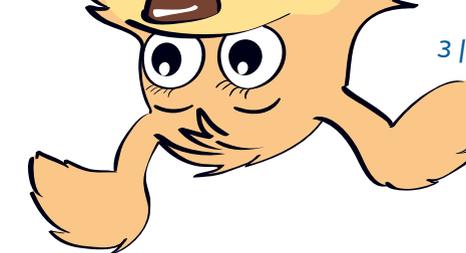




„Tut gut!“-
Babykochbuch

Gesund essen und trinken für
Babys und Kleinkinder

Rosemarie Zehetgruber



Endlich ist das Baby da! Herzliche Gratulation!

Die frischgebackenen Eltern strahlen vor Glück und möchten nicht nur sich und ihr Kind, sondern die ganze Welt vor Freude umarmen. Allmählich werden sie sich auch bewusst, welche Verantwortung sie übernommen haben. Täglich tauchen neue Fragen auf: Warum schreit mein Kind? Bekommt es genug Milch? Was tun, wenn der Popo rot ist? Sollen wir Gläschenkost geben oder doch selbst kochen? Wie schütze ich mein Kind vor Allergien? Gerade in der Zeit vor der Geburt und in den ersten Monaten und Jahren danach suchen viele Eltern Rat.

Das Baby hat keine Gebrauchsanweisung mit in die Wiege gelegt bekommen. Und das ist gut so, denn Ihr Kind ist ohnehin unvergleichlich. Trotzdem sind ein paar kluge Hilfestellungen gefragt. Kinder wachsen, sind ständig in Bewegung, ihr Gehirn verarbeitet laufend neue Erfahrungen, das Immunsystem entwickelt sich – der kindliche Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. Um alle diese Anforderungen bewältigen zu können, muss das Kind ausreichend Energie und Nährstoffe aufnehmen.

Wir möchten Ihnen zeigen, dass es eigentlich recht einfach ist, Ihr Baby gut zu versorgen. Das Kind weiß jetzt noch instinktiv, was sein Körper braucht. Sie haben „nur“ die Aufgabe, ihm alles Notwendige anzubieten.

Solange das Baby gestillt wird, bekommt es alles, was es braucht. Ab dem 6. Monat ergänzen erste Breie die Milchmahlzeiten. Begonnen wird meist mit bekömmlichem Gemüse, Erdäpfeln, Getreide, Fleisch, Hülsenfrüchten und Obst. Nach und nach wird der Speiseplan erweitert. Neue Geschmäcker und die Vielfalt unserer Lebensmittel werden vom Baby mit Hand und Mund erkundet. Manches, was Sie für Ihr Baby zubereiten, wird erst einmal abgelehnt, anderes findet sofort Zuspruch.

*Im Menschenleben ist es wie auf der Reise:
Die ersten Schritte bestimmen den ganzen Weg.*

A. Schopenhauer

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at); Fotos/Grafiken: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Rita Newman (www.newman.at) und iStockphoto.com; Illustrationen: Susanne Richter; Druckabwicklung: Berger Print GmbH; © April 2024

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von der Autorin Rosemarie Zehetgruber (www.gutessen.at) sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorin keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



Die im Buch vorgestellten rund 50 erprobten Rezepte und Rezeptvariationen werden Ihnen dabei helfen, Ihr Kind „auf den Geschmack“ zu bringen.

Jeder Mensch is(s)t anders. Und so ist auch Ihr Baby von Beginn an ein eigenständiger Mensch mit ganz persönlichen Vorlieben und Abneigungen. Beobachten Sie Ihr Baby aufmerksam und gehen Sie beim Essen auf seine Wünsche ein! Wer sein Kind respektiert und achtsam mit ihm umgeht, stärkt das Ich des Kindes. Es ist dann stark genug, die Welt zu erkunden und sich seinen ganz persönlichen Ernährungsstil anzueignen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit Ihrem Kind und dem Baby ein genussvolles Leben!

Rosemarie Zehetgruber

Rosemarie Zehetgruber



Inhaltsverzeichnis

SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT	9
Der gute Start in Mamas Bauch	11
Auf Qualität achten – saisonal, regional, bio	15
„Tut gut!“-Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende	17
Stillen – optimal für Mutter und Baby.....	18
Mamas Kost während der Stillzeit	25
Wie lange stillen?.....	30
Flaschennahrung	32
Getränke im 1. Halbjahr	36
Allergien vorbeugen	37
„Tut gut!“-Allergierisiko-Check	39
Ernährungsplan für den 1. bis 6. Monat	40
Babytagebuch	41
BABYS ERSTE BREIE	43
Das Zufüttern beginnt	45
Frisch gekocht oder Gläschen?	46
Schritt für Schritt Beikost einführen	48
Karies vorbeugen	51
Rezepte für Babys erste Breie	52
<i>Der erste Gemüsebrei</i>	53
<i>Gemüse-Erdäpfel-Püree</i>	53
<i>Obstbrei</i>	54
<i>Obst-Getreide-Brei</i>	55
<i>Gemüse-Erdäpfel-Fleisch-Brei</i>	56
<i>Gemüse-Erdäpfel-Fisch-Brei</i>	57

Gemüse-Getreide-Fleisch-Brei	58
Vegetarischer Brei	59
Vegetarischer Brei mit Linsen	60
Bulgur mit Paradeisern und Karotten	61
Getreide-Milch-Brei	62
Getreide-Joghurt-Brei	62
„Tut gut!“-Bereit-für-Brei-Check	63
Ernährungsplan für den 6. bis 9. Monat	64
Babytagebuch	65
FAST WIE DIE GROSSEN (9.-12. MONAT)	67
Ich kann das schon!	69
Den Geschmackssinn trainieren	71
Was tun bei Durchfall oder Verstopfung?	73
Weitere Rezepte fürs 1. Jahr	74
Grieß-Karotten-Suppe mit Ei	74
Gemüsesuppe mit Buchstaben	75
Gemüsecremesuppe	76
Erdäpfelpüree	77
Cremepolenta mit Brokkoli	78
Einkorn-Risotto mit Huhn	79
Nudeln mit Kürbis-Bolognese	80
Gemüse-Hirse mit Fisch	81
Fingerfood: Gedämpfte Karotten	82
Palatschinkenröllchen	83
Erdäpfelstangerl	84
Babys erstes Müsli	85
Süßer Couscous	85

Maroni-Birnen-Waffeln mit Obstspalten	86
Apfelmusbusserl	87
Ernährungsplan für den 9. bis 12. Monat	88
Babytagebuch	89
NACH DEM 1. GEBURTSTAG (1.-4. LEBENSJAHR)	91
Übergang zur Familienkost	93
Was Kleinkinder brauchen	95
Rezepte für Kleinkinder	98
Hühnersuppe	98
Grießnockerl	99
Polenta-Lauch-Suppe	100
Sellerie-Apfel-Salat mit Trauben	101
Zweierlei Karottensalat	102
Chinakohl-Frucht-Salat	103
Paprikahendl	104
Spätzle	105
Linsenlaibchen	106
Kapitän Fito Fits Fischtopf	107
Spiralen mit Zucchini-Kräuter-Soße	108
Erdäpfelgemüse mit Béchamelsoße	109
Rührei mit Schnittlauch	110
Erdäpfelmonde	111
Zucchini-schiffe mit Karottensegel	112
Pizzatoast	113
Schnelles Fruchteis	114
Topfen-Früchte-Dessert	115
Clafoutis	116

<i>Grießmäuse im Fruchtsee</i>	117
<i>Polentastangerl</i>	118
<i>Topfenknöderl</i>	119
<i>Powerkugeln</i>	120
<i>Jausenkekse</i>	121
„Tut gut!“-Kinderpyramide	122
„Tut gut!“-Kinderpyramiden-Check	123
Rezeptregister	124
Abkürzungen	126



Tage voll Wunder und Erstaunen.

B. Fuchs

Der gute Start in Mamas Bauch

Schwanger! Plötzlich bekommt das Essen eine besondere Bedeutung, denn – das Baby isst mit! Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft kommt Ihnen und Ihrem Baby zugute.

Essen für zwei

Wer schwanger ist, isst tatsächlich für zwei. Das Kind im Bauch wird ja mitversorgt. Sie sollten aber keinesfalls die doppelte Menge essen! Der Energiebedarf steigt sehr langsam an. Im ersten Schwangerschaftsdrittel ändert er sich noch nicht. Erst im zweiten Schwangerschaftsdrittel (13.–27. Schwangerschaftswoche) erhöht sich der tägliche Kalorienbedarf um ca. 250 kcal. Das entspricht etwa der Energiemenge eines Bechers Joghurt und einer Portion Obst. Ab dem dritten Schwangerschaftsdrittel (28.–40. Schwangerschaftswoche) steigt der Mehrbedarf nochmals um etwa 250 kcal.



TIPP:

WAS HILFT BEI VERSTOPFUNG?

Etwa die Hälfte der Frauen leidet in der Schwangerschaft hin und wieder an Verstopfung. Vorbeugend hilft:

- . Ballaststoffreich essen (Vollkornbrot, Müsli, Gemüse, Obst)
- . Viel Bewegung (spazieren gehen, wandern, schwimmen, radeln)
- . Genug trinken

Wichtige Nährstoffe

Greifen Sie in der Schwangerschaft besonders häufig zu Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten. Auch Milchprodukte, Eier, Fleisch und heimischer Kaltwasserfisch (Forelle, Saibling) sind reich an Nährstoffen, die Ihnen und Ihrem Kind guttun. Genug zu trinken ist ebenfalls wichtig! Bevorzugen Sie Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und stark verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte.

Eiweiß

Ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel (13. Schwangerschaftswoche) steigt der Eiweißbedarf. Pro Tag eine zusätzliche Portion Milch oder Joghurt, ein Ei oder ein Stück Fisch oder Fleisch sind ideal. Gute pflanzliche Eiweißquellen sind Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Tofu, Getreide und Nüsse.

Folsäure

Folsäure ist ein Vitamin, das besonders wichtig für das werdende Kind ist. Enthalten ist sie besonders in grünem Gemüse, roten Rüben und Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Kichererbsen). Auch Vollkorngetreide (Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Haferflocken, Müsli), Obst, Nüsse und Milchprodukte liefern Folsäure.

Eisen

Der Eisenbedarf ist vor allem gegen Ende der Schwangerschaft stark erhöht. Schwangere sollten daher ganz besonders auf eine gute Eisenversorgung achten. Reich an Eisen sind Fleisch, Fisch und Eidotter. Gute pflanzliche Eisenlieferanten sind z. B. Hafer, Hirse, Amaranth und Quinoa, Obst (ganz besonders Erdbeeren, Himbeeren, Ribisel), Gemüse (vor allem grüne Gemüsesorten und Kohlgemüse). Eisen wird vom Körper besser verwertet, wenn man dazu Vitamin C aufnimmt. Salat, abgeschmeckt mit Zitronensaft, ist daher eine ideale Beilage, als Dessert oder im Frühstücksmüsli empfiehlt sich Obst. Vegetarierinnen müssen ganz besonders auf eisenreiche Zutaten und eine gute Kombination achten.

Kalzium und Vitamin D

Der Knochenaufbau beim Kind erfordert zusätzliches Kalzium. Kalziumreich sind Milch, Milchprodukte, aber auch Kohlgemüse, Nüsse, Mohn und Kichererbsen. Vitamin D ist für die Kalziumaufnahme wichtig. Es kann vom Körper bei Sonneneinstrahlung selbst gebildet werden, daher sollten Sie täglich einen kleinen Spaziergang oder eine Rast im Freien machen.

Hochwertige Fette

Kalt gepresste Pflanzenöle liefern günstige Fettsäuren. Ab dem dritten Schwangerschaftsdrittel braucht die Mutter pro Tag eine Portion Pflanzenöl oder Nüsse extra. Omega-3-Fettsäuren sind für die Hirnentwicklung des Babys wichtig und senken das Risiko für Frühgeburten. Enthalten sind sie in Kaltwasserfisch wie Forelle, Saibling oder Lachs und auch in Leinsamen, Leinöl, Walnüssen, Nussöl oder Rapsöl.



Darauf sollten Sie verzichten

Auf diese Lebens- und Genussmittel sollten Sie in der Schwangerschaft verzichten, da sie dem Baby schaden können:



- Alkohol
- Rohmilch und Rohmilchprodukte
- Schimmelkäse (z. B. Brie, Camembert, Blauschimmelkäse) oder Käse mit Oberflächenschmiere (z. B. Quargel, Tilsiter)
- Rohes Fleisch, Rohwürste und Innereien (z. B. Carpaccio, Beef Tatar, nicht ganz durchgebratenes Steak, Rohschinken, Salami)
- Rohen Fisch/rohe Meeresfrüchte (z. B. Sushi, Maki, Kaviar, Austern, Räucherlachs)
- Rohes Ei (z. B. Tiramisu, weiches Ei, Spiegelei)
- Chininhaltige Getränke (z. B. Tonic Water, Bitter Lemon)
- Energydrinks
- Langlebige Raubfische (z. B. Thunfisch, Schwertfisch, Hecht) wegen einer möglichen Schwermetallbelastung sicherheitshalber meiden

Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Cola-Getränke) sollten nur eingeschränkt konsumiert werden.



TIPP

WAS TUN BEI ÜBELKEIT?

Gegen leichte Übelkeit hilft es, in der Früh noch im Bett eine Tasse Tee zu trinken und einen trockenen Keks oder Zwieback zu essen. Hilfreich ist es auch, eher kleine Portionen und langsam zu essen. Fett- bzw. zuckerreiche Lebensmittel (wie Plunder, fettreiche Torten) verstärken meist das Problem.

Auf Qualität achten - saisonal, regional, bio

Der Nährstoffbedarf steigt in der Schwangerschaft. Daher ist es besonders wichtig, dass Lebensmittel von bester Qualität verwendet werden. Nur richtig ausgereiftes Obst und Gemüse der Saison hat seinen vollen Geschmack und den höchsten Vitamingehalt. Greifen Sie daher bei Gemüse, Obst, aber auch bei Milchprodukten, Fleisch etc. zu frischen Lebensmitteln aus der Region. Biolebensmittel werden ohne Pestizideinsatz hergestellt. Werdende Mütter tun sich und ihrem Kind etwas Gutes, wenn sie möglichst oft zu Bioprodukten aus der Region greifen.

Den Saisonkalender für Niederösterreich finden Sie unter www.noetutgut.at/infomaterial zum Downloaden.

 SAISONKALENDER								
<i>Mit Genuss durchs ganze Jahr!</i>								
FRÜHLING	Birnen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Erbsen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Frühlingszwiebeln  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Hauptkohl  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Redkohl  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Rhabarber  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Rucola  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Sellerie  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	Spinat  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Broccoli  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Erbsen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Fenchel  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Fisolen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Gurke  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Himbeeren  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kartoffel  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	Kirschen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kohlrabi  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Mangetau  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Martini  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Melanzani  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Paprika  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Paradieser  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Ribitzen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	Zucchini  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Apfel  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Birnen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Brombeeren  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Hagebutten  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kraut  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kürbis  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Maron  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	Porree  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Redkohl  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Heimische Spargelbohnen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Wendkohl  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Zwetschen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Chinakohl  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Erdäpfel  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kartoffel  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
	Knoblauch  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kohlprossen  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Pastinaken  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Rote Rüben  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Schwarzwurzeln  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Sellerie  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Vegetarier  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Zwiebeln  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

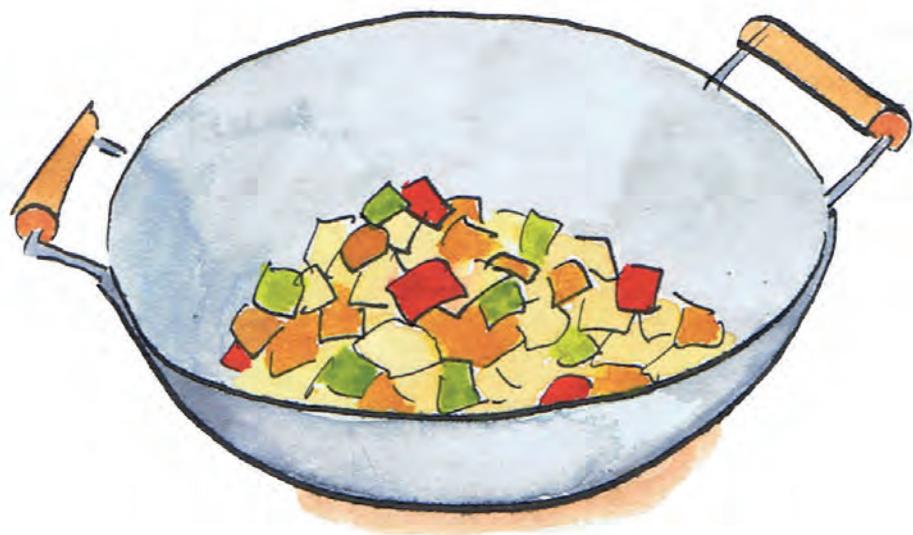
Jedes Obst und Gemüse hat seine Saison: Die Angaben in diesem Kalender beziehen sich auf die Verfügbarkeit aus dem einheimischen Freilandanbau und auf die Lagerfähigkeit.

Nährstoffe und Aroma erhalten - schonend zubereiten

Manche Vitamine, Mineralstoffe und Geschmacksstoffe sind empfindlich.

