



Ernährung von Säuglingen

Multiplikatorenfortbildung

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 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.

Ernährungsschema ab dem 5. Monat



Wichtige Nährstoffe im Überblick

Brei	Beispiele für wichtige Nährstoffe
Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei milchfrei	Eisen, Zink Vitamin C, B ₆ , Folsäure Eiweiß, essenzielle Fettsäuren Ballaststoffe, (Jod)
Milch-Getreide-Brei	Kalzium, Magnesium, Zink Eiweiß
Getreide-Obst-Brei milchfrei	Magnesium, Eisen Vitamin C, B ₆ Ballaststoffe

Selberkochen / Fertigbreie (1)

Sammeln Sie Pluspunkte für
beide Möglichkeiten:



Selberkochen



Fertigbreie



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.**

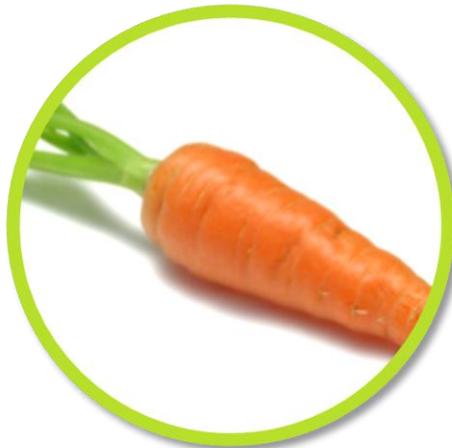
Der erste Brei: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Monat

