

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



Säuglingsernährung 5

Beikost: Praktische Aspekte

Foto: ©
Klaus Arras

Säuglingsernährung 5

Beikost: Praktische Aspekte

Auf einen Blick

- Einkaufen und Lagern
- Küchenhygiene
- Zubereitung
- Einfrieren und Erwärmen
- Praktische Tipps für die Fütterung



Foto: © Kris Snoeck (fotolia)

Richtig einkaufen: Gemüse/Obst und Kartoffeln

Saisonal und regional bevorzugen

- Saisonkalender

Frischemerkmale

- Fest und knackig, glatte Oberfläche, straffe Blätter
- Schnittstelle hell und feucht
- Nicht angetrocknete Stiele
- Keine braunen Stellen
- Keine grünen Stellen oder Keime (Kartoffeln)

Mögliche Alternative:

- Tiefkühlgemüse und -obst ohne Zusätze



Foto: © Kaesler Media (fotolia)

Säuglingsernährung 5

Richtig einkaufen: Fleisch und Fisch

- **Frischemerkmale**
 - Klares und frisches Aussehen
 - Keine angetrockneten Ränder oder Verfärbungen
 - Unaufdringlicher Geruch
- **Kühlkette beim Transport einhalten**

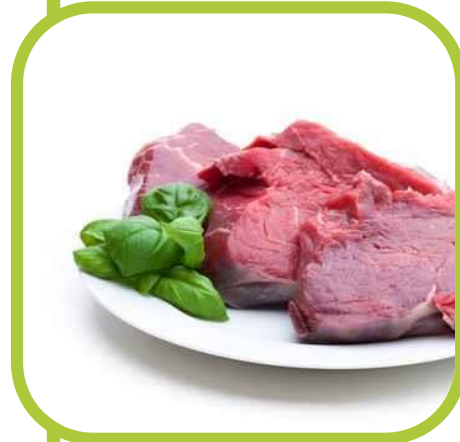


Foto: © fotolia

Säuglingsernährung 5

Richtig Aufbewahren

Kurz aufbewahren:

- Gemüse und Obst in kleinen Mengen einkaufen
- Hackfleisch/Tatar und frischen Fisch am Einkaufstag verbrauchen



Verpackt lagern:

- Gemüse/Obst im Folienbeutel
- Fleisch und Fisch im geschlossenen Behälter bzw. abgedeckt
- bei Atmos-Verpackung in Packung belassen

Kühl und dunkel lagern:

- im Kühlschrank:
 - Apfel, Beerenfrüchte, Pfirsich
 - Möhren, Blumenkohl, Fenchel
 - Fleisch, Fisch
- bei Raum- bzw. Kellertemperatur:
 - Banane, Melone, Mango
 - Aubergine, Zucchini
 - Kartoffel



Säuglingsernährung 5

Küchenhygiene

Hände waschen

Auf Sauberkeit in
der Küche achten

Lebensmittel
richtig reinigen



Rohe Lebensmittel
getrennt lagern und
verarbeiten

Richtig kühlen und
erhitzen

Foto: © dazarter (fotolia)

Säuglingsernährung 5

Nährstoffschonend zubereiten

Vorbereiten:

- Gemüse/Obst und Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser waschen.
- Erst kurz vor dem Garen zerkleinern.



Garen:

- Mit wenig Flüssigkeit dünsten oder dämpfen.
- Topf mit gut schließendem Deckel.
- Ankochen und dann herunterschalten.
- Garzeit so kurz wie möglich.

Säuglingsernährung 5

Zubereitung Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei



1. Vorbereiten



2. Garen



3. Pürieren



4. Ergänzen

Säuglingsernährung 5

Zubereitung Milch-Getreide-Brei



1. *Einrühren*



2. *Aufkochen*



3. *Ergänzen*

Säuglingsernährung 5

Zubereitung Getreide-Obst-Brei



1. *Einrühren und aufkochen*

2. *Zerkleinern und zugeben*

3. *Ergänzen*

Foto: © Klaus Arras

Säuglingsernährung 5

Haltbarkeit von Breien

Selbst gekocht:

- Im Kühlschrank 1 Tag
- Tiefgefroren bis zu 2 Monate bei -18 °C



Fertigbrei:

- Geöffnetes Gläschen im Kühlschrank 1–3 Tage
- Angaben auf dem Etikett beachten

Säuglingsernährung 5

Brei einfrieren

- Sofort nach dem Kochen herunterkühlen
- In geeignete Gefäße umfüllen
- Beschriften
- Im Gefriergerät einzeln verstauen

Aufgetaute Breie nicht wieder einfrieren!