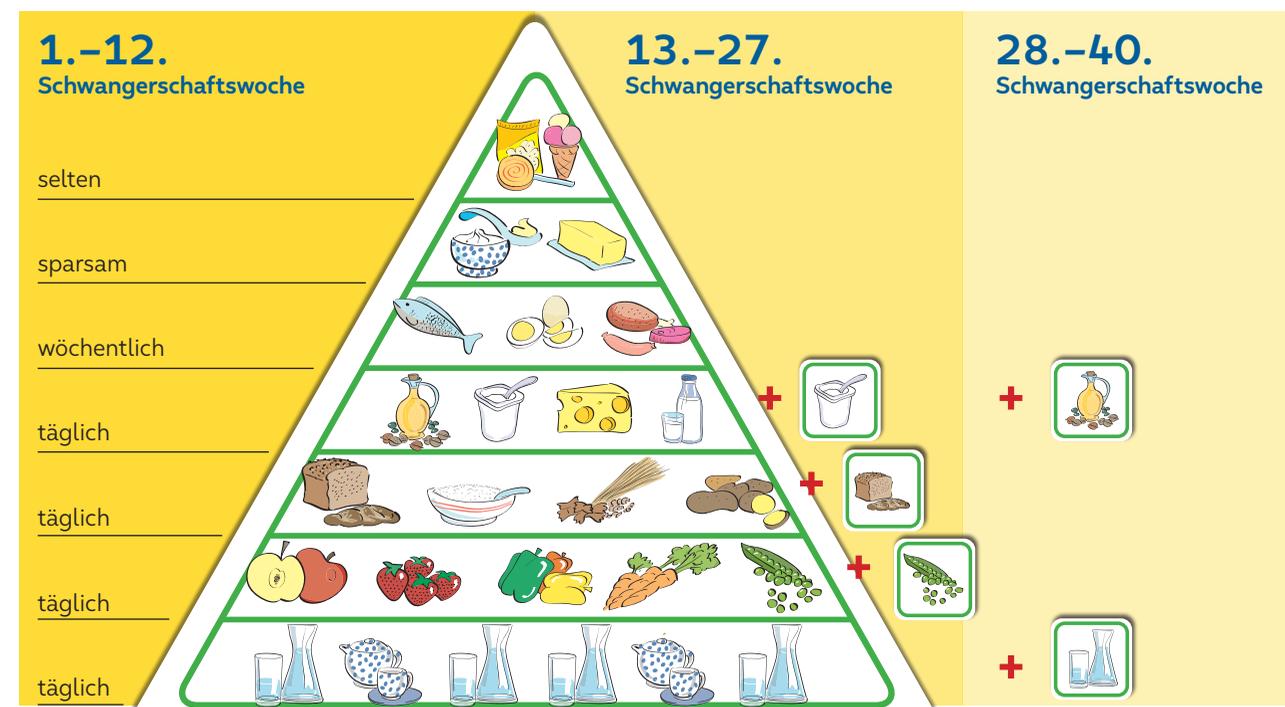
Tipps, um die Nährstoffe von Gemüse und Obst bestmöglich zu erhalten:

-  Gemüse und Obst möglichst ausgereift kaufen und rasch verwenden
-  Gemüse nur kurzfristig im Gemüsefach des Kühlschranks lagern
-  Beim Putzen nur entfernen, was nicht zum Verzehr geeignet ist – die Schalen von Obst und Gemüse enthalten wertvolle Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe
-  Gemüse und Salate direkt vor der Zubereitung putzen; nicht wässern, sondern kurz und gründlich waschen und erst danach zerkleinern
-  Gemüse in wenig Wasser dünsten oder dämpfen – je größer die Flüssigkeitsmenge, desto größer die Auslaugverluste
-  Die Garzeit so kurz wie möglich halten – so werden hitzeempfindliche Vitamine geschont



„Tut gut!“-Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende

In der Schwangerschaft und Stillzeit sollte nicht so sehr die Menge, sondern vielmehr die Qualität der Mahlzeiten steigen. Eine bedarfsgerechte Mischung an Lebensmitteln und die empfohlenen Portionsmengen zeigt die „Tut gut!“-Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende:



Stillen - optimal für Mutter und Baby

Endlich ist das Baby da! Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Kind und auch die beste Nahrung für seine Seele. Mit dem Stillen erhält Ihr Baby alle Nährstoffe, die es im 1. Lebenshalbjahr braucht, und es tankt dabei Nähe und Geborgenheit. Stillen ist nicht nur das Beste für das Baby, es bringt auch der Mutter viele gesundheitliche Vorteile.



TIPP:

Lassen Sie Ihr Kind öfter auf Ihrer nackten Brust ruhen. Das Baby liebt den intensiven Hautkontakt, Ihren Duft und Ihren Herzschlag – einfach die innige Nähe von Mama und Papa!

Stillen will gelernt sein

Die meisten Frauen möchten ihrem Baby die Brust geben. Doch das Stillen klappt nicht immer auf Anhieb, es muss erst gelernt werden. Mutter und Kind müssen sich erst daran gewöhnen. Je früher Ihr Baby saugen darf, umso rascher kommt der Milchfluss in Gang. Legen Sie Ihr Kind daher in den ersten Tagen nach der Geburt immer wieder an, auch wenn zunächst noch keine oder wenig Milch kommt. Der Milcheinschuss findet erst ab dem 3. bis 5. Tag nach der Geburt statt. So lange dauert es, bis die Milchproduktion richtig beginnt.

Wichtig ist, dass Sie sich für das Stillen Zeit nehmen und eine für Sie bequeme und entspannte Position finden.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn das Stillen nicht sofort so funktioniert, wie Sie es erhoffen. Vertrauen Sie Ihrem Körper und Ihrem Baby. Holen Sie sich Unterstützung von der Hebam-

me, der Kinderschwester in der Klinik, einer Stillberaterin oder in den Stillambulanzen. Eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch bieten auch Stillgruppen, Mutterberatungsstellen und Geburtsvorbereitungskurse.

Muttermilch - maßgeschneidert fürs Baby!

Muttermilch ist perfekt auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt. Sie enthält alle für die Entwicklung des Kindes notwendigen Nährstoffe in der richtigen Menge und Zusammensetzung. Das Besondere: Muttermilch verändert sich während der Stillzeit – genau abgestimmt auf den speziellen Nährstoffbedarf, den der Säugling in den einzelnen Entwicklungsabschnitten hat.

Vormilch

In den ersten zwei bis drei Tagen nach der Geburt wird die sogenannte Vormilch (Kolostrum) gebildet. Diese Milch ist besonders reich an Fett, Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen. Das Kind trinkt in dieser Zeit echte Miniportionen, denn vor dem Milcheinschuss ist ja noch kaum Milch in der Brust vorhanden. Daher verlieren Babys in den ersten Tagen nach der Geburt auch ein wenig Gewicht. Doch keine Sorge, schon geringe Mengen dieser gehaltvollen Milch befriedigen die Ernährungsbedürfnisse des Neugeborenen. Die Vormilch enthält auch Abwehrstoffe und schützt das Neugeborene vor Infektionen.

Die reife Muttermilch

Nach etwa drei Tagen wandelt sich die Vormilch zur Übergangsmilch und nach rund zwei bis sieben Wochen produziert die Brust dann die „reife“ Muttermilch. Die reife Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die das Baby in den ersten sechs Lebensmonaten braucht. Sie ist optimal an den Stoffwechsel des Säuglings angepasst. Ein paar Beispiele: Darm und Nieren des Babys sind noch nicht fertig



entwickelt und brauchen ein paar Monate, um voll funktionsfähig zu werden. Aus diesem Grund ist der Gehalt an Eiweiß und Mineralstoffen in der Muttermilch eher gering, um die kleinen Nieren des Babys nicht zu stark zu belasten. Milchzucker ist reichlich vorhanden, er kann gut abgebaut werden und regt die Verdauung an. Auch Fett ist in Muttermilch reichlich enthalten und dazu auch gleich ein Enzym, das den Fettabbau unterstützt.

Es ist erstaunlich und wunderbar, wie gut sich die Milchbildung an das individuelle Trinkverhalten des Säuglings anpasst. Die Brust einer Frau, deren Baby selten trinkt, bildet eine fettreichere und besser sättigende Milch als die Brust einer Frau, deren Kind häufiger trinkt.



Der Geschmack der Muttermilch verändert sich je nach Speiseplan der Mutter. Gestillte Kinder lernen so bereits Geschmacksvielfalt kennen.

Vom Durstlöscher zur Kraftnahrung

Die Zusammensetzung der Muttermilch ändert sich auch während der Stillmahlzeit. Die erste Milch, die aus der Brust kommt, ist wässrig und energiearm, gegen Ende der Mahlzeit ist die Milch hingegen sehr fett- und damit energiereich.

Lassen Sie das Kind daher eine Brust gut austrinken, bevor Sie es an die zweite Brust anlegen. Nur so wird das Baby auch richtig satt. Achten Sie darauf, dass Sie bei der nächsten Stillmahlzeit mit der Brustseite beginnen, mit der Sie beim letzten Mal zu stillen aufgehört haben. So werden beide Brüste gut zur Milchbildung angeregt und entleert.



In den ersten Lebenswochen haben gestillte Babys mehrmals täglich Stuhl. Später ist von fünfmal am Tag bis alle fünf Tage alles normal.

Vorteile der Muttermilch für das Baby

-  Nährstoffe sind optimal an den Bedarf des Kindes angepasst
-  Abwehrstoffe schützen vor Infektionen
-  Gestillte Kinder entwickeln seltener Allergien
-  Stillen schützt das Kind vor Übergewicht
-  Stillen schult den Geschmack des Babys: Je nach dem Speiseplan der Mutter schmeckt die Milch unterschiedlich



Stillen beugt Übergewicht vor

Gestillte Kinder nehmen in der ersten Zeit manchmal sehr viel an Gewicht zu, leiden aber später seltener an Übergewicht.

Vorteile des Stillens für die Mutter

-  Die Gebärmutter bildet sich schneller zurück
-  In der Schwangerschaft zugelegte Kilos werden durch den Energieverbrauch bei der Milchproduktion schneller wieder abgebaut
-  Stillen verringert das Risiko an Typ-2-Diabetes zu erkranken
-  Frauen, die gestillt haben, bekommen seltener Brust- oder Eierstockkrebs

Muttermilch ist praktisch!

-  Immer frisch
-  Immer richtig temperiert
-  Hygienisch einwandfrei
-  Jederzeit verfügbar
-  Keine Kosten
-  Kein Verpackungsmüll

Stillen spart Arbeit, Zeit und Geld!

Das Bäuerchen

Lassen Sie den Säugling nach jeder Stillmahlzeit, auch nach jeder Brust, aufstoßen. Dazu legen Sie das Kind am besten so über Ihre Schulter, dass seine Brust und sein Bäuchlein auf Ihrer Schulter liegen. Leichtes Wippen und eventuell sanftes Klopfen auf den Rücken erleichtern das Entweichen von verschluckter Luft. Legen Sie zu Ihrem Schutz eine Stoffwindel unter. Es kann auch sein, dass das Baby gar nicht oder öfter aufstoßt.

**Info:****Was hilft bei Babys Blähungen?**

Schaukeln, Tragen, sanft den Bauch und die Fußwölbung massieren oder warme Bauchwickel sind bei akuten Blähungen die beste Therapie. Sie können auch Kümmel, Thymian oder Fenchel in Ihr Essen geben – die Inhaltsstoffe wirken beruhigend.

Zu wenig oder zu viel Milch?

Die Milchbildung passt sich dem Energiebedarf und dem Trinkrhythmus des Babys ganz von selbst an. Normalerweise hat jede Mutter genug Milch für ihr Kind. Legen Sie Ihr Kind immer an, wenn es „sich meldet“ und hungrig ist. Anfangs trinkt das Baby mindestens sechs Mal, oft sogar bis zu zwölf Mal während 24 Stunden. Das ist ganz normal und kein Zeichen dafür, dass zu wenig Milch gebildet wird. Es gibt keine Regel, wie oft und wie lange das Kind gestillt werden muss. Stillen Sie nach Bedarf, also nach dem Wunsch des Babys.

Ein bereits eingependelter Rhythmus kann sich auch wieder ändern: Auf Wachstumsschübe – oft im Alter von zwei bis drei Wochen, mit sechs Wochen und mit drei Monaten – reagiert das Baby mit gesteigertem Appetit. Legen Sie Ihr Kind in dieser Zeit öfter an, die Milchmenge passt sich dann dem gesteigerten Bedarf an.

Grundsätzlich gilt: Ein Kind, das sich gut entwickelt, erhält auch genug Muttermilch.

Info:**Hat es Hunger?**

Bei Hunger geht oft das Köpfchen suchend hin und her. Die Babys bewegen Arme und Beine, schmatzen und lecken mit der Zunge. Oder sie stecken sich Finger oder Fäustchen in den Mund und beginnen zu saugen. Jedes Baby zeigt seine Bedürfnisse ein wenig anders. Weinen ist erst ein sehr spätes Hungerzeichen. Und: Nicht immer bedeutet Schreien Hunger nach Milch. Es kann auch „Hunger“ nach Nähe, nach Kuschneln mit Mama und Papa sein.

Muttermilch auf Vorrat

Sie haben einen Termin, zu dem Sie das Baby nicht mitnehmen können oder wollen? Muttermilch kann auf Vorrat abgepumpt und vom Vater bzw. von der Betreuungsperson mit dem Fläschchen gefüttert werden. Dazu die abgepumpte Milch in ein ausgekochtes Fläschchen füllen, verschließen und im Kühlschrank bis zu zwei Tage lagern. Soll die Milch länger aufbewahrt werden, sollte sie eingefroren werden. Vor dem Füttern wird die Milch im Wasserbad auf die Trinktemperatur von ca. 35 °C erwärmt. Die Milch kann auch mit einem Löffel oder – je nach Alter – auch aus einem Becher gefüttert werden.

TIPP: Kühlschrankschrankthermometer
Sorgfältige Hygiene und ausreichende Kühlung ist wichtig, wenn Muttermilch aufbewahrt wird. Die Temperatur sollte nicht über 4–5 °C liegen. Ein Kühlschrankschrankthermometer gibt hier Sicherheit. Der kühlschrankthermometer kühlste Platz im Kühlschrank ist übrigens auf der untersten Ablage eher hinten, direkt über dem Gemüsefach.

Info:

Halbautomatische Milchpumpen können gegen Kautionsausgabe ausgeliehen werden. Erkundigen Sie sich in Ihrer Klinik oder Apotheke.



Mamas Kost während der Stillzeit

Ist die Schwangerschaft kulinarisch gut überstanden, drängen sich für die Mutter die nächsten Ernährungsfragen auf: Kriegt das Baby genug Milch? Wie werde ich meine Kilos wieder los? Stillen ist für das Baby die optimale Ernährung. Mit einer guten Stillberatung ist es für 98 % der Frauen möglich, ihr Kind mit Muttermilch zu versorgen. Damit das so bleibt, sollte die Mutter vorerst einmal nicht an ihre Kilos, sondern an ihr Wohlbefinden denken. Das Baby saugt, so viel es braucht. Es nimmt sich, was es kriegen kann. Wenn die Mutter zu wenig oder zu einseitig isst, ist das Raubbau an ihrem Körper.

Nicht doppelt so viel ...

Stillende Frauen brauchen für die Milchbildung zusätzlich rund 600 kcal/Tag. Der Stoffwechsel von stillenden Müttern ist allerdings darauf programmiert, alle Nährstoffe optimal zu verwerten. Zudem wurde vor der Geburt ein Energievorrat in Form von kleinen Fettpölsterchen angelegt – daher muss eine stillende Frau nicht wesentlich mehr als eine nicht stillende Frau essen. Die weit verbreitete Meinung, man müsse in der Stillzeit für zwei essen, ist also nicht richtig.



... sondern doppelt so gut!

In der Stillzeit sollte, wie bereits vor der Geburt, auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung geachtet werden. Greifen Sie vor allem bei vitaminreichen Lebensmitteln – bei Obst, Gemüse, Salaten mit kalt gepressten Pflanzenölen, Erdäpfeln, Nüssen, Milch- und Vollkornprodukten – ordentlich zu.

Auch mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und hin und wieder eine Süßigkeit sollten nicht fehlen. Einen Überblick über die ideale Mischung und die empfohlenen Portionsmengen gibt die „Tut gut!“-Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende auf Seite 17.

Es ist besonders wichtig, dass Sie ausreichend trinken. Stillende benötigen täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit.

Stärkendes nach der Geburt

Nach der Geburt sind Sie vorerst rund um die Uhr mit sich und Ihrem Baby beschäftigt. Fürs Kochen bleibt da wenig Zeit und Energie. Lassen Sie sich von Ihrem Partner, Freundinnen und Freunden oder Verwandten verwöhnen. Füllen Sie Ihren Vorratsschrank vorab schon mit „schnellen“ Zutaten. Vollkorn Couscous, Einkornreis, Polenta, Hirse oder Nudeln sind schnell zubereitet. Dazu Sugo aus dem Glas und ein kleiner Vorrat an Tiefkühlgemüse.

Besonders stärkend ist die sogenannte Wochenbettsuppe. Diese Suppe wird am besten in größerer Menge zubereitet und noch heiß in verschließbare Gläser gefüllt. Im Kühlschrank kann die Suppe etwa eine Woche aufbewahrt werden. Trinken oder löffeln Sie in den Tagen nach der Geburt täglich zwei Portionen davon.

Wohltuend, eisenreich und stärkend sind auch gekochte Getreidebreie. Löffeln Sie eine Portion davon zum Frühstück oder zwischendurch.

Die Rezepte finden Sie auf den folgenden Seiten.

TIPP: Stellen Sie sich beim Stillen immer ein Glas Wasser oder eine Tasse Kräuter- oder Früchtetee bereit. Beim Stillen bekommen Sie meist automatisch Durst.

Wochenbettsuppe

Zutaten (10 Portionen):

- 1/2 Lauchstange**
- 4 Karotten**
- 1 gelbe Rübe**
- 1 Stück Sellerie**
- 1 kleines Huhn**
- 1 Zweig Liebstöckl**
- 3 Lorbeerblätter**
- 6 Pfefferkörner**
- 1/2 TL Kümmel**
- 3 Scheiben Ingwer**
- Salz**
- 4 l Wasser**



Zubereitung: Das Gemüse putzen und grob schneiden. Das Huhn mit Wasser abspülen.

Gemüse, Huhn und Gewürze in einen großen Topf geben. 4 Liter Wasser dazugeben und zugedeckt mindestens 3 Stunden köcheln lassen. Die Suppe abseihen und noch heiß in verschließbare Flaschen oder Schraubgläser füllen. Gut verschließen und überkühlt im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP: Die klare Suppe – mit oder ohne Einlage – löffeln oder einfach aus dem Häferl trinken.

Gutes zum Löffeln für die Mutter

Zutaten (2 Portionen):

- 1 Tasse Wasser**
- 1 Tasse Apfelsaft**
- 1 Tasse eisenreiches Getreide**
(Hirse, Haferflocken, Quinoa, Amaranth)
- 2–3 klein geschnittene Datteln oder getrocknete Marillen**
- 3 EL gehackte oder gemahlene Walnüsse**
- 1 TL Kakaopulver**
- Vanillezucker, Zimt nach Geschmack**
- 1 EL Walnussöl**



Zubereitung: Wasser und Apfelsaft in einem Topf aufkochen. Das Getreide einrühren und zugedeckt weich kochen. Das dauert je nach Getreidesorte 5–10 Minuten. Geschnittenes Obst, Nüsse, Kakao, Vanillezucker und Zimt zugeben und ein paar Minuten nachquellen lassen. Vor dem Verzehr Walnussöl einrühren.