5

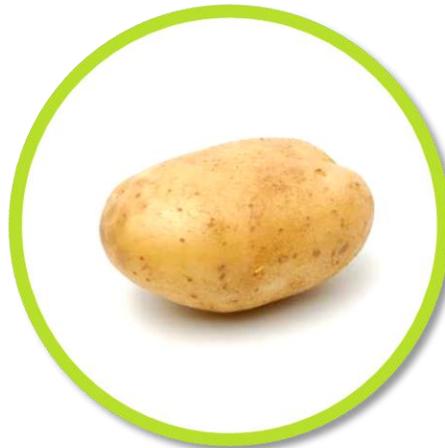
6

7



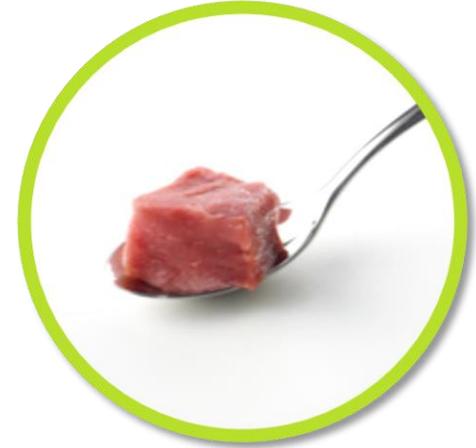
100 g Gemüse

+



50 g Kartoffeln

+



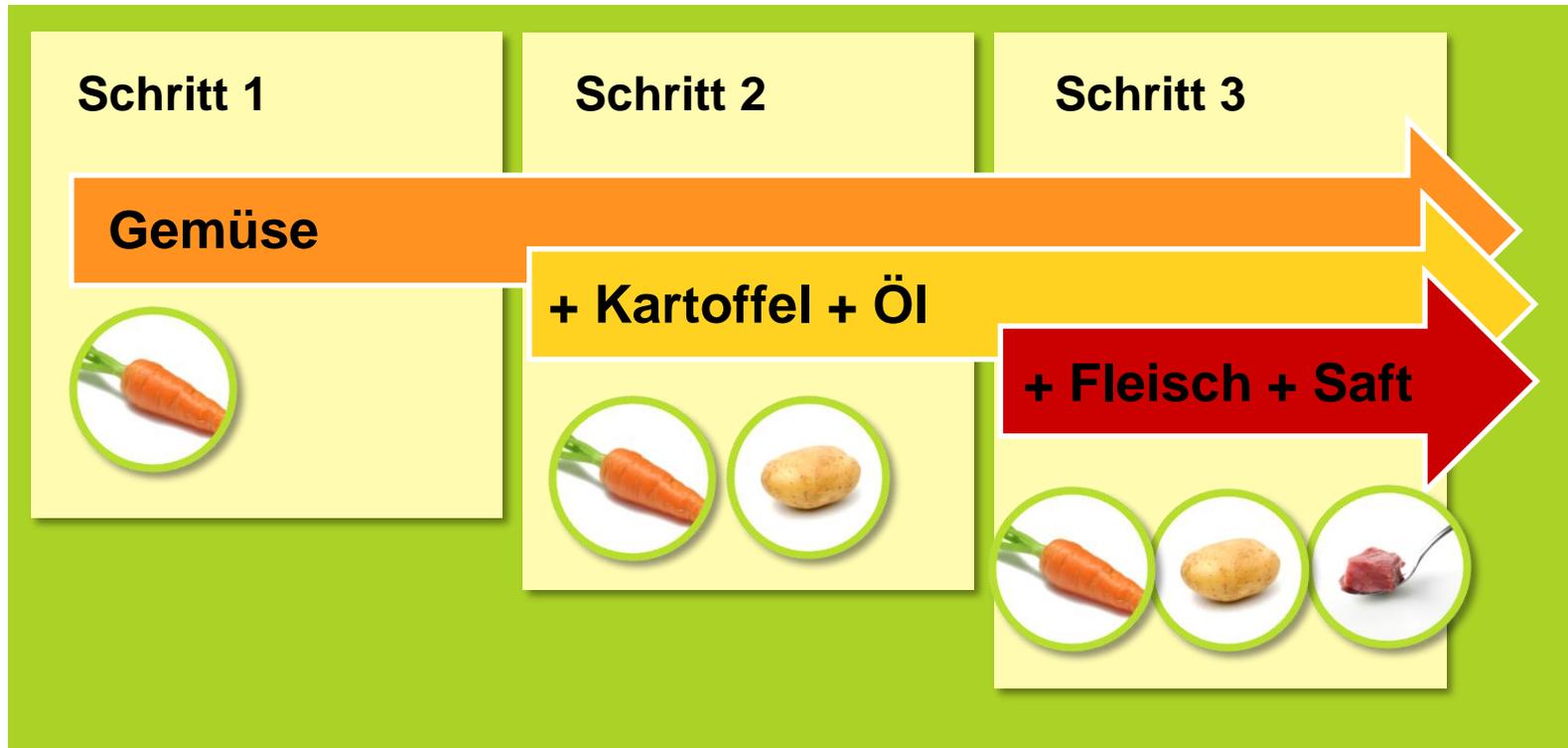
30 g mageres Fleisch o. Fisch

+

1 ½ EL Saft

1 EL Rapsöl

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei: Schrittweiser Aufbau



Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei: Geeignete Lebensmittel

Monat

5

6

7



+



+



+

Öl

+

Saft

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

Rapsöl:

- kalt gepresst
- raffiniert

Vitamin-C- reicher Saft:

z. B.
Orangensaft

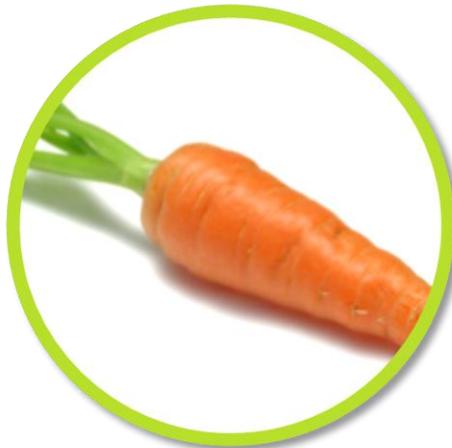
Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei: Vegetarische Alternative