Foto: © PhotoSG (fotolia); berres-stenzel.de; apleffx (iStock)

Säuglingsernährung 5

Brei erwärmen

Darauf kommt es an:

1. **Erwärmen (Wasserbad oder Mikrowelle)** → Nährstoffe schonen
2. **Umrühren** → gleichmäßige Temperatur erreichen
3. **Temperatur mit Extra-Löffel testen** → vor Verbrennung schützen
4. **Sofort füttern** → auf Hygiene achten



Säuglingsernährung 5

Praktische Tipps: Start mit dem Löffel

Geduld haben

**Lippen mit dem Löffel
berühren**

**Löffel sichtbar für das
Kind**



**Mit wenigen Löffeln
anfangen**

Kleiner, voller Löffel

Foto: © Subbotina_Anna (fotolia)

Säuglingsernährung 5

Fütterposition

Körperkontakt



Vertrauen

Blickkontakt

Säuglingsernährung 5

Hunger- und Sättigungssignale

Hungersignale:

- Suchen und mit den Lippen schmatzen.
- An Fingern oder Bettuch saugen.
- Evtl. Unruhe und Strampeln.
- Mund öffnen und Kopf auf Löffel zubewegen.
- Nach Lebensmitteln greifen / sich in den Mund stecken.
- **Schreien ist spätes Hungersignal.**



Sättigungssignale:

- Aufhören zu Saugen/Trinken/ Essen.
- Brustwarze/Sauger loslassen.
- Entspannter und zufriedener Eindruck, Einschlafen.
- Langsames Trinken/Essen, Abwehren.

Foto: © Franz Pfluegl (fotolia)

Säuglingsernährung 5

Was tun, wenn... ? (1)

Herausforderung	Mögliche Gründe	Mögliche Lösungen
Kind weint beim Füttern	Schlucken klappt noch nicht so gut, es geht zu langsam Kind ist bereits zu hungrig	Beruhigen und erste Löffel schneller füttern Evtl. erneut stillen Zeitmanagement
Kind sehr unruhig beim Füttern	Mahlzeitenabstände zu lang (Kind schon zu hungrig) oder zu kurz (Kind noch nicht hungrig)	Mahlzeitenabstände verkürzen oder verlängern
Kind will keinen Brei	Stillmahlzeiten nachts und tagsüber noch sehr häufig	Stillmahlzeiten langsam reduzieren Breipause von einigen Tagen machen

Säuglingsernährung 5

Was tun, wenn... ? (2)

Herausforderung	Mögliche Gründe	Mögliche Lösungen
Kind wird vormittags unruhig, zeigt Hunger	Kind kann den Abstand zwischen Morgenmilch und Mittagsbrei noch nicht überbrücken, hat evtl. nicht die gesamte Morgenmilch getrunken	Morgenmilch auf zwei Mahlzeiten verteilen Mittagsmahlzeit zeitlich nach vorne verlegen
Kind schreit nach der (Mittags-) Mahlzeit	Kind hat noch Hunger	Brei nachfüttern Getränk anbieten
Kind will keinen Abendbrei	Kind zu müde	Mahlzeiten zeitlich nach vorne verlegen

Säuglingsernährung 5

Fütterstörungen

Behandlungsbedürftigkeit besteht bei

- über mehr als einem Monat problematisch empfundener Situation.
- durchschnittlicher Mahlzeitendauer länger als 45 Minuten, Abstand zwischen den Mahlzeiten kleiner als 2 Stunden.
- regelmäßigem Aufstoßen/Hochwürgen oder Erbrechen von Mahlzeiten.
- Nahrungsverweigerung.
- extrem wählerischem Essverhalten.
- mangelnder Gewichtszunahme über mindestens einen Monat.

Ansprechpartner: Kinder- und Jugendarzt/-ärztin

**Rechtzeitig
Hilfe holen!**

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).