Die Waage im Badezimmer

Beim Stillen benötigen Sie viel Energie und ausreichend Nährstoffe. Eine geringe Energiezufuhr kann zu Ermüdung und Mattigkeit führen. Deshalb sollte eine starke Gewichtsabnahme während der Stillzeit vermieden werden. Ein moderater Gewichtsverlust ist die Folge des hohen Energiebedarfs, der durch das Stillen entsteht.



Ernährungstipps für Stillende

-  Essen Sie abwechslungsreich – eine Hilfestellung bietet die „Tut gut!“-Ernährungspyramide (Seite 17)
-  Achten Sie auf gute Qualität – bevorzugen Sie frische, regionale, saisonale und biologische Lebensmittel
-  Verzichten Sie auf Raubfische wie Thunfisch, Hecht oder Heilbutt – die Schadstoffbelastung ist bei diesen Fischen oft hoch
-  Verzichten Sie auf rohen Fisch (Sushi), rohes Fleisch und rohe Eier
-  Trinken Sie ausreichend (2–3 Liter pro Tag) – ideal sind Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und stark verdünnte Obst- bzw. Gemüsesäfte
-  Kaffee sowie schwarzen oder grünen Tee auf maximal 2–3 Tassen pro Tag einschränken
-  Meiden Sie Alkohol, denn ein Teil des aufgenommenen Alkohols gelangt in die Muttermilch
-  Achten Sie darauf, dass niemand in der Gegenwart Ihres Kindes raucht

Info:

Petersilie, Salbei und Pfefferminze vermindern die Milchbildung. In der Stillzeit besser weglassen oder wenig davon konsumieren.

Wie lange stillen?

Stillen Sie so lange, wie Sie und Ihr Baby es möchten. Im ersten Lebenshalbjahr ist das Stillen das Beste für Ihr Kind. Auch im zweiten Lebenshalbjahr und darüber hinaus ist Muttermilch die optimale Milchmahlzeit. Äußerungen wie „Was, du stillst noch immer?“ sollten Sie nicht entmutigen, die intime Zeit mit Ihrem Kind zu genießen und die Vorteile und Erleichterungen des Stillens voll auszukosten. Wer nicht (mehr) stillen kann oder möchte, kann das Baby bestmöglich mit spezieller industriell gefertigter Säuglingsnahrung ernähren.

Muttermilch und Säuglingsnahrung allein reichen ab etwa dem 6. Monat nicht mehr aus, um den Nährstoffbedarf des Kindes zu decken. Nach und nach wird eine Milchmahlzeit durch einen Brei ergänzt und schließlich ersetzt.

Zum Abstillen gehören zwei

Abstillen bedeutet, das Baby Schritt für Schritt von der Brust zu entwöhnen und die Brust langsam an eine geringere Milchproduktion zu gewöhnen. Sie und Ihr Baby – niemand sonst – entscheiden, wann abgestillt wird.

Manchmal lehnt das Kind die Brust von heute auf morgen ab. Es kann sich um eine kurze Laune handeln. Bieten Sie dem Baby daher weiter die Brust an und holen Sie sich bei Unsicherheit Unterstützung bei einer Stillberaterin. Häufiger sind es die persönlichen Bedürfnisse der Mutter, die den Ausschlag dafür geben, mit dem Abstillen zu beginnen. Nach und nach wird eine Brustmahlzeit durch ein Fläschchen ersetzt. Manchmal verweigert das Baby die Flasche von der Mutter, von anderen nimmt es die angebotene „Ersatznahrung“ hingegen an.

Wenn das Kind bis zu diesem Zeitpunkt noch nie etwas aus einer Flasche erhalten hat, kann es sich beharrlich weigern, aus der Flasche zu trinken. Dann verabreichen Sie die Säuglingsnahrung am besten mit einem Trinkbecher oder einer Tasse.



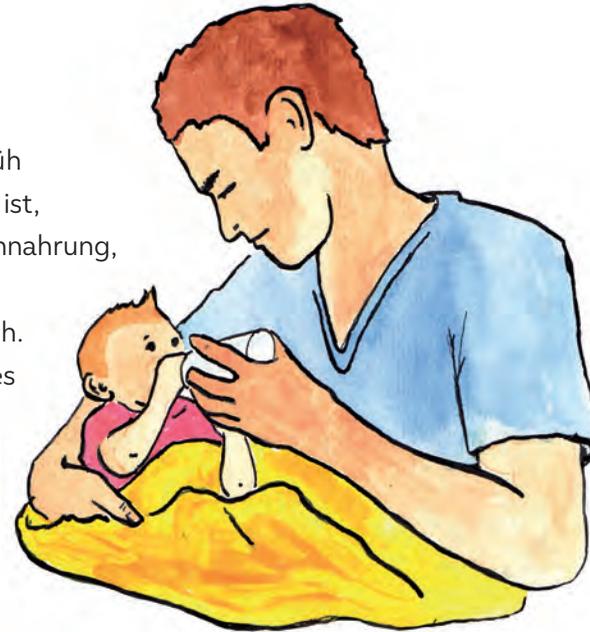
TIPP:

Beim Abstillen muss sich die Brust umstellen, die Milchproduktion wird nicht mehr gebraucht. Salbeitee unterstützt Ihre Brust dabei, weniger Milch zu produzieren.



Flaschennahrung

Wenn Sie sich dazu entscheiden, nicht zu stillen oder früh abzustillen, oder wenn das Stillen einfach nicht möglich ist, füttern Sie Ihr Kind mit dem Fläschchen. Säuglingsmilchnahrung, auch „Fertigmilch“ genannt, ist von der Zusammensetzung der Nährstoffe die beste Alternative zu Muttermilch. Achten Sie auf intensiven Körperkontakt beim Geben des Fläschchens. Halten Sie das Baby beim Füttern im Arm, nah am Körper. Blickkontakt, Hautkontakt, Ihr Geruch und ausgiebiges Kuscheln beruhigen und fördern die innige Bindung.



Fertigmilch - worauf achten?

Industrielle Säuglingsmilchnahrung ist der Muttermilch weitgehend angepasst und – wie auch die Brustmahlzeit – als alleinige Nahrungsquelle für die ersten vier bis sechs Monate vollkommen ausreichend. Das im Handel angebotene Sortiment an Fertigmilch ist groß. Welche Säuglingsmilchnahrung ist für mein Kind die richtige?

Säuglingsanfangsnahrung

Bei Säuglingsmilchnahrung wird unterschieden zwischen Säuglingsanfangs- und Folgenahrung. Nur Säuglingsanfangsnahrung ist eine Alternative zur Muttermilch!

Anfangsnahrung ist als „Pre“- oder „1“-Nahrung im Handel zu finden. Diese Produkte sind für das ganze 1. Lebensjahr geeignet. Die Anfangsnahrung ist auf Basis von Kuhmilch hergestellt und unterscheidet sich in erster Linie im Kohlenhydratanteil. Pre-Nahrung enthält, wie auch die

Muttermilch, nur Milchzucker als Kohlenhydrat. Sie ist daher sehr dünnflüssig. Das Baby darf so viel davon trinken, wie es mag. 1-Nahrung enthält zusätzlich etwas Stärke und ist aus diesem Grund auch sämiger und sättigender. Beachten Sie für die Zubereitung die Herstellerinformationen.



Jeder Tag ist anders. Es kann sein, dass das Baby einmal sein Fläschchen nicht ganz austrinkt, ein andermal aber nach mehr verlangt.



Folgenahrung

Fertigmilch mit der Ziffer „2“ im Namen wird als Folgenahrung bezeichnet. Diese ist erst ab dem Zeitpunkt geeignet, wo das Baby schon Beikost bekommt. Es gibt eigentlich keinen Grund, auf Folgemilch umzustellen. Sie können im gesamten ersten Lebensjahr Pre- oder 1-Nahrung füttern.

HA-Nahrung

Babys mit erhöhtem Allergierisiko (Allergierisiko-Check auf Seite 39), die nicht oder nicht voll gestillt werden, sollte im 1. Lebenshalbjahr eine HA-Säuglingsnahrung gegeben werden. „HA“ steht für hypoallergen oder „wenig allergieauslösend“.

Falls allerdings beim Säugling bereits eine Allergie nachgewiesen wurde und das Kind nicht gestillt wird, darf HA-Nahrung nicht gegeben werden. Dann sind Spezialprodukte notwendig, die von der Kinderärztin oder dem Kinderarzt verschrieben werden und über die Apotheke zu beziehen sind.

Zubereitung der Fertignahrung

-  Geben Sie das Pulver ins Fläschchen und füllen Sie es mit abgekochtem Wasser auf – Deckel drauf und schütteln, um das Pulver gut aufzulösen
-  Immer genau nach Anleitung zubereiten und richtig dosieren. Wer es öfter „zu gut meint“ und einen Löffel extra gibt, kann das Kind überfüttern und den Grundstein für Übergewicht legen. Auch Verstopfung beim Baby kann eine Folge der Überdosierung von Säuglingsnahrung sein.
-  Kühlen Sie die zubereitete Säuglingsnahrung unter fließendem Kaltwasser auf Trinktemperatur (Handwärme) ab
-  Fertige Säuglingsmilch ist ein idealer Nährboden für Krankheitskeime. Achten Sie daher bei der Zubereitung besonders auf Hygiene.

Mikrowelle oder Wasserbad?

Ob Sie das Fläschchen im Wasserbad, im Fläschchenwärmer oder in der Mikrowelle erwärmen, ist Geschmackssache. In der Mikrowelle am besten nur Glasfläschchen verwenden. Beachten Sie auch, dass sich die Milch in der Mikrowelle ungleichmäßig erhitzt. Sorgfältiges Schütteln des Fläschchens und eine Temperaturprüfung vor dem Füttern sind notwendig.

Hygienetipps

-  Vor der Zubereitung die Hände gründlich waschen
-  Abwaschbecken, -bürsten sowie -schwämme und Geschirrtücher sind Brutstätten für Bakterien. Wechseln Sie häufig den Abwaschschwamm und das Geschirrtuch.
-  Spülmittelreste sehr gut abspülen
-  Angebrochene Packungen von Säuglingsnahrung gut verschließen
-  Fertigmilch immer frisch zubereiten – Reste wegschütten
-  Wiederaufwärmen oder langes Warmhalten – auch nachts – vermeiden

-  Fläschchen und Sauger nach dem Füttern gut auswaschen und im Wasserbad auskochen oder im Sterilisator desinfizieren. Danach auf frische Geschirrtücher stürzen und mit einem sauberen Tuch bis zur nächsten Verwendung abdecken.
-  Ab einem halben Jahr müssen Flasche und Schnuller nicht mehr ausgekocht werden, sehr gründliches Reinigen mit Spülmittel und heißem Wasser ist dann ausreichend
-  Sauger alle ein bis zwei Monate erneuern

Selbst zubereitete Milchnahrung

Manche Ratgeber empfehlen selbst zubereiteten Muttermilchersatz auf pflanzlicher Basis. Hafer-, Mandel-, Reis- oder Sojamilch decken jedoch den Nährstoffbedarf des Babys nicht und sind oft schlecht verträglich. Auch eine Säuglingsmilch auf Basis von Schaf-, Ziegen- und Stutenmilch ist nicht empfehlenswert. Die Nährstoffzusammensetzung dieser Milcharten ist ganz anders als die der Muttermilch. Auch die früher übliche verdünnte Kuhmilch ist nach heutigem Stand des Wissens abzulehnen. Sie enthält zu wenig Vitamin C und E sowie Eisen und essenzielle Fettsäuren, dafür zu viel Eiweiß.



 **TIPP:** Für die Nachtmahlzeiten und für unterwegs: Fläschchen mit Pulver und abgekochtes Wasser in der Thermoskanne separat mitnehmen und die Fertigmilch bei Bedarf frisch zubereiten.



Getränke im 1. Halbjahr

Mit der Muttermilch bzw. der richtig dosierten Säuglingsmilchnahrung erhält Ihr Baby ausreichend Flüssigkeit. Zusätzliche Getränke sind daher im 1. Halbjahr nicht nötig. Mit Beginn der Beikost können Sie zusätzliche Flüssigkeit anbieten. Geben Sie dem Baby das Getränk vorzugsweise aus einem Trinkbecher oder einer Tasse. Frisches, sauberes Leitungswasser ist für Babys bestens geeignet. Um wirklich sauberes Wasser zu erhalten, sollte man

- 👉 das Wasser ablaufen lassen, bis es frisch und kalt aus der Leitung fließt, und
- 👉 kein Trinkwasser aus Bleileitungen verwenden.

Bleileitungen wurden in Gründerzeithäusern (Bauzeit bis 1938) verwendet. Sollten sie nicht ausgetauscht worden sein, kann es noch eine Bleibelastung geben. Eine Wasseruntersuchung gibt Ihnen Sicherheit.

TIPP: Trinkwasser hat in Österreich eine sehr gute Qualität und wird streng überwacht. Die Betreiber von Wasserversorgungsanlagen lassen das Wasser regelmäßig prüfen. Diese Untersuchungsergebnisse können Sie einsehen. Fragen Sie in Ihrer Gemeinde nach. Die NÖ Energie- und Umweltagentur bietet Trinkwasseruntersuchungen für Privathaushalte an (wasseruntersuchung@enu.at).

👉 Info:

Dauernuckeln bzw. die „Flasche zum Einschlafen“ kann zu Zahnschäden führen. Gewöhnen Sie Ihr Kind daher erst gar nicht daran.

Allergien vorbeugen

Ob Ihr Kind früher oder später eine Allergie entwickelt, hängt von den Erbanlagen und dem Umfeld, in dem es lebt, ab. Kinder gelten als allergiegefährdet, wenn ihre Eltern oder ihre Geschwister schon eine Allergie haben. Zum Glück führt die erbliche Veranlagung nicht notwendigerweise zu einer Allergie.

Bis vor Kurzem glaubte man, dass man Allergien am besten vermeiden kann, wenn das Baby möglichst lange nicht mit Allergieauslösern in der Beikost in Kontakt kommt. Diese Meinung ist überholt! Es geht nun eher darum, das Baby durch Schutzfaktoren aus der Nahrung zu stärken und das Immunsystem des Darms früh zu trainieren.

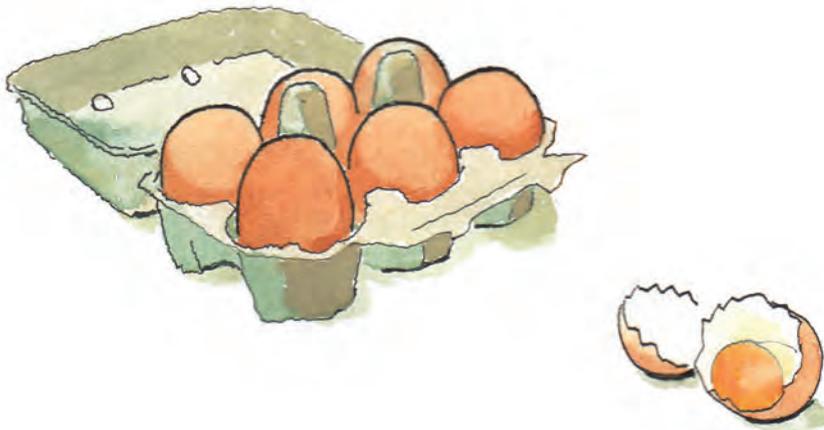
Tipps, um Allergien vorzubeugen

- 👉 Stillen Sie – idealerweise in den ersten vier bis fünf Lebensmonaten ausschließlich
- 👉 Risikokinder (Allergierisiko-Check Seite 39), die nicht (voll) gestillt werden, sollen HA-Nahrung erhalten
- 👉 Essen Sie in der Stillzeit möglichst vielseitig und ausgewogen
- 👉 Antioxidantien und Präbiotika aus Obst und Gemüse gelten als Schutzfaktoren. Daher schon in der Schwangerschaft, während der Stillzeit und bei Babys Beikost besonders auf eine bunte gemüse- und obstreiche Ernährung achten.
- 👉 Omega-3-Fettsäuren schützen ebenfalls. Enthalten sind sie in Kaltwasserfischen wie Forelle, Saibling oder Lachs sowie in Walnüssen, Leinsamen, Nussöl, Leinöl und Rapsöl.
- 👉 Reduzieren Sie die Aufnahme von gehärteten Fetten und Transfettsäuren (z. B. in Frittiertem, Fertigbackwaren, Fast-Food-Produkten)

- 👉 Führen Sie die Beikost behutsam ein. Weiterstillen während der Beikosteinführung verbessert die Toleranz.
- 👉 Das Risiko, an Zöliakie zu erkranken, wird vermindert, wenn bereits zwischen dem 5. und 6. Lebensmonat kleine Mengen an glutenhaltigem Getreide (z. B. Hafer, Weizen, Dinkel, Gerste) gegeben werden. Gleichzeitig stillen.
- 👉 Das Rauchen in Babys Nähe unbedingt vermeiden
- 👉 Für Frischluft sorgen – regelmäßig lüften

👉 Info:

Die gute Nachricht: Kindliche Allergien auf Grundnahrungsmittel (z. B. Milch, Ei) verschwinden bis zur Schulzeit meist wieder. Der Körper bildet nachträglich eine Toleranz aus.



„Tut gut!“-Allergierisiko-Check

Auf der vorhergehenden Seite war von „Risikokindern“ die Rede. Hat Ihr Kind ein erhöhtes Allergierisiko? Schätzen Sie das Allergierisiko Ihres Babys ein.

Kommen in Ihrer Familie Allergien vor? (Bitte kreuzen Sie an!)

	Mutter	Vater	Geschwister des Babys
Neurodermitis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergisches Asthma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heuschnupfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergien auf Lebensmittel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergien auf Tierhaare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergien auf Pollen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergien auf Hausstaubmilben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Kein Kreuz:

Es besteht kein erhöhtes Allergierisiko.

Ab einem Kreuz:

Haben die Eltern oder Geschwister des Babys bereits Allergien, dann sollten Sie das Baby mindestens bis zum 5. Monat ausschließlich stillen. Wenn Sie nicht stillen, dann braucht das Kind eine HA-Säuglingsnahrung (siehe Seite 33). Achten Sie auf ein gesundes Umfeld (rauchfreie Umgebung, frische Luft, kein Schimmelbefall in der Wohnung). Während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht rauchen.



1./2./3./4. Monat

5. Monat

6. Monat



Früh

Jause

Mittag

Jause

Abend

1.–5. Monat:

Ihr Baby braucht nichts als Muttermilch. Wenn Sie das Baby nicht (mehr) voll stillen, bekommt es auch Säuglingsanfangsnahrung im Fläschchen.