Monat

5

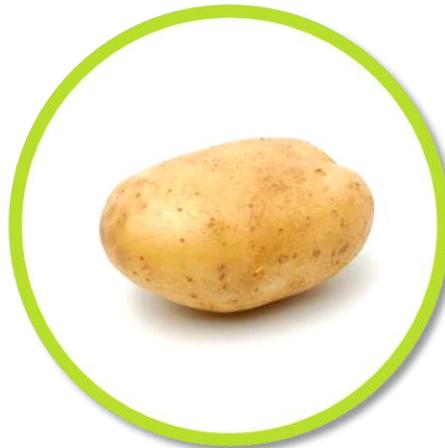
6

7



100 g Gemüse

+



50 g Kartoffeln

+



10 g Vollkornhaferflocken

+

3 ½ EL Saft

1 EL Rapsöl

Den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei fertig kaufen

1. Brei frühestens ab dem 5. Monat



ohne Salz

Auf Hauptzutaten achten



Gemüse

Kartoffel

Fleisch

Der zweite Brei: Milch-Getreide-Brei

Monat

6

7

8



200 ml Vollmilch

+



20 g Vollkorngetreide

+

20 g Obst (püriert)

Milch-Getreide-Brei: Geeignete Lebensmittel

Monat

6

7

8



+



+

Obst

Kuhmilch mit 3,5 % Fett:

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

Vollkorngetreide:

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

Obst der Saison:

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

2. Brei frühestens ab dem 6. Monat

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



Auf Hauptzutaten achten



Milch

Getreide

Der dritte Brei: Getreide-Obst-Brei

Monat

7

8

9



90 ml Wasser

+



20 g Vollkorngetreide

+



100 g Obst

+

1 TL Rapsöl

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

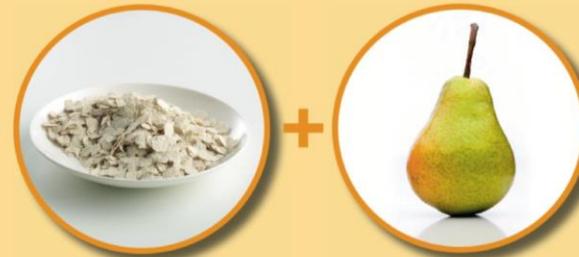
Den Getreide-Obst-Brei fertig kaufen

3. Brei frühestens ab dem 7. Monat

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



Auf Hauptzutaten achten



Getreide

Obst

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

Etwa ab dem 3. Brei



Leitungswasser ist ideal



Aus Tasse, Glas oder Becher



Allergieprävention: Die wichtigsten Aussagen der S3-Leitlinie von 2014

- Beikostbeginn:
Frühestens mit Beginn des 5. Monats,
spätestens mit Beginn des 7. Monats
- Einführung von Fisch: Mit dem 1. Brei
- Einführung von Kuhmilch: Mit dem 2. Brei



Mehr dazu: Multiplikatorenfortbildung
„Primäre Allergieprävention“

Impressum 2018

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Bilder:

Folie 1: Vojtech Vlk (fotolia), Folie 2: Kris Snoeck (fotolia), Folie 3: mauritius images, Folie 4: fotolia, Folie 6: Klaus Arras; Kuttelvassevova (fotolia), Folie 8, 9, 10, 12: Tomboy2290, Denis Dryashkin (fotolia); Klaus Arras, Folie 11: Tomboy2290, Denis Dryashkin (fotolia); Klaus Arras, Folie 12: berres-stenzel.de, Folie 13, 14, 16: Elena Schweitzer (fotolia); Klaus Arras, Folie 15: by-studio (fotolia), Folie 16: berres-stenzel.de, Folie 17, 18.: Elenathewise (fotolia); Klaus Arras; unpict (fotolia), Folie 19: berres-stenzel.de; Klaus Arras; unpict (fotolia), Folie 20: Klaus Arras, Folie 21: Fwed, Carmen Steiner, Andre Bonn (fotolia), Folie 22: Monkey Business (fotolia)

Gestaltung: www.berres-stenzel.de

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.

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



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