

Ernährung von Säuglingen

Fortbildung für Multiplikator*innen



Ernährung von Säuglingen

Übersicht der Seminar-Themen

1. Grundlagen

2. Stillen

3. Säuglings(milch)nahrungen

4. Beikost: Basiswissen

5. Beikost: Praktische Aspekte

6. Essen und Trinken lernen



© Vojtech Vlk / Fotolia

Säuglingsernährung 4

Beikost: Basiswissen

Säuglingsernährung 4

Beikost: Basiswissen

Auf einen Blick

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



© Kris Snoeck / Fotolia

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

Ernährungsschema 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					





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

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



Fertigbreie

- Zeit- und arbeitssparend
- Gleichbleibende Qualität und Hygiene

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

Säuglingsernährung 4

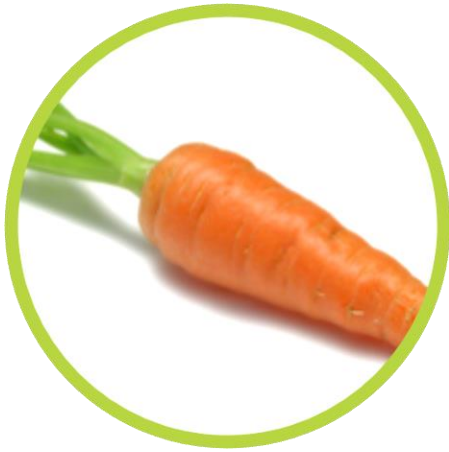
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Monat