5./6. Monat:

Ab dem 5. bis 6. Monat sind die meisten Babys reif für die Beikost. Das Baby gewöhnt sich Löffel für Löffel langsam an den Geschmack und die Konsistenz der – noch fein pürierten – Speisen. Der erste Brei wird meist zu Mittag gegeben. Wenn das Baby zu Beginn noch wenig isst, bekommt es zusätzlich Muttermilch bzw. das Fläschchen, bis es satt ist.

Babytagebuch

Datum: _____

Mein Name: _____

Meine Kosenamen: _____

Mein erster Tag:

Geboren wurde ich am: _____

Bei der Geburt war ich cm groß
und kg schwer.

So süß war ich
an meinem
ersten Lebenstag:



Mein erstes Halbjahr:

Ich bin cm groß und
wiege kg.

So sehe ich jetzt aus:



Ich liebe:

Ich kann schon:

Ich habe Zähne.

Mein erstes Mal:

Mein erstes Lächeln: _____

Zum ersten Mal vom Bauch auf den Rücken gedreht: _____

Zum ersten Mal vom Rücken auf den Bauch gedreht: _____

Mein erster Brei war: _____



So schmeckt die Welt!

Das Zufüttern beginnt

Im 1. Halbjahr ist Muttermilch die optimale Nahrung für Ihr Baby. Mit zunehmendem Wachstum reicht allerdings der Kalorien- und Nährstoffgehalt der Milch allein nicht mehr aus.

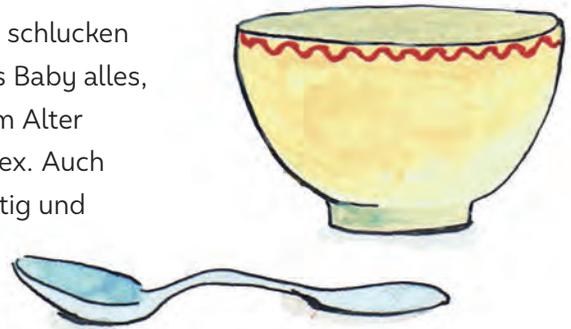
Ihr Baby beginnt nun, sich für das Essen der anderen am Tisch zu interessieren. Es greift in den Teller, kaut und lutscht an allem, was ihm in die Finger kommt. Zeit, mit der Beikost zu beginnen!

Vom richtigen Zeitpunkt

Babys müssen erst lernen, feste Nahrung aufzunehmen, zu schlucken und zu verdauen. In den ersten Lebensmonaten schiebt das Baby alles, was es in den Mund bekommt, reflexartig wieder heraus. Im Alter zwischen vier und sechs Monaten verschwindet dieser Reflex. Auch der Magen-Darm-Trakt ist beim Neugeborenen noch unfertig und muss erst ausreifen, um feste Kost verdauen zu können.

Mit etwa fünf bis sechs Monaten ist das Baby in der Lage, Beikost zu essen. Einen fixen Zeitpunkt, ab wann damit begonnen werden soll, gibt es nicht. Zu unterschiedlich sind die Kinder. Manche sind früher am Essen interessiert, andere später („Tut gut!“-Bereit-für-Brei-Check auf Seite 63).

Auch die Menge, die gegessen wird, ist je nach Kind unterschiedlich. Manche Kinder schaffen relativ schnell eine ganze Portion. Bei anderen wiederum dauert es Tage oder Wochen, bis sie sich an die neue Kost gewöhnen. Lassen Sie Ihrem Kind die Zeit, die es braucht!



Wie beginnen?

Stellen Sie sich bei der Einführung von Beikost auf das Tempo Ihres Babys ein. Essen will gelernt sein. Es braucht viel Übung, bis das Baby lernt, seinen Kopf zu heben, den Brei vom Löffel zu lecken und auch zu schlucken. Später lernt es dann, den Löffel selbst zu halten und allein zu essen. Vertrauen Sie Ihrem Kind. Manche Kinder sind etwas schneller, andere brauchen mehr Übung. Sie werden sehen, Essen macht den meisten Babys großen Spaß und es ist von Beginn an Geschmackssache. Das Baby versteht es bald, Ihnen zu signalisieren, was es liebt und was es nicht in den Mund bekommen möchte.

Es gibt auch keine „richtige“ oder „falsche“ Reihenfolge bei der Einführung der Beikost. Welches Gemüse zuerst kommt, ist nicht so wichtig. Auch die Tageszeit, wann der erste Brei gegeben wird, spielt keine Rolle. Meist ist es zu Mittag, weil das auch gut zum Rhythmus der Familie passt.

Frisch gekocht oder Gläschen?

Selbst kochen ist im Alltag oft eine Frage der Zeit. Es spart jedoch Geld, vermeidet Abfall und bietet die Möglichkeit, die gewünschten Zutaten selbst auszusuchen und zusammenzustellen. Manche Eltern sind allerdings verunsichert. Im Handel werden die verschiedensten Babybreie angeboten. Auf den Gläschen stehen genaue Nährwertangaben, hohe Hygienestandards und geringe Schadstoffgehalte sind garantiert. Vor dieser Gläschenfülle stellt sich die Frage: Kann frisch Gekochtes mit der langen Nährstoffliste auf dem Etikett der Gläschen konkurrieren?

Selbstverständlich! Der Inhalt der Gläschen ist zwar gut untersucht, frisch ist er jedoch nicht. Das können Sie Ihrem Kind nur mit Selbstgekochem bieten.

Zwei Regeln sollten Sie beachten: Verwenden Sie nur beste Zutaten – bevorzugt aus biologischer Produktion – und arbeiten Sie hygienisch einwandfrei.



Selbst gemacht oder gekauft?

Beides ist möglich. Entscheiden Sie für sich, was besser zu Ihnen passt.

Die folgende Gegenüberstellung hilft bei der Entscheidung:

Gläschenkost

- + Hohe, gleichbleibende Qualität
- + Niedrige Schadstoffgehalte
- + Hoher Hygienestandard
- + Praktisch und zeitsparend
- + Sofort verfügbar
- + Haltbar, kann auf Vorrat gekauft werden
- Teuer
- Nicht frisch, „Konserve“
- Hohes Müllaufkommen
- Manchmal Zucker- und Salzzusatz
(besonders Getreidebreie sind oft gesüßt)

Selbstgekochtes

- + Größere geschmackliche Vielfalt
- + Frische Zutaten
- + Frisch zubereitet
- + Zutaten selbst zusammengestellt
- + Weniger Müll
- + Kostengünstig
- Größerer zeitlicher Aufwand
- Zubereiten von kleinstmengen

Lesen Sie vor dem Kauf von Fertigbreien die Zutatenliste genau und vermeiden Sie im ersten Lebensjahr Produkte mit Salz und Zucker. Zucker versteckt sich auch hinter Begriffen wie z. B. Fruchtzucker (Fruktose), Traubenzucker (Glukose), Malzzucker (Maltose), Saccharose, Honig, Agavensirup, Reissirup, Birnendicksaft, Saftkonzentrat oder Schokolade(pulver).



TIPP:

Lagern Sie ein paar Gläschen im Schrank als „Notration“ bzw. als praktische Mahlzeit für unterwegs.

Schritt für Schritt Beikost einführen

Nach einem halben Jahr „nur“ Milch bekommt das Baby den ersten Brei serviert. Alles ist nun neu und anders: Geruch, Geschmack und sogar das Gefühl im Mund beim Schlucken!

Das erste Mittagessen

Bieten Sie Ihrem Baby ein paar Tage lang vor der Mittags-Brustmahlzeit bzw. dem Fläschchen ein paar Löffel Brei an. Das Kind kann den Brei kennenlernen und sich danach mit Milch satt trinken. Manche Mütter lassen das Baby erst ein bisschen trinken, damit der größte Hunger gestillt ist. Dann wird vom Löffelchen genascht und zum Schluss gibt es nochmals Milch. Wenn das Baby den Brei mag, wird es den Mund öffnen – allerdings kann das auch dauern: Vom Löffel zu essen erfordert eben Übung.



TIPP: Geben Sie dem Baby schon vor dem geplanten Beikost-Start einen Löffel zum Spielen. So hat es Zeit, das Besteck mit dem Mund zu erkunden und sich an das Gefühl zu gewöhnen.

Nach ein bis zwei Wochen ist das Baby mit dem Brei gut vertraut und wird so viel davon essen, dass Sie die ganze Milchmahlzeit durch einen Brei ersetzen können. Wenn das Baby genug hat, schließt es den Mund und dreht den Kopf weg. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, mehr zu essen, als es mag.

Hygiene

Zu Beginn isst das Kind noch sehr wenig und man ist geneigt, den übrigen Brei aufzuheben und später wiederzuverwenden. Daher besser nur einen kleinen Teil des Breis in eine Schale zum Füttern geben und bei Bedarf nachschöpfen. Den Rest in einen verschließbaren Glasbehälter geben und kalt stellen. Wichtig: Bereits einmal erwärmte Breie aus hygienischen Gründen nicht wieder aufwärmen!

Lebensmittel für die ersten Breie

Ab etwa dem 6. Monat reicht Muttermilch nicht mehr für die Nährstoffversorgung. Vor allem Eisen, Zink und Vitamin C müssen durch andere Lebensmittel zugeführt werden.

Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen und zudem gut bekömmlich. Daher bekommen Babys als erste Beikost Gemüse – meist Karotten – angeboten. Gut bekömmlich sind auch Kürbis, Zucchini, Fenchel, Kohlrabi und Pastinake. Beginnen Sie mit Brei aus einer dieser Gemüsearten. Wenn sich Ihr Baby daran gewöhnt hat – nach etwa einer Woche, mischen Sie Erdäpfel und ein paar Tropfen Pflanzenöl (z. B. Rapsöl) dazu. Das Öl macht den Brei gehaltvoller und die fettlöslichen Vitamine werden besser aufgenommen.



Nach etwa einer weiteren Woche kommt Fleisch dazu. Der Gemüse-Erdäpfel-Fleisch-Brei ist bereits eine vollwertige, eisenreiche Mittagsmahlzeit, die mehrmals pro Woche angeboten werden kann. Sie können Ihrem Baby als erste Beikost auch gedünstetes Birnen- oder Apfelpüree zubereiten. Ist das erste Obst bekannt, kann zum Beispiel ein Karotten-Apfel-Brei gegeben werden. Verwenden Sie für Ihr Baby nur Lebensmittel bester Qualität. Tipps zur Qualität von Lebensmitteln und zur nährstoffschonenden Zubereitung finden Sie auf den Seiten 15–16.

Kann auf Fleisch verzichtet werden?

Eisen ist wichtig für das Wachstum und die Entwicklung des Kindes. Babys kommen mit einem Eisenspeicher zur Welt. Mit ca. sechs Monaten ist dieser aufgebraucht und Eisen muss über die Nahrung aufgenommen werden. Fleisch ist ein guter Eisenlieferant. Wer auf Fleisch verzichten möchte, muss ganz besonders auf eisenreiche Zutaten und gute Kombinationen achten. Eisenreich sind z. B. Kohlrabi, Brokkoli, Fenchel, Mangold, Spinat, Erbsen, Hafer, Hirse und Hülsenfrüchte. Fruchtzucker, Fruchtsäuren und Vitamin C verbessern die Eisenaufnahme. Im Rezeptteil ab Seite 59 finden Sie eisenreiche vegetarische Breie. Besprechen Sie eine vegetarische Ernährung des Kindes auch mit Ihrer Kinderärztin bzw. Ihrem Kinderarzt.

Geeignete Lebensmittel für die ersten Beikost-Monate

- + **Gemüse:** z. B. Karotte, Kürbis, Pastinake, Fenchel, Zucchini, Kohlrabi, Erbsen, Mangold, Spinat, Brokkoli, Süßkartoffel
- + **Obst:** z. B. Apfel, Birne, Pfirsich, Melone, Quitte, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, geriebene Nüsse
- + **Stärkelieferanten:** Erdapfel, zarte Getreideflocken bzw. Getreidegrieß (z. B. Hirse, Hafer, Dinkel, Weizen, Reis), feine Polenta
- + **Fette:** Rapsöl, alternativ Lein-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- oder Olivenöl
- + **Mageres Fleisch:** Jungrind, Kalb, Lamm, Schwein, Geflügel
- + **Fisch:** Lachs, Forelle, Saibling – Gräten entfernen!
- + **Hülsenfrüchte:** rote oder gelbe Linsen (diese sind zarter als braune Linsen), Tofu natur
- + **Ei:** gut durchgegartes Ei – nicht pur, sondern in Kombination mit Stärke
- + **Milch:** ab dem 6. Monat kann Milch für Getreide-Milch-Brei in kleinen Mengen gegeben werden (100–200 ml/Tag). Als Getränk ist Kuhmilch nicht geeignet.

Nicht geeignet sind:

- Salz
- Zucker und andere Süßungsmittel
- Honig
- Rohe oder halbprohe tierische Lebensmittel (Ei, Fisch, Fleisch)
- Fleischwaren (Speck, Schinken, Würste)
- Ganze oder grob gehackte Nüsse (können eingeatmet werden)

Karies vorbeugen

Bei den meisten Babys kommen im Alter von sechs bis sieben Monaten die ersten Milchzähne durch. Oft kommen sie völlig unbemerkt und werden eines schönen Tages entdeckt. Manchmal werden sie jedoch durch Tränen, einen roten Popo, Erbrechen und vielleicht sogar Fieber angekündigt. Gesunde Milchzähne sind wichtig für die Entwicklung des Kindes und die Erhaltung von gesunden bleibenden Zähnen in späteren Jahren.



Tipps, um Karies vorzubeugen

-  Achten Sie auf Ihre eigene Mundhygiene. 80 % der Kariesbakterien, die sich bei Kindern ansiedeln, stammen von den Eltern. Bei Liebkosungen werden sie übertragen. Je besser die Eltern ihre Zähne pflegen, desto weniger Bakterien werden sie weitergeben.
-  Beginnen Sie mit der Zahnpflege, sobald der erste Zahn erscheint. Anfangs nach den Mahlzeiten, zumindest aber am Abend, den Belag vorsichtig mit einem in Wasser getauchten Wattestäbchen abstreifen. Bald können Sie eine erste weiche Kinderzahnbürste verwenden. Gewöhnen Sie Ihr Kind daran, dass mindestens zwei Mal täglich die Zähne geputzt werden.
-  Vermeiden Sie Dauernuckeln. Das häufige Umspülen der Zähne mit süßen und sauren Getränken kann den Zahnschmelz schädigen.
-  Vermeiden Sie Zucker – gewöhnen Sie Ihr Kind vor allem nicht an gesüßte Getränke
-  Nehmen Sie Ihr Baby zu Ihrer nächsten Kontrolluntersuchung bei der Zahnärztin oder dem Zahnarzt mit!

Rezepte für Babys erste Breie

Bestimmt freuen Sie sich schon darauf, Ihrem Baby endlich selbst etwas kochen zu können. Liebe geht eben – auch – durch den Magen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Rezepte für Babys erste Breie. Es handelt sich um einfache Grundrezepte, die je nach Geschmacksvorliebe und Jahreszeit abgewandelt werden können. Für Zutaten, die mit * gekennzeichnet sind, werden Varianten vorgeschlagen.

Portionsangaben

Die Rezepte ergeben eine Portion für Ihr Baby. Anfangs isst das Baby bestimmt keine ganze Portion und auch später wird wahrscheinlich noch so manches am Boden landen. Daher sind die Portionsgrößen nur Richtwerte.

Hygiene

Achten Sie besonders auf Sauberkeit – tauschen Sie Geschirrtücher und Putzschwämme regelmäßig aus und waschen Sie sich vor dem Kochen die Hände.

TIPP: Zur Basis-Ausstattung für die Babyküche gehören ein Pürierstab und -becher, denn von nun an wird fast täglich püriert. Außerdem hilfreich: verschließbare Glasbehälter zum Aufbewahren der Breie.

Der erste Gemüsebrei

Zutaten (1 Portion):

1 Karotte* **1 TL Rapsöl**
50 ml Wasser

Zubereitung: Karotte putzen, evtl. schälen, grob zerkleinern und in einen Topf geben. Wasser zugeben und zugedeckt weich dünsten. Das gegarte Gemüse fein pürieren. Rapsöl einrühren.

*** Variation:** Karotte durch eine andere gut verträgliche Gemüsesorte (siehe Seite 49) ersetzen.



Gemüse-Erdäpfel-Püree

Zutaten (1 Portion):

70 g Brokkoli **100 ml Wasser**
1 Erdäpfel **1 TL Rapsöl**

Zubereitung: Brokkoli putzen. Erdäpfel schälen. Beides klein schneiden und in einen Topf geben. Wasser zugeben und zugedeckt weich dünsten. Fein pürieren und Öl untermischen.

Variation: Zarte Kräuter wie Petersilie, Dille oder Kerbel dürfen schon in den Brei, allerdings nicht roh. Gehackte Kräuter zum Gemüse geben, erhitzen und alles zusammen pürieren.



Obstbrei

Zutaten (1 Portion):

1 Apfel*

50 ml Wasser

Zubereitung: Apfel entkernen und in Spalten schneiden. In Wasser dünsten, pürieren oder mit der Gabel zerdrücken. Das Obst nur dann schälen, wenn die Schale beim Pürieren nicht fein zerkleinert werden kann.

* **Variation:** Apfel durch 100 g anderes Obst ersetzen, z. B. durch Birne, Quitte, Marille, Pfirsich, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren.



TIPP: Machen Sie mehr davon. Da isst sicher die ganze Familie gerne mit. In der Obstsaison gleich größere Mengen vom Fruchtmus zubereiten und portionsweise einfrieren oder – ohne Zucker! – einkochen. So haben Sie das ganze Jahr über eine größere hausgemachte Auswahl.

Obst-Getreide-Brei

Zutaten (1 Portion):

1 Birne

2 EL Reisflocken*

ca. 100 ml Wasser

1 TL Rapsöl

Zubereitung: Birne entkernen, in Spalten schneiden, in wenig Wasser dünsten, pürieren oder mit der Gabel zerdrücken. Flocken einrühren, nochmals aufkochen. Öl einrühren.

* **Variation:** Reisflocken durch feine Haferflocken, Hirseflocken, Dinkelflocken, Weizengrieß, Dinkelgrieß, feine Polenta oder eine halbe Scheibe ungezuckerten Zwieback ersetzen. Grieß sollte ca. 5 Minuten mitgekocht werden und danach mehrere Minuten ausquellen.



