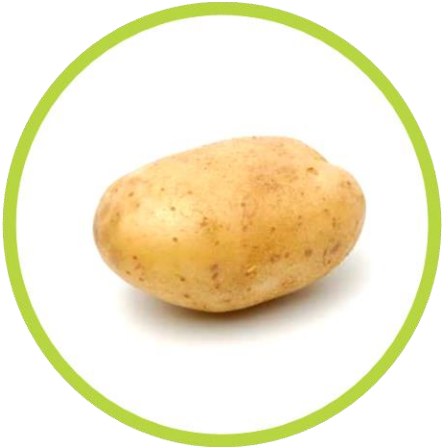


Säuglingsernährung 4 Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei



100 g Gemüse

+



50 g Kartoffeln

+



30 g mageres Fleisch o. Fisch

+

1 ½ EL Saft

1 EL Rapsöl

Säuglingsernährung 4 Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei: Geeignete Lebensmittel



Monat

5

6

7



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

+



Alle Kartoffelsorten

Ab und zu Nudeln oder Reis möglich

+



Mageres Fleisch:
z. B. Tatar, Rinderhüftsteak, Rinderfilet, Schnitzelfleisch, Schweinefilet, Puten- oder Hähnchenbrust

Ein bis zweimal pro Woche fettreicher Fisch

+

Öl

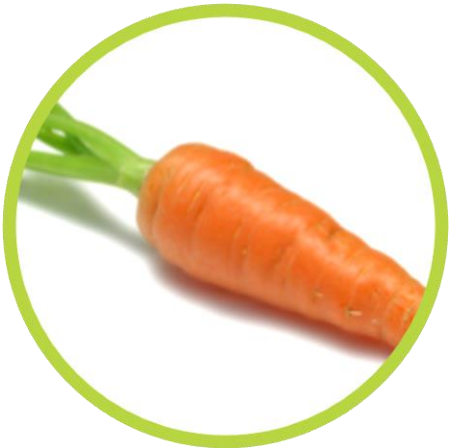
Rapsöl:
• kalt gepresst
• raffiniert

+

Saft

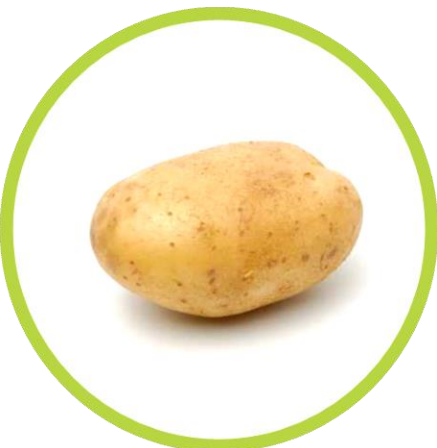
Vitamin-C-reicher Saft:
z. B. Orangensaft

Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei: Vegetarische Alternative



100 g Gemüse

+



50 g Kartoffeln

+



10 g Vollkornhaferflocken

+

3 ½ EL Saft

1 EL Rapsöl

Säuglingsernährung 4

Der zweite Brei: Milch-Getreide-Brei



200 ml Vollmilch

+



20 g Vollkorngetreide

+

20 g Obst (püriert)

Säuglingsernährung 4

Milch-Getreide-Brei: Geeignete Lebensmittel



Kuhmilch mit 3,5 % Fett:

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

+



Vollkorngetreide:

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

+

Obst

Obst der Saison:
z. B. Apfel, Birne, Nektarine, Aprikose, Pfirsich, Banane

Säuglingsernährung 4

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.



Säuglingsernährung 4

Den Milch-Getreide-Brei fertig kaufen

2. Brei frühestens ab dem 6. Monat

- ✓ Vollkorn
- ✓ nur leicht süß
- ✓ ohne Kakao, Schokolade, Aromen und Gewürze



Säuglingsernährung 4 Getreide-Obst-Brei



90 g Wasser

+



20 g Vollkorngetreide

+



100 g Obst

+

1 TL Rapsöl

Säuglingsernährung 4

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 die Flasche!

Säuglingsernährung 4 Getränke

Etwa ab dem 3. Brei

Leitungswasser ist ideal

Aus Tasse, Glas oder Becher



© Vojtech Vlk / Fotolia

Säuglingsernährung 4

Reif für Beikost!