5

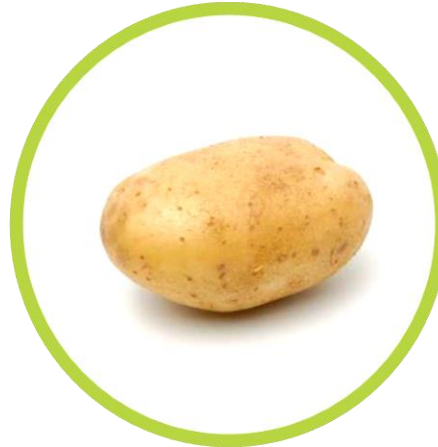
6

7



100 g Gemüse

+



50 g Kartoffeln

+



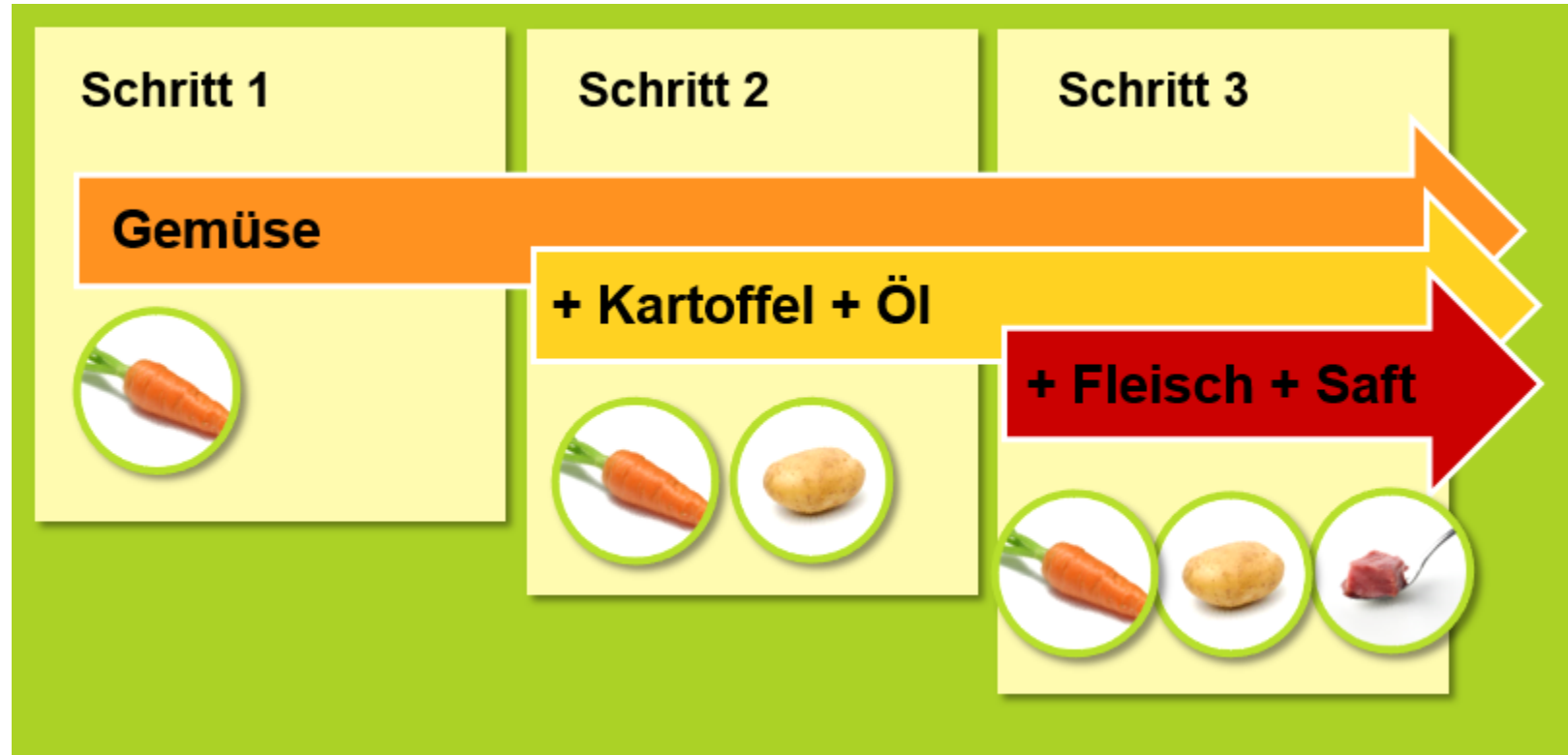
30 g mageres Fleisch o. Fisch

+

1 ½ EL Saft

1 EL Rapsöl

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei: Schrittweiser Aufbau



© Klaus Arras, Tomboy2290, Denis Dryashkin / Fotolia

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei: Geeignete Lebensmittel

Monat

5

6

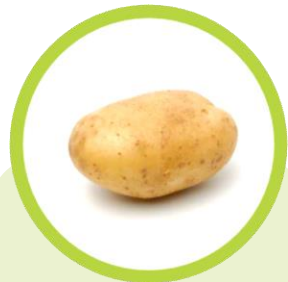
7



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

+

Soft

Vitamin-C-reicher Soft:

z. B. Orangensaft

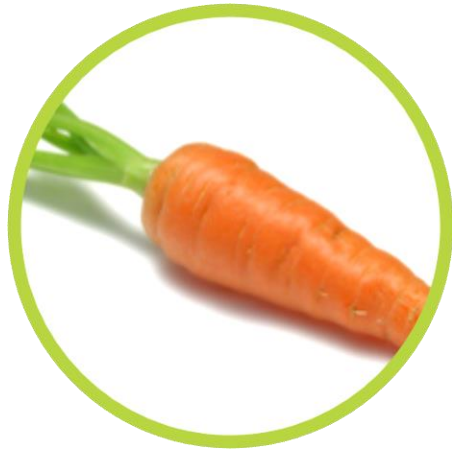
Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei: Vegetarische Alternative

Monat

5

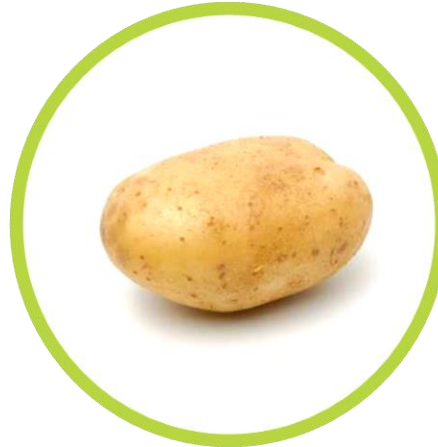
6

7



100 g Gemüse

+



50 g Kartoffeln

+



10 g Vollkornhaferflocken

+

3 ½ EL Saft

1 EL Rapsöl

Säuglingsernährung 4

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei: fertig kaufen

1. Brei frühestens ab dem 5. Monat



© berres-stenzel.de

ohne Salz

Auf Hauptzutaten achten



Gemüse

+



Kartoffel

+



Fleisch

© Klaus Arras, Tomboy2290, Denis Dryashkin / Fotolia

Säuglingsernährung 4

Der zweite Brei: Milch-Getreide-Brei

Monat

6

7

8



200 ml Vollmilch

+



20 g Vollkorngetreide

+

20 g Obst (püriert)

Säuglingsernährung 4

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

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



Auf Hauptzutaten achten



Säuglingsernährung 4

Getreide-Obst-Brei

Monat

7

8

9



90 g Wasser



20 g Vollkorngetreide



100 g Obst



1 TL Rapsöl

Säuglingsernährung 4

Getreide-Obst-Brei: geeignete Lebensmittel

Monat

7

8

9



Leitungswasser



Vollkorngetreide:

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



Obst der Saison:

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



Öl

Rapsöl

- kalt gepresst
- raffiniert

Säuglingsernährung 4

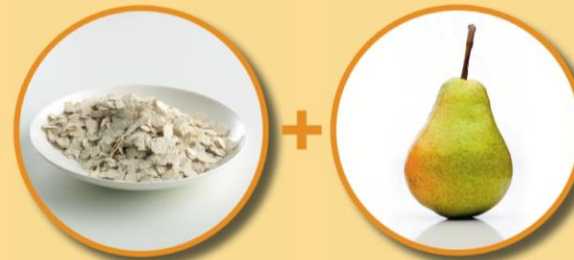
Getreide-Obst-Brei: fertig kaufen

3. Brei frühestens ab dem 7. Monat

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



Auf Hauptzutaten achten



Getreide

Obst

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 in die Flasche!

Säuglingsernährung 4 Getränke



Impressum 2025

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



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