TIPP: Kalte Mahlzeit: Unterwegs fehlt manchmal die Möglichkeit, den Brei zu erwärmen. Kein Problem. Obst-Getreide-Brei, Obstmus, aber auch Gemüse- oder Gemüse-Erdäpfel-Brei schmecken auch kalt. Wichtig: besonders im Sommer frisch gekochte Breie gekühlt transportieren.



Info: Fertige Getreidebreimischungen sind oft gesüßt. Besser selbst zubereiten.

Gemüse-Erdäpfel-Fleisch-Brei

Zutaten (1 Portion):

- 100 g Gemüse der Saison
- 1 Erdapfel
- 20 g Jungrindfleisch*
- ca. 100 ml Wasser
- 2 EL milder Apfelsaft
- 2 TL Rapsöl



Zubereitung: Gemüse und Erdapfel putzen bzw. schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch in Würfel schneiden oder faschieren. Alles zusammen in wenig Wasser ca. 10 Minuten zugedeckt weich dünsten. Den Saft dazugeben und alles pürieren. Zuletzt das Öl einrühren.

* **Variation:** Jungrind durch Geflügel, Kalb, Schwein oder Lamm ersetzen.



TIPP: Um nicht Kleinstportionen zubereiten zu müssen, können Sie gleich mehr Fleisch garen (in ungesalzenem Wasser kochen – die „Suppe“ dann als Flüssigkeitsbeigabe beim Pürieren verwenden), pürieren und portionsweise im Eiswürfelbehälter tiefrieren. Später in den Gemüse-Erdäpfel-Brei einen Würfel Fleischpüree einrühren. Auch fertiger Brei eignet sich zum Einfrieren. Haltbarkeit: 1–2 Monate.

Wichtig:
Aufgetauter Brei darf kein zweites Mal eingefroren werden!

Gemüse-Erdäpfel-Fisch-Brei

Zutaten (1 Portion):

- 100 g Gemüse der Saison
- 1 Erdapfel
- ca. 100 ml Wasser
- 30 g Fischfilet (frisch oder tiefgekühlt)
- 2 TL Rapsöl



Zubereitung: Gemüse und Erdapfel putzen bzw. schälen, in Stücke schneiden und in wenig Wasser 10 Minuten weich dünsten. Gräten vom Fischfilet entfernen. Den Fisch in Würfel schneiden, zum Gemüse geben und weitere 5 Minuten durchgaren. Pürieren und das Öl einrühren.



TIPP: Mama isst mit: Bereiten Sie die dreifache Menge von Erdäpfeln und Gemüse zu. Ein Drittel bleibt für das Baby im Topf. Den Rest mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu ein Fischfilet beidseitig in Öl braten. Fertig!



Info:

Rapsöl enthält reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren – diese Fette unterstützen die Entwicklung des Gehirns. Ein Teelöffel davon sollte in den frisch gekochten Brei kommen. Da Gläschenkost oft zu wenig Fett enthält, auch in jedes fertige Gläschen einen Teelöffel Rapsöl mischen. Weitere wertvolle Öle sind kalt gepresstes Lein-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl.

Gemüse-Getreide-Fleisch-Brei

Zutaten (1 Portion):

- 100 g Gemüse der Saison
- 30 g Huhn*
- 4 EL Hafer- oder Hirseflocken
- ca. 200 ml Wasser
- 2 TL Rapsöl

Zubereitung: Gemüse putzen bzw. schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch in Würfel schneiden und mit dem Gemüse in wenig Wasser ca. 10 Minuten weich dünsten. Getreideflocken einstreuen und unter Rühren weitere 2 Minuten kochen. Pürieren und Öl einrühren.

* **Variation:** Huhn durch Jungrind, Kalb, Schwein oder Lamm ersetzen.



TIPP: Mama isst mit: Für die Mama das geputzte Gemüse extra dünsten. Dazu Nudeln kochen. Zuletzt das Fleisch in Streifen schneiden, würzen und in Öl anbraten.

Info:

Nach und nach drei bis vier Mal pro Woche 20–30 g mageres Fleisch zum Brei mischen.

Vegetarischer Brei

Zutaten (1 Portion):

- 100 g eisenreiches Gemüse der Saison (siehe Seite 49)
- 1 Erdapfel
- 1 EL Hirse- oder Haferflocken
- ca. 100 ml Wasser
- 3 EL Obstsaft
- 2 TL Rapsöl

Zubereitung: Gemüse putzen, Erdapfel schälen. Beides in Stücke schneiden und in wenig Wasser dünsten. Flocken einrühren, gut aufkochen. Den Saft dazugeben, pürieren und Öl einrühren.



TIPP: Hirse und Hafer liefern Eisen. Vitamin-C-reiche Lebensmittel verbessern die Eisenaufnahme. Daher vegetarischen Brei mit Obst, Fruchtsaft oder Vitamin-C-reichem Gemüse wie Brokkoli oder Spinat anreichern.

Vegetarischer Brei mit Linsen

Zutaten (2 Portionen):

- 50 g Reis (Rohgewicht)
- 150 g Zucchini
- 100 ml Wasser
- 40 g gelbe oder rote Linsen
- 3 EL Orangensaft
- 2 TL Rapsöl

Zubereitung: Reis und Linsen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Reis und Linsen dann in der doppelten Wassermenge weich kochen. Zucchini putzen und klein schneiden, im Wasser weich kochen. Reis, Linsen und Orangensaft untermischen und pürieren. Öl einrühren.



Info:

Reis nicht täglich!

Reis sollte Babys und Kleinkindern nicht öfter als ein- oder zweimal pro Woche gegeben werden. Das gilt auch für die beliebten Reiswaffeln. Der Grund: In vielen Regionen Asiens kommt Arsen natürlicherweise in Böden vor. Das giftige Halbmetall wird von der Pflanze aufgenommen und landet auch im Reiskorn. Waschen vor dem Kochen reduziert die Belastung. Übrigens: Reis wird auch in Österreich angebaut und ist so wie italienischer Reis nicht mit Arsen belastet.

Bulgur mit Paradeisern und Karotten

Zutaten (1 Portion):

- 4 EL Bulgur
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 Paradeiser
- 1 kleine Karotte
- 2 Blätter Basilikum
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung: Bulgur mit 1/2 Tasse

Wasser übergießen, aufkochen und bei geringer Hitze ausquellen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Inzwischen den Paradeiser häuten und klein schneiden. Die Karotte schälen und ebenfalls klein schneiden. Beides 10 Minuten in wenig Wasser weich dünsten. Basilikum fein hacken. Gemüse, Bulgur und Basilikum mischen, Öl einrühren.



Diese Mahlzeit wird nicht fein püriert und bedeutet für das Baby: Kauen üben. Geeignet ab Beginn des 8. Monats.

Getreide-Milch-Brei

Zutaten (1 Portion):

200 ml Milch

4 EL feine Haferflocken*

Zubereitung: Milch aufkochen, Flocken einrühren und unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen. Von der Kochstelle nehmen und 5 Minuten ausquellen lassen.

*** Variation:** Haferflocken durch Reis-, Hirse-, feine Dinkelflocken oder 2–3 EL Weizen-, Dinkel- oder feinen Polentagrieß ersetzen. Grieß sollte ca. 5 Minuten mitgekocht werden und danach 5 Minuten ausquellen.



Getreide-Joghurt-Brei

Zutaten (1 Portion):

4 EL Getreideflocken oder 3 EL Grieß

200 ml Wasser

150 ml Naturjoghurt

Zubereitung: Flocken oder Grieß in Wasser aufkochen und unter Rühren 3–5 Minuten köcheln lassen. Von der Kochstelle nehmen und weitere 5 Minuten ausquellen lassen. Joghurt einrühren.



TIPP:

Die beiden Breie mit 2 EL Apfel- oder Birnensaft oder 2 EL Fruchtmus verfeinern.

„Tut gut!“-Bereit-für-Brei-Check

Das Baby ...

- kann seinen Kopf selbst halten
- kann mit Unterstützung aufrecht sitzen
- wirkt hungriger als zuvor
- ist interessiert an dem Essen der anderen Familienmitglieder
- macht Kaubewegungen nach
- spuckt nicht reflexartig alles wieder aus
- steckt sich Essen, das in seiner Reichweite ist, in den Mund
- öffnet den Mund, wenn der Löffel in seine Nähe kommt
- hat die ersten Zähnen bekommen

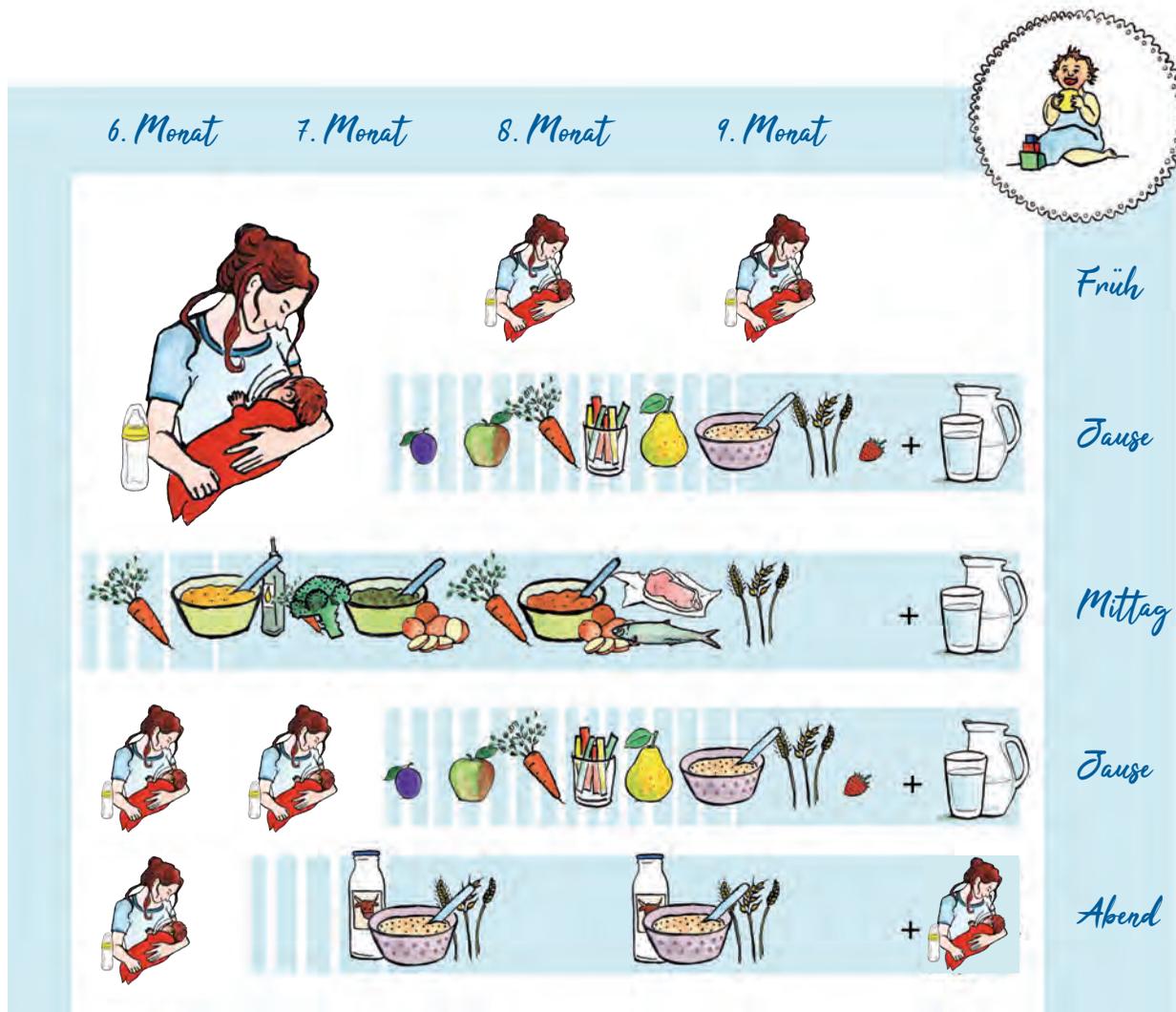
Die meisten Punkte treffen für Ihr Baby zu?

Dann ist es Zeit, mit der Beikost zu beginnen!

Beginnen Sie mit der Beikost ...

- nicht vor Beginn des 5. Lebensmonats, um Allergien vorzubeugen
- nicht nach dem 7. Monat, um einem Nährstoffmangel vorzubeugen





Jedes Baby isst anders

Babys brauchen Zeit, sich an die neuen Geschmäcker und die neue Konsistenz zu gewöhnen. Die Speisen werden nach und nach gröber püriert bzw. stückig, damit sich das Kind an die Konsistenz gewöhnt. Beikost heißt nicht unbedingt Breikost. Babys lutschen und knabbern auch gerne an weichem „Fingerfood“ wie gedünstetem Gemüse oder Erdäpfelwürfeln.

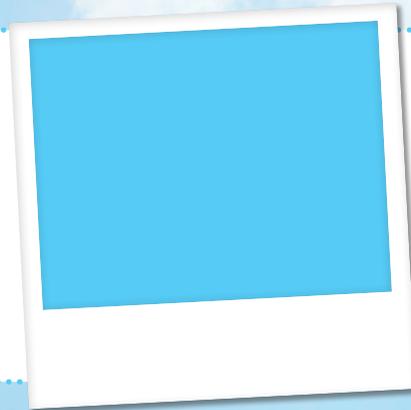
Zu welcher Tageszeit welche Beikost gegeben wird, ist nur eine Empfehlung. Das richtet sich nach Ihrem Tagesrhythmus und den Vorlieben Ihres Babys. Stillen Sie zusätzlich so oft und so lange weiter, wie Sie und Ihr Baby das möchten.

Babytagebuch

Datum: _____

Ich bin cm groß und wiege kg.

So sehe ich jetzt aus:



Meine Lieblingsspeise (Rezept):

Mein Lieblingsgemüse:

Mein Lieblingsobst:

Ich liebe:

Das mag ich gar nicht:

Ich kann schon:

Ich habe Zähne.

Mein erstes Mal:

Eine ganze Portion gegessen:

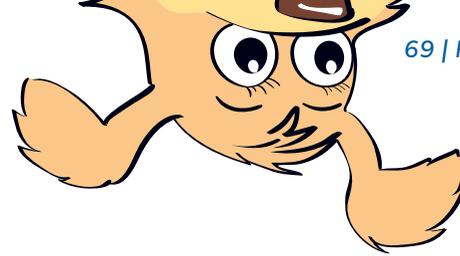
Aus dem Becher getrunken:

Krabbeln:



Leben ist nicht genug,
sagte der Schmetterling.
Sonnenschein, Freiheit und
eine kleine Blume
gehören auch dazu.

Hans Christian Andersen



Ich kann das schon!

Der Wunsch nach Selbstständigkeit wächst. Das Baby will alles so machen wie die Eltern. Selbst zu löffeln stärkt das Selbstvertrauen des Kindes und stellt bisweilen die Geduld der Eltern auf eine harte Probe. Ihr Baby bekommt nun – wie die Großen – regelmäßig seine Mahlzeiten: Frühstück, Vormittagsjause, Mittagessen, Nachmittagsjause und Abendessen. Es hat in seinem Hochstuhl einen fixen Platz am Familientisch. Immer öfter kann es auch schon bei der Familienkost mitnaschen.

Kinder lernen am Vorbild

Im Laufe des 1. Lebensjahres werden wichtige Weichen für das spätere Essverhalten des Kindes gelegt. Kinder lernen fast alle Verhaltensweisen durch Nachahmen. Die Eltern sind die großen Vorbilder des Kindes. Zeit also, Ihre eigenen Essgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen ...

Grundsteine für ein gesundes Essverhalten

-  Das Baby liebt gemeinsame Mahlzeiten. Geben Sie Ihrem Baby bei Familienmahlzeiten einen fixen Stammplatz.
-  Essen Sie so oft wie möglich gemeinsam, lassen Sie Ihr Baby auch bei Zwischenmahlzeiten nicht allein vor sich hinlöffeln. Leisten Sie ihm Gesellschaft.
-  Rituale sind wichtig – z. B. gedeckter Tisch, Spruch, erst mit dem Essen beginnen, wenn alle bei Tisch sitzen
-  Versuchen Sie, die Mahlzeiten in entspannter, fröhlicher Atmosphäre einzunehmen. Tragen Sie familiäre Konflikte und Machtkämpfe nicht am Esstisch aus.
-  Vermeiden Sie Ablenkungen wie einen laufenden Fernseher. Zeitung, Handy, Spielsachen etc. haben am Esstisch nichts verloren.
-  Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen. Es muss weder alles gekostet, noch muss der Teller leer gegessen werden.

Empfohlene Lebensmittel im 9.–12. Monat

- Täglich**
- † Stärkehaltige Lebensmittel: abwechselnd Erdäpfel, Getreide, Brot, Nudeln, Flocken, Polenta etc.
 - † 1 Portion hochwertiges Eiweiß: abwechselnd Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte, Getreideflocken etc.
 - † Gemüse der Saison
 - † Obst der Saison
 - † Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung
 - † 1–2 Esslöffel kalt gepresstes Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
 - † Kuhmilch oder Joghurt als Zutat im Getreide-Milch-Brei (100–200 ml/Tag).
Als Getränk ist Kuhmilch im gesamten 1. Jahr nicht geeignet.
 - † Wasser als Getränk

Nicht geeignet sind:

- Salz
- Zucker und andere Süßungsmittel
- Honig
- Süßigkeiten
- Ei, Fisch oder Fleisch roh oder halbroh
- Fleischwaren (Speck, Schinken, Würste)
- Kleinstückige Lebensmittel, die in die Luftröhre gelangen könnten (z. B. Nüsse, Heidelbeeren, Ribisel, Rosinen)
- Limonaden, koffeinhaltige Getränke (Tee, Kaffee ...)

Der Gaumen Ihres Kindes ist schon geübt. Bieten Sie ihm nun auch Speisen mit kleinen festeren Bestandteilen an. So kann das Baby das Kauen üben.

Gegen Ende des 1. Lebensjahres beginnt Ihr Baby mit der Familie zu essen. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten ungewürzt zu. Entnehmen Sie die Portion für das Kind und würzen Sie erst dann mit Salz und Gewürzen für den Rest der Familie.



Den Geschmackssinn trainieren

Geschmack wird erlernt. Lebensmittel und Geschmäcker, die Kinder häufig schmecken, speichern sie in ihrem „Geschmacksgedächtnis“ ab und mögen sie in Zukunft. Kinder sollten so früh wie möglich an den natürlichen Geschmack der vielen Lebensmittel gewöhnt werden. Vielfalt und Abwechslung bei Babys Mahlzeiten sorgen für Nährstoffvielfalt und unterstützen die Geschmacksentwicklung.