- Service -

Säuglingsernährung 4

Netzwerk Gesund ins Leben

Weitere Infos auf der Website:

gesund-ins-leben.de

oder auf Instagram:

[@gesund.ins.leben](https://www.instagram.com/gesund.ins.leben)

Newsletter mit Meldungen, Studien, Fortbildungsterminen oder Medien:

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/newsletter/>

Säuglingsernährung 4

Informationen für Multiplikator*innen (1)

- Handlungsempfehlungen „Ernährung Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen“ (3291)
- Kurzversion der Handlungsempfehlungen „Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen“ (1740)
- Handlungsempfehlungen „Kariesprävention im Säuglings- und frühen Kindesalter“ (0250)

Kostenfreier Download und Bestellung bei: ble-medianservice.de



Säuglingsernährung 4

Informationen für Multiplikator*innen (2)

1-tägige Multiplikator*innenfortbildungen zu den Themen:

- Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft
- Ernährung von Säuglingen
- Berufsgruppen, die in engem Kontakt mit jungen/werdenden Familien stehen, können einen Zuschuss in Höhe von 50 EUR erhalten

Termine unter:

- <https://gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/fortbildungen/>

Material zur heutigen Veranstaltung:

<https://gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/fortbildungen/saeuglingsernaehrung/fortbildungsunterlagen/>



© edgardr / istock

Säuglingsernährung 4

Informationen für Eltern (1)

- Aufkleber „Was Babys brauchen für das U-Heft“ (3805)
- Flyer „Das beste Essen für Babys“ (0329)
- Beratungskarten „Mit Spaß zum Zahnprofi“:
 - Geburt bis 1. Zahn (0499)
 - 12–24 Monate (0502)

Kostenfreier Download und Bestellung bei: ble-medianservice.de

Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik:
Antworten auf Fragen rund um das Familienleben

www.familienhandbuch.de

Online-Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Eltern:
www.kindergesundheit-info.de/fuer-eltern/

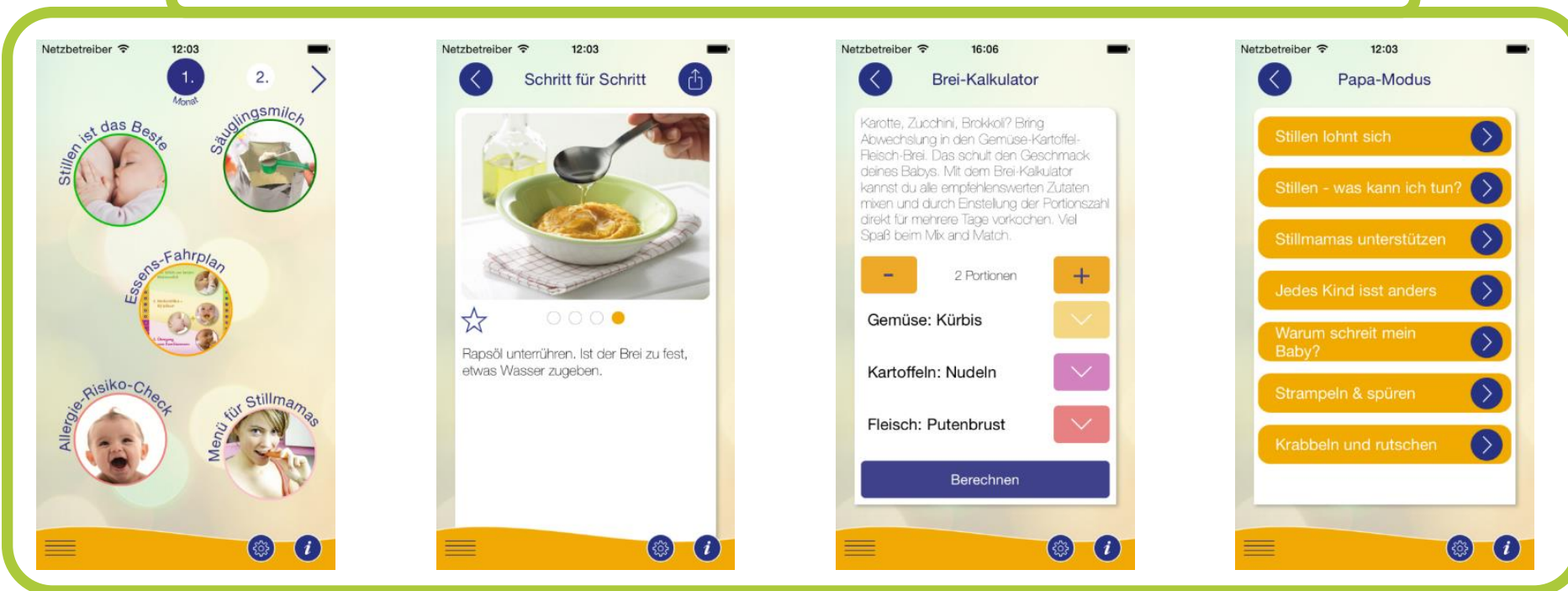


Säuglingsernährung 4

Informationen für Eltern (2)



App "Baby & Essen" unter www.gesund-ins-leben.de/app





Vielen Dank!

Ihr Netzwerk Gesund ins Leben

Impressum 2023

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Gestaltung:

Arnout van Son, Alfter

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).

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 die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).