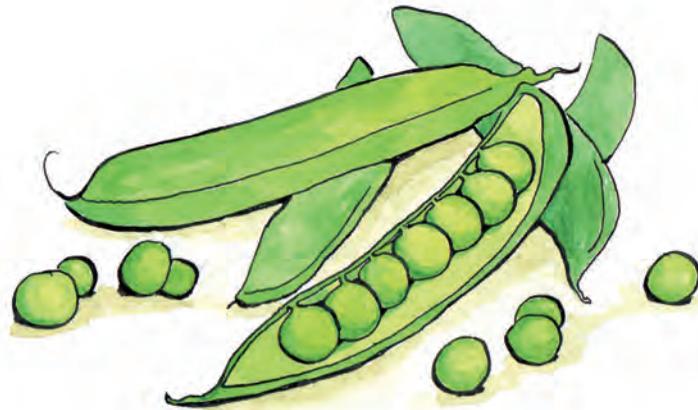
Auch Babys mögen am liebsten das Vertraute, ein neuer Geschmack muss erst kennengelernt werden. Wenn das Baby eine neue Speise bzw. einen neuen Geschmack nicht mag, zeigt es dies durch Versperren des Mundes oder Kopfwegdrehen. Bieten Sie das Gericht einige Tage später wieder an. Oft braucht es einfach Zeit, um auf den Geschmack zu kommen. Was oft gegessen wird, wird auch gerne gegessen.

Ermutigen Sie das Kind immer wieder, neue Lebensmittel zu probieren. Zwingen Sie es jedoch niemals zum Kosten!

Mit dem Essen spielt man - doch!

Sobald das Baby sitzen kann, wird es in seinem Hochsitz einen Platz bei Tisch einnehmen. Geben Sie ihm einen eigenen Löffel in die Hand. Reichen Sie auch Lebensmittel, die es mit den Fingern nehmen kann. Das Baby will nun gerne selbst essen – es will das Essen angreifen, wegschieben, hinunterwerfen. Lassen Sie Ihr Kind probieren und auch mit dem Essen spielen. So übt es, die Speisen zu greifen, zu löffeln und in den Mund zu schieben. Richten Sie den Essplatz so ein, dass er leicht zu reinigen ist, und stellen Sie sich darauf ein, dass nach der Mahlzeit der Boden rund um den Tisch eben gewischt werden muss.

Das Baby beginnt mit Daumen und Zeigefinger – dem so genannten Pinzettengriff – zu greifen. Lebensmittel selbst in die Hand nehmen zu können, macht Spaß. Geben Sie Ihrem Kind gedünstete Karottenstäbchen, zart schmelzende Erdäpfelwürfel, zarte Erbsen, ein gedämpftes Brokkoliröschen, Maroni oder Ähnliches. Alles sollte weich sein, damit es im Mund leicht zerkleinert werden kann. Lassen Sie Ihr Kind niemals bei solchen Mahlzeiten allein – es könnte sich verschlucken!



Was tun bei Durchfall oder Verstopfung?

Essen und Trinken bei Durchfall

-  Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
-  Bei starkem oder länger andauerndem Durchfall die Kinderärztin oder den Kinderarzt kontaktieren
-  Bei Kindern im Beikostalter am zweiten Tag einen dünnflüssigen Karotten-Reis-Brei füttern. Älteren Kindern Karottensuppe mit Haferschleim zubereiten.
-  Als Obst Mahlzeit einen roh geriebenen Apfel anbieten
-  Möglicherweise ist Ihr Kind jetzt weniger – zwingen Sie es nicht zum Essen

Essen und Trinken bei Verstopfung

Bei gestillten Kindern ist es ganz normal, wenn der Stuhl mehrere Tage ausbleibt. Bei „Flaschenkindern“ könnte Verstopfung auf eine Überdosierung der Säuglingsnahrung hindeuten. Bereiten Sie die Nahrung genau nach der Anleitung auf der Packung zu.

-  Achten Sie darauf, dass Ihr Baby ausreichend trinkt – geben Sie ihm Wasser und Früchte- oder Kräutertee zu trinken
-  Verdauungsfördernd wirken auch Apfelmus oder Haferflocken/Haferschleim
-  Wenn der Stuhl auch nach diesen Maßnahmen über längere Zeit noch sehr hart bleibt, besprechen Sie dies mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt

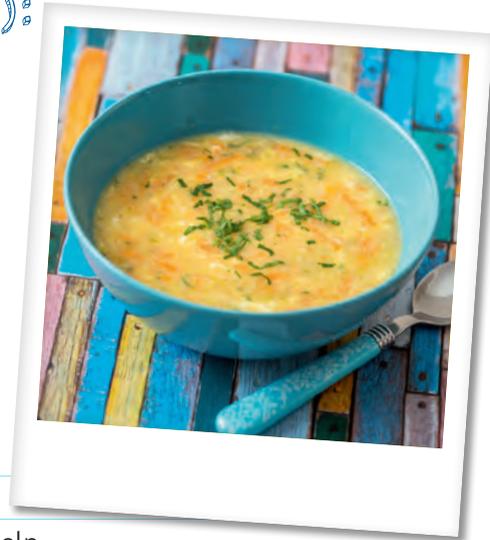
Weitere Rezepte fürs 1. Jahr

Sie können beliebte Breie natürlich weiter für das Baby zubereiten. Doch nun kann das Kind schon stückige Speisen essen und so den Gaumen trainieren. Auf den folgenden Seiten finden Sie Rezeptvorschläge für diese Phase.

Grieß-Karotten-Suppe mit Ei

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Butter oder Rapsöl
- 1–2 Karotten*
- 2 EL Dinkelgrieß*
- 500 ml Wasser oder ungesalzene Gemüse-, Rind- oder Hühnersuppe
- 1 kleines Ei



Zubereitung: Fein gehackte Zwiebel in Butter bzw. Öl glasig anlaufen lassen. Geraspelte Karotten und Grieß kurz mitrösten. Mit Wasser oder Suppe aufgießen. 8 Minuten köcheln lassen. Zuletzt das verquirlte Ei einrühren und aufkochen. Für Erwachsene salzen.

* **Variation:** Grieß durch Haferflocken und die Karotten durch ein anderes Wurzelgemüse oder Kürbis ersetzen.

Gemüsesuppe mit Buchstaben

Zutaten (2 Portionen:
1 Erwachsener, 1 Kind):

- 1/2 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 1/2 Petersilwurzel
- 1 kleines Stück Sellerieknolle
- 1/2 kleine Zwiebel
- 2 Zweige Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Pfefferkörner
- 1 Wacholderbeere
- 700 ml Wasser



Zubereitung: Gemüse putzen, im Ganzen mit der gewaschenen Petersilie und den Gewürzen in einen großen Topf geben. Wasser aufgießen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Suppe durch ein Sieb abgießen. Gemüse fein schneiden und wieder in die Suppe geben. Für Erwachsene salzen.



TIPP: Als Einlage Buchstabennudeln, Brotwürfel oder gekochte Erdäpfelwürfel servieren. Viele Kinder lieben die abgeseigte lauwarme oder kalte Gemüsesuppe auch als Getränk.

Gemüsecremesuppe

Zutaten (2 Portionen:
1 Erwachsener, 1 Kind):

1/2 Zwiebel
1 EL Rapsöl
200 g Gemüse der Saison
(z. B. Karotten, Rote Rüben, Pastinaken, Erbsen, Spinat)
1 kleiner Erdapfel
500 ml Wasser, ungesalzene Gemüse-, Rind- oder Hühnersuppe
1 Spritzer Zitronensaft oder Apfelessig

Zubereitung: Zwiebel fein hacken, in Öl glasig anlaufen lassen. Gemüse und Erdapfel putzen, klein schneiden und kurz mitrösten, mit Suppe oder Wasser aufgießen. Etwa 10–15 Minuten köcheln lassen, dann pürieren – es darf ruhig stückig bleiben. Mit Zitronensaft oder Essig abschmecken. Für Erwachsene salzen.

Variation: Schmecken Sie die Gemüsesuppe zur Abwechslung auch mit frischen Kräutern und Gewürzen ab.



Erdäpfelpüree

Zutaten (2 Portionen:
1 Erwachsener, 1 Kind):

400 g mehligere Erdäpfel*
150 ml Wasser oder Milch (oder halb-halb)
1 EL Butter

Zubereitung: Erdäpfel schälen, vierteln, in wenig Wasser weich kochen. Zerstampfen oder pressen und die Butter zugeben. Mit dem Schneebesen heiße Milch einschlagen und nochmals aufkochen. Für Erwachsene mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

*** Variation:** Die Erdäpfel können auch ganz oder teilweise durch Gemüse wie Süßkartoffeln, Pastinaken, Sellerie oder Kürbis ersetzt werden. Für grünes Püree gehackte Kräuter in das Püree einheben.



Cremepolenta mit Brokkoli

Zutaten (2 Portionen:
1 Erwachsener, 1 Kind):

300 ml Wasser oder Milch
(oder halb-halb)
5 EL Polentagrieß
1 EL Rapsöl
150 g Brokkoli

Zubereitung: Wasser bzw. Milch aufkochen, Polentagrieß einrühren. Bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Dann zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in wenig Wasser dünsten. Vor dem Servieren Öl unterrühren.



Einkorn-Risotto mit Huhn

Zutaten (2 Portionen:
1 Erwachsener, 1 Kind):

70 g geschliffenes Einkorn („Einkornreis“)*
200 ml Wasser
200 g Gemüse (Erbsen, Karottenwürfel)
1 Hühnerfilet (ca. 200–300 g)*
2 EL Rapsöl oder Butter
2 EL Apfelsaft

Zubereitung: Einkorn mit dem Wasser erhitzen und köcheln lassen. Nach ca. 10 Minuten das Gemüse dazugeben. 5–10 Minuten fertig garen. Inzwischen das Fleisch klein schneiden und in 1 EL Öl bzw. Butter rundum sanft braten. Es muss gut durchgebraten sein! Alles vermischen und restliche Butter bzw. Öl und Saft einrühren. Für Erwachsene mit Salz und Pfeffer würzen.

* **Variation:** Statt Huhn kann anderes Fleisch oder gebratener Fisch zum Risotto gegeben werden. Einkorn kann durch Hirse ersetzt werden.



Nudeln mit Kürbis-Bolognese

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Kürbis
- 1 Karotte
- 1 kleines Stück Selleriewurzel
- 100 g Faschiertes (Rind)*
- 2 EL Rapsöl
- 1 Dose/Glas passierte Paradeiser
- 100 g Teigwaren



Zubereitung: Zwiebel fein hacken. Gemüse putzen und klein würfelig schneiden.

Zwiebel in Öl anbraten, Faschiertes und Gemüse dazugeben und gut durchbraten. Passierte Paradeiser dazugeben und zugedeckt mindestens 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen einen Topf mit Wasser aufstellen und die Nudeln kochen. Das Sugo für Erwachsene mit Salz und Pfeffer abschmecken.

* **Variation:** Fleisch weglassen und stattdessen Linsen einstreuen und mitkochen.



Info:

Für Babys oder Kleinkinder rechnet man 20–25 g, für Erwachsene etwa 75–80 g Teigwaren (Trockengewicht) pro Person.

Gemüse-Hirse mit Fisch

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

- 100 g Hirse
- 200 ml Wasser
- 1/2 Kohlrabi
- 1 Karotte
- 20 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Sauerrahm
- 1 Fischfilet (ca. 200–300 g)
- 2 EL Rapsöl



Zubereitung: Hirse mit dem Wasser erhitzen und köcheln lassen. Kohlrabi und Karotte schälen und würfelig schneiden. Nach ca. 10 Minuten zur Hirse dazugeben. 5–10 Minuten fertig garen. Inzwischen das Fischfilet entgräten und in Würfel schneiden. Fisch in Öl rundum sanft braten. Er muss gut durchgebraten sein! Sauerrahm und Mandeln in die Gemüse-Hirse-Mischung einrühren. Zuletzt die Fischwürfel unterheben. Für den Erwachsenen mit Salz und Pfeffer würzen.

Fingerfood: Gedämpfte Karotten

Zutaten (1 Portion):

1-2 Karotten*

Zubereitung: Karotten schälen und in dicke Stifte schneiden. Dämpfen oder in wenig Wasser weich dünsten.

* **Variation:** Als Fingerfood eignen sich auch Kohlrabi-, Süßkartoffel-, Zucchini- oder Kürbistifte, Brokkoli- oder Karfiolröschen und Erdäpfelspalten oder gekochte, geschälte Maroni. Die Kinder lieben es, die Stücke in der Hand und am Gaumen zu zerdrücken.



Palatschinkenröllchen

Zutaten (2 Portionen:
1 Erwachsener, 1 Kind):

Palatschinken:

250 ml Milch

1 Ei

120 g (Vollkorn-)Mehl

1 Prise Salz

Rapsöl zum Backen

Frischkäse natur zum Bestreichen

Zubereitung: Für die Palatschinken alle Zutaten zu einem flüssigen Teig verrühren.

15 Minuten rasten lassen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Palatschinkenteig dünn einlaufen lassen und beidseitig goldgelb backen. Den ganzen Teig nach und nach zu Palatschinken backen. Die Palatschinken mit Frischkäse bestreichen, einrollen und für das Baby in handliche Röllchen schneiden.



TIPP:

Übrige ungefüllte Palatschinken zu Frittaten schneiden.

Erdäpfelstangerl

Zutaten (4 Portionen):

- 1 Pkg. Strudelteig
- 3–4 mehlig Erdäpfel
- 1 Eidotter
- 1 Ei zum Bestreichen
- Butter zum Bestreichen
- Sesam zum Bestreuen



Zubereitung: Die gekochten, passierten Erdäpfel überkühlen lassen, mit Eidotter mischen, in einen Dressiersack mit kleiner Tülle füllen. Die Strudelteigblätter in 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. Die Masse auf einer Kante der Strudelteigstücke aufspritzen. Den Rand mit Wasser bepinseln, zu dünnen Stangerln aufrollen, die Enden zudrücken. Mit Ei bestreichen, mit Sesam bestreuen und im Backrohr bei 180 °C 10 Minuten goldbraun backen.

TIPP:

Erwachsene dippen die Stangerl in würzigen Kräuterrahm. Dafür 3 EL Joghurt und 2 EL Sauerrahm mit gehackten Kräutern verrühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Info:

Acrylamid: Bei zu starkem Erhitzen von stärkehaltigen Lebensmitteln entsteht Acrylamid. Daher keine zu hohen Temperaturen wählen. Das gilt besonders, wenn Sie für Babys und Kinder kochen. Beim Braten geduldig sein, mit geringer Hitze arbeiten. Backen mit Heißluft nicht über 170/180 °C, bei Ober- und Unterhitze max. 190/200 °C.

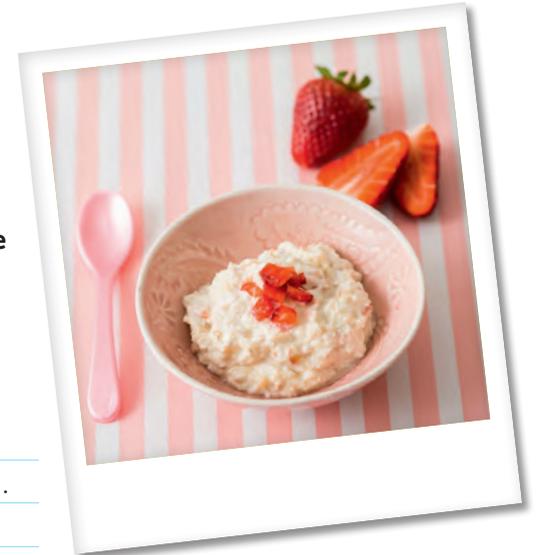
Babys erstes Müsli

Zutaten (1 Portion):

- 2 EL feine Haferflocken
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 kleiner Apfel
- Saft einer halben Bio-Orange
- Beeren zum Garnieren

Zubereitung: Haferflocken und Joghurt verrühren.

Den Apfel entkernen und fein reiben. Sofort zum Müsli geben. Orangensaft einrühren. Mit Beeren garnieren.



Süßer Couscous

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

- 1 Tasse Vollkorn-Couscous
- 1 1/2 Tassen Wasser
- (oder halb Apfelsaft, halb Wasser)
- 1 Apfel*
- Saft und Schale von 1/2 Bio-Zitrone
- 2 EL geriebene Nüsse
- 1 Prise Zimt

Zubereitung: Wasser in einem Topf mit dem Couscous aufkochen. Den Apfel klein schneiden und mit Zitronensaft und -schale zum Couscous geben und durchrühren. Von der Kochstelle nehmen und zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen. Nüsse und Zimt einrühren.

* **Variation:** Apfel durch anderes Obst wie Birnen, Beeren oder Zwetschken ersetzen.



Maroni-Birnen-Waffeln mit Obstspalten

Zutaten (2 Portionen:
1 Erwachsener, 1 Kind):

1 weiche Birne
50 g gegarte Maroni
2 Eier
4 EL Rapsöl
100 g Vollkornmehl
100 ml Apfelsaft



Zubereitung: Birne entkernen, grob würfeln, mit den Maroni in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Die Eier trennen. Das Eiklar zu Schnee schlagen. Die Eidotter mit 4 EL Rapsöl mit dem Mixer schaumig rühren. Mehl, Maroni-Birnen-Püree, Apfelsaft und Schnee unterheben. Portionsweise in der Pfanne (mit wenig Öl) oder im Waffeleisen backen. Mit Obstspalten servieren.

Apfelmusbusserl

Zutaten (ca. 20 Stück):

130 g Apfelmus (oder 2 rohe, fein geriebene Äpfel)
50 g feine Haferflocken
20 g geriebene Nüsse
1 Prise Zimt

Zubereitung: Die Zutaten verrühren und die Masse 15 Minuten quellen lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech mit einem Löffel Busserl setzen. Die Busserl bei 170 °C ca. 20 Minuten backen.



Info:

Die Busserl sind gekühlt mehrere Tage haltbar.
Wenn die ersten Zähne kommen, sind diese
Busserl eine ideale Jause für unterwegs.



9. Monat

10. Monat

11. Monat

12. Monat



+



+

Früh



+

Jause



+

Mittag



+

Jause



+

Abend

Übergang zur Familienkost

Sie können nun für sich und das Baby gemeinsam kochen. Vor dem Salzen einfach den Teil für das Baby abzweigen. Seien Sie ein Vorbild! Das Baby beobachtet genau, wie die anderen in der Familie essen. Achten Sie jetzt besonders auf eine Vielfalt an Zutaten und Geschmäckern.

Stillen Sie so lange weiter, wie Sie und Ihr Baby das möchten.

Babytagebuch

Datum: _____

Mein erster Geburtstag: _____

Ich bin cm groß und wiege kg.



So sehe ich jetzt aus

Meine Lieblingsspeisen:

Das liebe ich auch:

Ich kann schon:

Das mag ich gar nicht:

Meine ersten Worte: _____

Mein aktuelles Lieblingswort: _____

Ich habe Zähne.

Mein erstes Mal:

Selbst mit Löffel und Gabel gegessen: _____

Meine ersten Schritte: _____



Wir sitzen zusammen,
den Tisch ist gedeckt,
wir wünschen uns allen,
dass es gut schmeckt!

Tischspruch

Übergang zur Familienkost

Die Zeit vergeht! Gerade noch lag das Baby in der Wiege, schon krabbelt ein selbstbestimmtes Kleinkind flink durch die Wohnung. Es lernt laufen, sprechen und versucht, seinen neu entdeckten eigenen Willen nach Kräften durchzusetzen – auch beim Essen. Der Speiseplan Ihres Kindes wird abwechslungsreicher, es isst größtenteils bei der „Erwachsenenkost“ mit. Manchmal verspeist es mit Begeisterung, was auf den Tisch kommt, dann wieder rührt es gar nichts an. Keine Sorge: Ihr Kind weiß jetzt (noch) instinktiv, was sein Körper braucht.

Von Kindern lernen

Kinder sind von Natur aus Feinschmecker. Sie riechen, kosten, testen die Konsistenz und beurteilen das Aussehen der angebotenen Speisen. Manchmal fällt der kindliche Appetit riesengroß aus, dann wieder ist er ganz klein – je nach Lust und Laune, Wachstumsphase und körperlicher Aktivität. Seien Sie unbesorgt: Noch nimmt sich der kleine Körper, was er braucht. Kleinkinder sind meist viel besser als Erwachsene darin, ihrem natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühl zu folgen. Allerdings ist gerade in diesem Alter die Vorbildwirkung der Eltern am größten und schnell werden elterliche Verhaltensweisen bei Tisch übernommen – auch wenn sie nicht ideal sind.

In Familien, in denen es unüblich ist, Obst zu essen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass auch das Kind Obst ablehnt. Wer häufig Süßes isst, darf sich nicht wundern, wenn der Nachwuchs daran ebenso großen Gefallen findet.



Wenn Ihr Kind von klein auf im Alltag erlebt, dass frisch gekochte, vollwertige Gerichte die Regel sind, wird es ein lustbetontes, ausgewogenes Essverhalten entwickeln. Ihr Kleinkind bietet Ihnen die Chance, den Speiseplan der ganzen Familie unter die Lupe zu nehmen. Lernen Sie von Ihrem Kind!

Wie Kinder essen



Kinder wachsen unentwegt. Ihr Stoffwechsel funktioniert schneller als der von Erwachsenen, daher müssen Kinder oft essen. Sie brauchen über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten.



Mund, Magen und Zähne sind noch klein – große Stücke und riesige Portionen passen da nicht hinein



Der Gaumen ist fein und empfindsam – harte Krusten, scharfe Gewürze oder allzu salzige Speisen sind daher für Kinder ungeeignet



Geschmackliche Vorlieben von Kindern ändern sich und sind nicht „logisch“: Manche Kinder mögen rohe Karottenstreifen, aber keine Karottensuppe. Andere lieben Reis, mögen Risotto aber ganz und gar nicht.



Hier ja, dort nein. Ob etwas gegessen wird, hängt auch vom Ort ab. Kinder essen manche Speisen bei der Oma, bei der Tante aber nicht. In der Kindergruppe schon, zu Hause aber nicht.



Knackig ist schön! Bissfestes Gemüse ist für Kinder meist attraktiver als weich gekochtes.



Ordnung am Teller: Ein Teller voll extra angerichteter Lebensmittel wird von manchen Kindern besser akzeptiert als ein „Eintopf“



Wenig macht Appetit: Übervolle Teller nehmen den Kleinen oft die Lust am Essen – besser nachschöpfen, wenn es schmeckt



Kinder lieben Gesellschaft – essen Sie so oft als möglich gemeinsam



Kinder wissen, wann sie genug haben – zwingen Sie Ihr Kind nicht aufzuessen

Was Kleinkinder brauchen

Kinder wachsen, sind ständig in Bewegung, ihr Gehirn verarbeitet laufend neue Erfahrungen, das Immunsystem entwickelt sich – kurz: Der kindliche Stoffwechsel läuft auf Hochtouren.

Um alle diese Anforderungen bewältigen zu können, muss das Kind ausreichend Energie und Nährstoffe aufnehmen. Wie sieht aber eine ausgewogene Ernährung für Kleinkinder aus?

Der wichtigste Grundsatz lautet: Vielseitigkeit und Abwechslung am Speiseplan.

Der „Tut gut!“-Kinderpyramiden-Check (Seite 123) bietet einen schnellen Überblick, ob der kindliche Speiseplan ausgewogen ist.



Milch und Milchprodukte

Besonders Kinder im Wachstum sollten jeden Tag 3 Portionen Milch oder Milchprodukte essen. Eine Portion entspricht einem Becher Milch oder Joghurt bzw. einer Scheibe Käse.

Stärkelieferanten

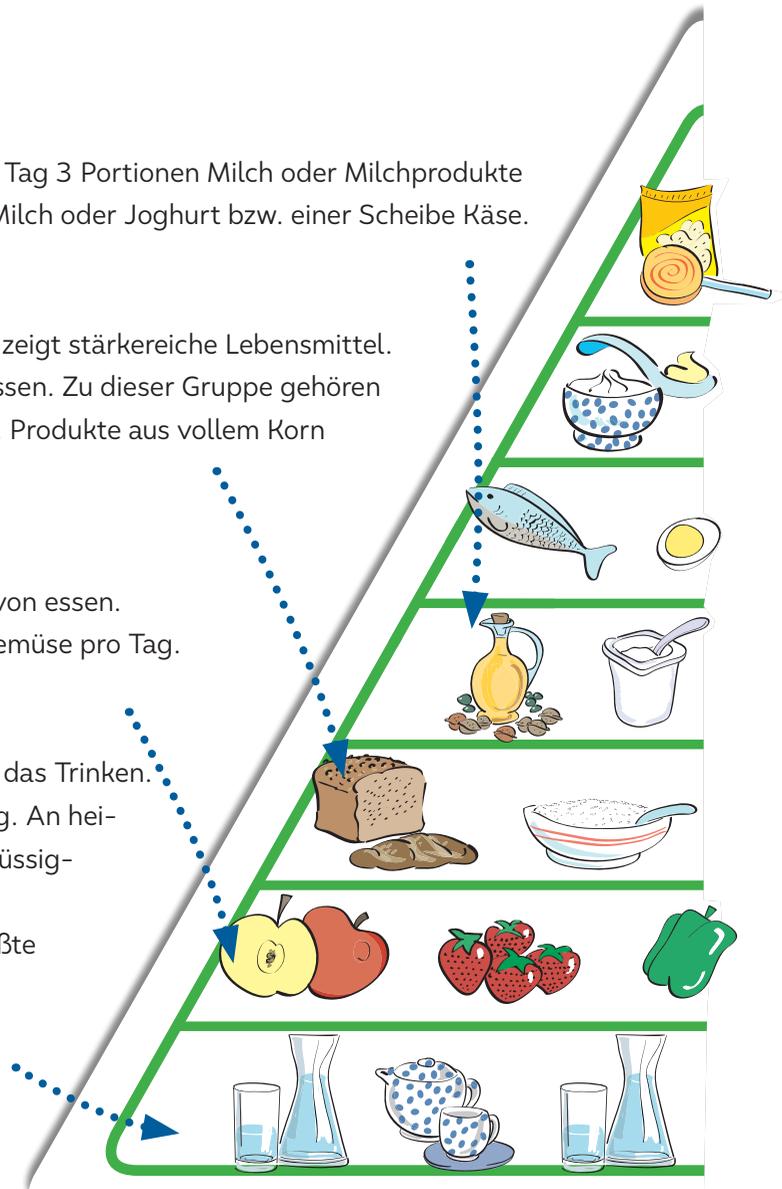
Die 3. Stufe der grünen Ernährungspyramide zeigt stärkereiche Lebensmittel. Kinder sollten jeden Tag 4 Portionen davon essen. Zu dieser Gruppe gehören Brot, Gebäck, Getreide, Flocken und Erdäpfel. Produkte aus vollem Korn sind besonders wertvoll.

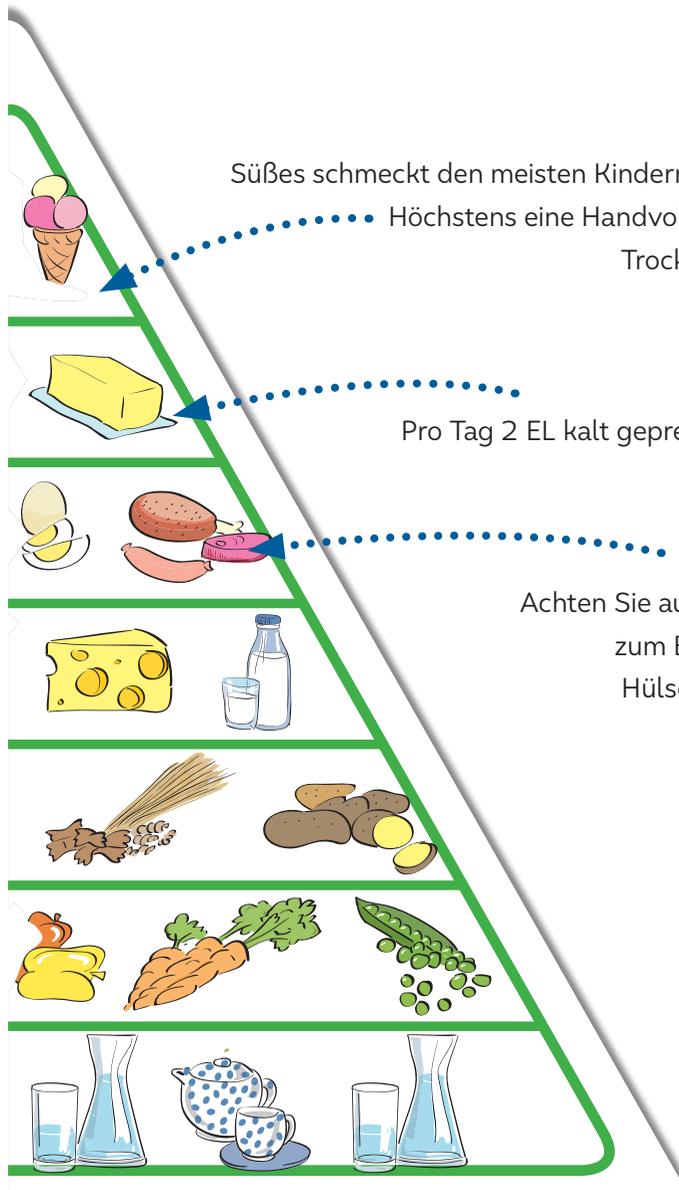
Obst und Gemüse

Kinder sollten jeden Tag etwa 5 Portionen davon essen. Ideal sind 2 Handvoll Obst und 3 Handvoll Gemüse pro Tag.

Getränke

Die Basis der grünen Ernährungspyramide ist das Trinken. Kinder brauchen 6 Gläser oder Becher pro Tag. An heißen Tagen und bei viel Bewegung kann der Flüssigkeitsbedarf auch schon mal auf das Doppelte steigen. Ideale Getränke sind Wasser, ungesüßte oder wenig gesüßte Kräuter-, Blüten- oder Früchtetees und verdünnte Fruchtsäfte (Verhältnis: 1 Teil Fruchtsaft und 3 Teile Wasser).





Süßigkeiten und Knabberien

Süßes schmeckt den meisten Kindern. Dennoch sollten Sie hier zurückhaltend sein.

Höchstens eine Handvoll pro Tag! Die Lust auf Süßes besser mit Obst, Trockenfrüchten oder vollwertigen Desserts stillen. Rezepte für Süßes gibt es ab Seite 114.

Fette und Öle

Pro Tag 2 EL kalt gepresstes Pflanzenöl. Nüsse und Saaten enthalten ebenfalls hochwertige Fettsäuren.

Eiweißlieferanten wie Fleisch, Fisch und Eier

Achten Sie auf Abwechslung: täglich mindestens 1 Portion, zum Beispiel Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch oder Eier. Hülsenfrüchte sollten zumindest einmal pro Woche auf den Tisch kommen.

Rezepte für Kleinkinder

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele Gerichte, die Kleinkindern schmecken. Mehr Rezepte finden Sie im Buch „Tut gut!-Kinderrezepte. Kochen mit Fito Fit“ – zum Downloaden unter www.noetutgut.at/infomaterial

Hühnersuppe

Zutaten (4 Portionen: 2 Erwachsene, 2 Kinder):

300 g Hühnerenteile (Flügel, Keulen)*	1 Petersilwurzel
1 l Wasser	1/2 Sellerieknolle
1 kleine Zwiebel	4 Pfefferkörner
1/2 Stange Lauch	1/2 Bund Petersilie
1 Karotte	Salz
1 gelbe Rübe	

Zubereitung: Hühnerenteile waschen, mit kaltem Wasser zustellen, geputztes Gemüse und Gewürze im Ganzen dazugeben. Langsam aufkochen und mindestens 45 Minuten leicht köcheln lassen. Abseihen.

*** Variation:** Für eine kräftige Rindsuppe statt der Hühnerenteile 300 g Rindfleisch verwenden. Das gekochte Fleisch können Sie klein geschnitten in der Suppe servieren.

Grießnockerl

Zutaten (4 Portionen):

40 g Butter
1 Ei
80 g Dinkelvollkorngrieß
Salz, Muskatnuss

Zubereitung: Butter schaumig rühren, Ei, Grieß und Gewürze einrühren. Masse 15 Minuten rasten lassen. Mit zwei in Wasser getauchten Teelöffeln kleine Nockerl formen, in siedendem Salzwasser oder in der Suppe 10 Minuten ziehen lassen.



TIPP: Die Suppe mit Einlage servieren oder als Basis für Cremesuppen verwenden. Die Suppe kann auch portionsweise eingefroren werden.

Polenta-Lauch-Suppe

Zutaten (4 Portionen:
2 Erwachsene, 2 Kinder):

100 g Lauch
20 g Butter
50 g Maisgrieß
750 ml Wasser
100 ml Schlagobers
1 Prise Salz



Zubereitung: Den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch in Butter anschwitzen, Grieß zugeben, kurz durchrühren. Mit Wasser aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln. Schlagobers in die Suppe gießen, nochmals aufkochen. Mit Salz würzen.



Als Suppeneinlage Brotsterne oder -herzen servieren. Dazu Schwarz- oder Vollkornbrot mit Keksausstechern ausstechen.

Sellerie-Apfel-Salat mit Trauben

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

150 g Sellerie
1 Apfel
1 Handvoll Trauben

Salatsoße: 100 ml Joghurt
2 EL Zitronensaft
1-2 EL Walnüsse
Salz



Zubereitung: Die Nüsse kurz anrösten und hacken. Nüsse mit Joghurt, Zitronensaft und Salz pürieren. Sellerie raspeln, Apfel in Stücke schneiden. Trauben halbieren und entkernen. Alles mischen. Gut durchziehen lassen.

Zweierlei Karottensalat

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

2 Karotten

Salatsoße 1: 2 EL Apfelsaft
1 EL Sonnenblumenöl
1 TL Zitronensaft
Salz
1 EL geröstete Sonnenblumenkerne

Salatsoße 2: 2 EL Joghurt
1 EL Sauerrahm
Salz
1 TL Rapsöl
1 EL Zitronensaft



Zubereitung: Jeweils die Zutaten für die Salatsoße gut verrühren. Karotten raspeln und mit der Salatsoße mischen. Durchziehen lassen.

Chinakohl-Frucht-Salat

Zutaten (2 Portionen:
1 Erwachsener, 1 Kind):

1/4–1/2 Chinakohl (je nach Größe)
1 kleiner Apfel oder 2 Mandarinen

Salatsoße:
1 Msp. Senf
2 EL Apfelessig
3 EL Oliven- oder Rapsöl
Salz

Zubereitung: Chinakohl putzen und fein schneiden. Apfel oder Mandarinen würfeln bzw. in kleine Stücke schneiden. Die Zutaten für die Salatsoße gut verrühren. Den Salat damit marinieren.



Paprikahendl

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

- 1 Hühnerfilet (200–300 g)
- 2 EL Rapsöl
- 1–2 Zwiebeln
- 1 EL Paradeismark
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 150 ml Wasser
- 50 ml Schlagobers
- 1 TL Mehl
- Schale von 1/2 Bio-Zitrone
- Salz



Zubereitung: Das Hühnerfilet in Stücke schneiden, in einer Bratpfanne in Öl rundherum anbraten. Herausnehmen und wegstellen. Die Zwiebeln fein hacken und in der Pfanne anbraten, Paradeismark und Paprikapulver dazugeben, durchrühren und mit Wasser aufgießen. Zugedeckt 10 Minuten schmoren. Dann die Hühnerfiletstücke dazugeben und ca. 15 Minuten fertig schmoren. Obers mit Mehl verrühren und mit dem Schneebesen einrühren. Aufkochen lassen. Mit Zitronenschale und Salz abschmecken.

Dazu passen Spätzle, Hörnchennudeln, Einkorn- oder Dinkelreis.



TIPP:

Mit Paprikawürferln bestreut servieren.

Spätzle

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

- 150 g Vollkornmehl (Weizen, Dinkel)
- 2 Eier
- 50 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 EL Butter

Zubereitung: Mehl mit Eiern, Wasser und Salz gut verrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. 30 Minuten quellen lassen. Dann mithilfe eines Spätzlehobels oder -siebs in kochendes Salzwasser gleiten lassen. Die Spätzle sind fertig, wenn sie schwimmen. Abseihen, in Butter schwenken und servieren.

Variationen: Für Spinatspätzle das Wasser durch 6 EL passierten Spinat ersetzen. Karottenspätzle erhält man, wenn man eine Karotte fein reibt und zur Masse gibt. Für Eiernockerl die Spätzle in einer Pfanne mit 1–2 versprudelten Eiern vermischen. Sobald die Eier fest werden, mit Kresse oder Schnittlauch bestreuen und servieren.



Linsenlaibchen

Zutaten (4 Portionen: 2 Erwachsene, 2 Kinder):

- 120 g braune Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- Majoran
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- Petersilie
- 50 g Vollkorngrieß oder Haferflocken
- 2 EL Frischkäse oder Topfen
- 1 Ei
- Salz
- Öl zum Braten



Zubereitung: Linsen mit Lorbeerblatt und Majoran in Wasser weich kochen. Zwiebel fein hacken, in Öl andünsten. Vom Herd nehmen, gehackte Petersilie dazugeben. Zwei Drittel der Linsen pürieren. Linsenpüree, ganze Linsen, Zwiebelmasse, Grieß bzw. Haferflocken, Ei und Frischkäse bzw. Topfen mischen. Die Masse ist relativ weich. Würzen. Kleine Laibchen formen und in Öl beidseitig braten. Als Beilage Gemüse, eine Gemüsesoße oder Salat servieren.

Kapitän Fito Fits Fischtopf

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 1 großer Erdapfel
- 1 Paradeiser oder 1 EL Paradeismark
- 150 g Gemüse der Saison
- 400 ml Wasser
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- Saft von 1/2 Bio-Zitrone
- 200 g Fischfilet
- Kräuter (Petersilie, Basilikum)



Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch hacken. Erdapfel und Paradeiser würfeln. Gemüse putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, das Gemüse sowie die Paradeis- und Erdäpfelwürfel dazugeben und kurz mitbraten. Mit Wasser aufgießen, Salz, Lorbeerblatt und Zitronensaft hinzufügen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Grätenfreies Fischfilet in große Würfel schneiden, dazugeben und bei schwacher Hitze weitere 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit gehackten Kräutern bestreuen. Dazu passt Reis.

Spiralen mit Zucchini-Kräuter-Soße

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

- 1/2 Stange Lauch**
- 1 kleine Zucchini**
- 1 EL Rapsöl**
- 3 EL Sauerrahm/Frischkäse**
- Salz, Pfeffer**
- 1 Handvoll Kräuter**
(z. B. Petersilie, Basilikum, Zitronenthymian)
- 150 g Spiralnudeln**
- 1 EL geriebener Käse**



Zubereitung: Lauch putzen und in Ringe schneiden.
Zucchini putzen und klein schneiden. Gemüse in Öl ein paar Minuten anbraten. Sauerrahm oder Frischkäse unterrühren.
Mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.
Daneben einen Topf mit gesalzenem Wasser aufstellen und die Nudeln kochen. Mit Käse bestreut servieren.

Erdäpfelgemüse mit Béchamelsoße

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

- 300 g Erdäpfel**
- 300 g Gemüse der Saison**
- 20 g Butter**
- 2 EL Mehl**
- 300 ml Milch**
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss**
- 2 EL geriebener Käse**

Zubereitung: Erdäpfel schälen und würfeln.

Gemüse putzen und klein schneiden. Zusammen in wenig Wasser weich dünsten, salzen. Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Unter Rühren mit einem Schneebesen mit Milch ablöschen und eine Minute unter Rühren köcheln lassen. Käse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zum Gemüse servieren.



Rührei mit Schnittlauch

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

2 Eier
1 Schuss Milch
Salz
2 EL Butter zum Braten
Schnittlauch

Zubereitung: Eier mit der Milch verquirlen und salzen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Eiermasse einrühren. Stocken lassen und verrühren. Mit Schnittlauch bestreuen und mit Brot servieren.



TIPP:

Rührei schmeckt auch bestreut mit Paprikawürfeln oder 1 EL Kürbiskernöl wunderbar.

Erdäpfelmonde

Zutaten (15 Stück):

Teig:
500 g mehligte Erdäpfel
100 g Mehl
40 g Butter
1 Eidotter
Salz

Fülle:
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
200 g Faschiertes
(Rind/Schwein/Lamm/Huhn)
1 Karotte
100 g Pilze
Salz
1/2 Bund Petersilie
Eiklar zum Bestreichen

Zubereitung: Erdäpfel dämpfen oder kochen. Schälen, passieren, salzen und mit Butterflocken, Mehl und Dotter rasch zu einem Teig verkneten. Für die Fülle Zwiebel fein hacken, in Öl sanft anbraten. Faschiertes, geraspelte Karotte und fein geschnittene Pilze mitbraten. Mit Salz und gehackter Petersilie abschmecken. Den Teig ausrollen, Kreise (ca. 10 cm Durchmesser) ausstechen. Auf jeden Teigkreis 1 EL Fülle geben, Teig zusammenschlagen. Mit Eiklar bestreichen und im Rohr bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.



Zucchinischiffe mit Karottensegel

Zutaten (4 Portionen:
2 Erwachsene, 2 Kinder):

2 Zucchini
100 g Reis, Einkorn oder Hirse
1 kleine Zwiebel
2 EL Rapsöl
1 Karotte
Saft von 1/2 Bio-Zitrone
Salz
100 g Frischkäse
Kräuter (z. B. Minze, Petersilie)
1/2 Tasse Wasser oder Suppe
Segel: Karotte, Holzspieße



Zubereitung: Zucchini halbieren, mit einem Löffel aushöhlen.

Reis bzw. Getreide in doppelter Wassermenge kochen. Zwiebel hacken, Zucchiniflesh fein hacken, Karotte raspeln. Zwiebel in Öl anbraten, Gemüse dazugeben und 5–10 Minuten garen.

Mit Salz und Zitronensaft kräftig abschmecken. Käse und gehackte Kräuter unterrühren.

Die Fülle in die Zucchini geben. In eine Auflaufform schichten. Wasser oder Suppe zugeben und im Rohr bei 180 °C ca. 30–35 Minuten schmoren. Für die Segel Karotten längs in Scheiben schneiden und mit Holzspießen die Segel setzen.

Variation: Faschiertes oder fein gehacktes Fischfilet in die Fülle mischen.

Pizzatoast

Zutaten (2 Portionen:
1 Erwachsener, 1 Kind):

2 Scheiben Vollkorntoastbrot
1 TL Butter

Belag 1:

3 EL geraspeltetes Gemüse der Saison
1 Paradeiser
Salz
2 Scheiben Käse

Belag 2:

3 EL geraspeltetes Gemüse der Saison
1 EL Sonnenblumenkerne oder Sesam
2 EL Frischkäse
Salz



Zubereitung: Toastbrot mit Butter bestreichen. Für die Variante 1 mit Gemüse und Paradeisscheiben belegen. Leicht salzen und je eine Scheibe Käse drauflegen. Für die Variante 2 Gemüse, Sonnenblumenkerne bzw. Sesam und Frischkäse vermischen und leicht salzen. Die Fülle auf den Toastscheiben verteilen. Die Toastscheiben im Rohr bei 190 °C ca. 8 Minuten überbacken.

Schnelles Fruchteis

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

100 g tiefgekühlte Beeren

100 g Naturjoghurt

evtl. 1 TL Honig

Früchte und/oder Waffeln zum Garnieren

Zubereitung: Gefrorene Beeren mit Joghurt pürieren. Nach Geschmack süßen. Nach Belieben mit Früchten und Waffeln garnieren.



TIPP: Dieses Eis liebt die ganze Familie! Frieren Sie zur Erntesaison ausreichend frische Beeren portionsweise (je 100 g) ein.

Topfen-Früchte-Dessert

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

200 g Früchte der Saison

100 g Topfen

3 EL Milch oder Joghurt

evtl. 1 TL Honig

Zubereitung: Früchte waschen und zerkleinern. Topfen und Milch oder Joghurt mit dem Schneebesen aufschlagen, Früchte unterheben. Nach Belieben mit Honig süßen.



TIPP: Das Topfendessert zur Abwechslung mit sanft in Butter gerösteten Haferflocken bestreuen.

Clafoutis - Fruchtgratin

Zutaten (2 Portionen: 1 Erwachsener, 1 Kind):

100 ml Milch
1 Ei
3-4 EL Mehl
1/2 EL Zucker
1 Prise Zimt
2 EL geriebene Mandeln
200 g Früchte

Zubereitung: Alle Zutaten mit Ausnahme der Früchte mit dem Mixer zu einem flüssigen Teig verrühren, in eine gefettete Auflaufform geben. Die Früchte darauf verteilen und im Rohr bei 180 °C ca. 15-20 Minuten backen.



TIPP: Klassisch wird das Gratin mit Kirschen zubereitet.

Grießmäuse im Fruchtsee

Zutaten (4 Portionen: 2 Erwachsene, 2 Kinder):

250 ml Milch
40 g Dinkelgrieß
1 EL Zucker
Vanillezucker
100 ml Schlagobers
Mandeln, Rosinen und Apfelschalenstreifen für Ohren, Augen und Barthaare

Für die Fruchtsoße:
300 g Früchte der Saison
80 ml Wasser
Honig nach Geschmack

Zubereitung: Milch aufkochen, Zucker, Vanillezucker und Grieß einrühren und 4 Minuten unter Rühren köcheln. In die überkühlte Grießmasse geschlagenen Obers unterheben. Kühl stellen. Mit 2 großen Löffeln Nockerl (Mäuse) formen. Mit Rosinen als Augen, Mandeln als Ohren und Apfelschalenstreifen als Barthaare und Schwänzchen verzieren. Für die Fruchtsoße das Obst putzen und zerkleinern. In Wasser weich dünsten und pürieren. Nach Geschmack mit Honig süßen. Die Mäuse in einen Fruchtsee setzen.



Polentastangerl

Zutaten (2 Portionen:
1 Erwachsener, 1 Kind):

200 ml Milch
100 ml Wasser
1 EL Butter
60 g Polentagrieß
Salz



Zubereitung: Milch, Wasser und Butter in einen Topf geben und aufkochen. Eine Prise Salz hinzufügen. Polentagrieß einrühren und bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Dann den Brei auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Blech 1–2 cm dick aufstreichen und auskühlen lassen. Zu Stangerln schneiden.



TIPP:

Die Polentastangerl mit Fruchtsoße, Kompott oder Joghurt servieren.

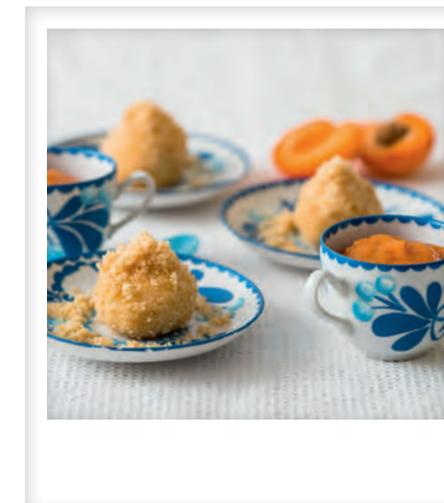
Topfenknöderl

Zutaten (4 Portionen:
2 Erwachsene, 2 Kinder):

250 g Topfen
1 Ei
3 EL Weizenvollkorn Grieß
1 EL Weizenmehl
Schale von 1/2 Bio-Zitrone
Salz

Butterbrösel:

5 EL Semmelbrösel
1 EL Butter
1 EL Zucker



Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig verrühren. 20 Minuten rasten lassen. Mit nassen Händen Knöderl formen und in kochendem Salzwasser 10 Minuten sanft gar ziehen lassen. Brösel in Butter hell anrösten, Zucker dazugeben. Die Knöderl darin wälzen. Mit Fruchtsoße servieren.



TIPP:

Topfenknöderl schmecken auch mit pikanten Soßen. Dafür allerdings den Zucker in den Butterbröseln weglassen.

Powerkugeln

Zutaten (20 Kugeln):

200 g Trockenfrüchte
(z. B. Feigen/Datteln/Marillen/Zwetschken/Rosinen)
50 g Haferflocken
1 TL Kakaopulver
60 g geriebene Mandeln
30 g geschroteter Leinsamen
geriebene Mandeln zum Wälzen

Zubereitung: Trockenfrüchte klein hacken und in einer Schüssel mit Haferflocken, Kakao-
pulver, geriebenen Mandeln und Leinsamen gut vermischen. Aus der Masse mit feuchten Händen
kleine Kugeln formen und in Mandeln wälzen. Auf einem Brett trocknen lassen und kühl lagern.
Im Kühlschrank sind die Kugeln bis zu einer Woche haltbar.



Jausenkekse

Zutaten (40 Stück):

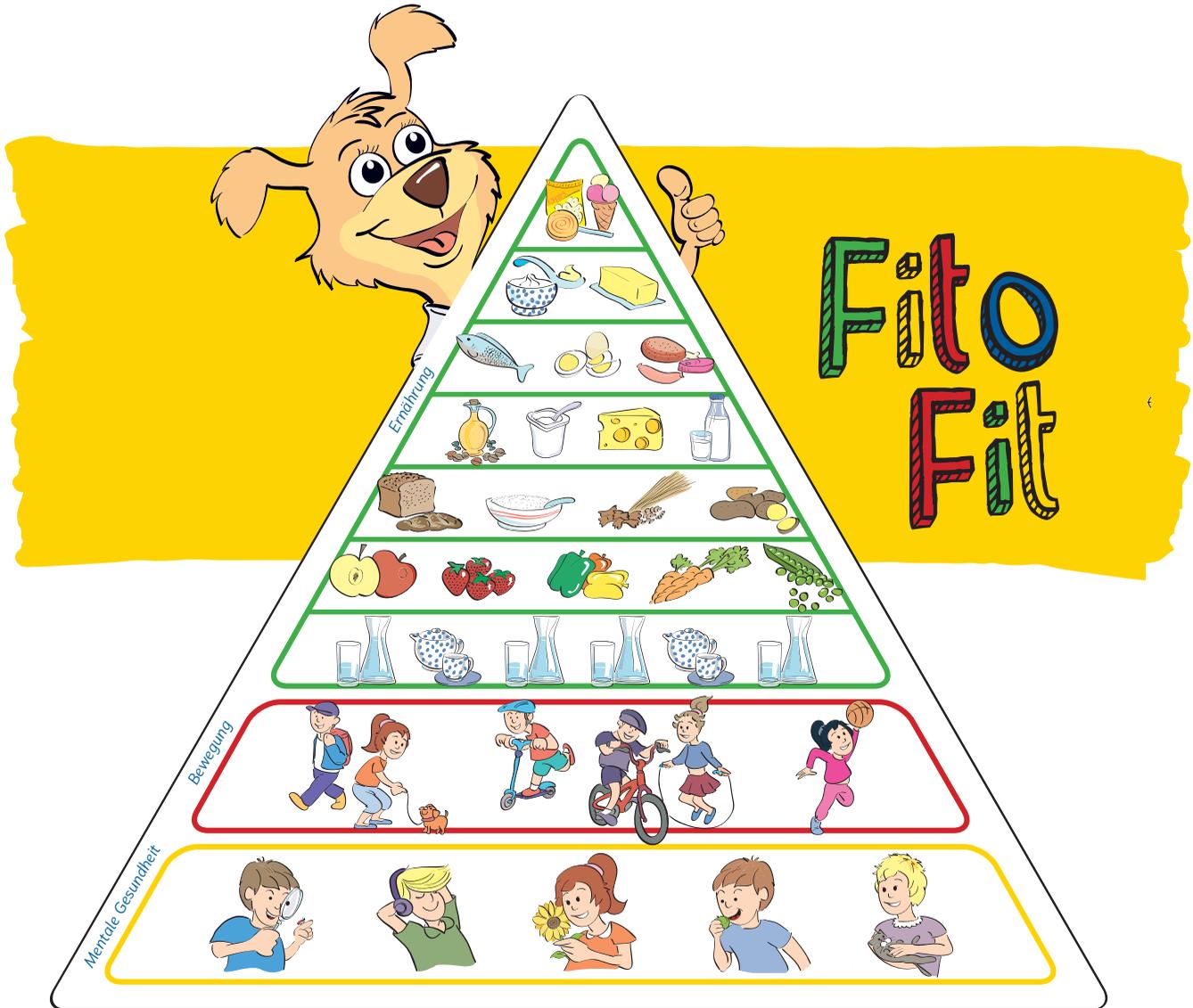
150 g Dinkelvollkornmehl
80 g feine Haferflocken
80 g geriebene Nüsse
(Walnüsse/Haselnüsse/Mandeln)
2 EL Zucker oder Honig*
100 g weiche Butter
1 Ei
1 Prise Salz
Zimt
Schale von 1/2 Bio-Zitrone

Zubereitung: Für den Teig alle Zutaten verkneten. 20 Minuten rasten lassen. Dann auf
einer bemehlten Fläche ausrollen, ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
Die Kekse im Rohr bei 190 °C ca. 10 Minuten backen.

*** Variation:** Statt Zucker 50 g Trockenfrüchte fein geschnitten oder püriert zum Teig geben.



„Tut gut!“-Kinderpyramide



Die Ernährungspyramide für Kinder zeigt, was und wie viel Ihr Kind am besten essen sollte

„Tut gut!“-Kinderpyramiden-Check

Tages-Check:

- Trinkt Ihr Kind etwa 6 Becher Wasser pro Tag?
- Isst Ihr Kind 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse pro Tag?
Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll.
- Isst Ihr Kind 4 Portionen stärkereiche Lebensmittel pro Tag?
Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll.
- Isst Ihr Kind 3 Portionen Milch oder Milchprodukte (Joghurt, Topfen, Käse) pro Tag?
Eine Portion Milch oder Joghurt entspricht einem Becher, bei Käse ist es etwa eine Scheibe.
- Isst Ihr Kind maximal eine Portion Süßes pro Tag?
Auf süße Getränke sollten Sie jetzt noch ganz verzichten!

Wochen-Check für Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte:

Bei diesen eiweißreichen Lebensmitteln geht es vor allem um Abwechslung. Fleisch sollte etwa 3-mal pro Woche auf den Tisch kommen, Eier 2-mal, Fisch und Hülsenfrüchte idealerweise einmal pro Woche. Wird weniger Fleisch gegessen, braucht das Kind entsprechend öfter Eier und Hülsenfrüchte.

- Isst Ihr Kind 3 Portionen Fleisch pro Woche?
Eine Portion entspricht der Größe des Handtellers des Kindes.
- Isst Ihr Kind eine Portion Fisch pro Woche?
Eine Portion entspricht der Größe des Handtellers des Kindes.
- Isst Ihr Kind eine Portion Hülsenfrüchte pro Woche?
Eine Portion entspricht ca. 20–30 g Rohgewicht.
- Isst Ihr Kind 2 Eier pro Woche?



Rezeptregister

A

Apfelmusbusserl S. 87

B

Babys erstes Müsli S. 85

Bulgur mit Paradeisern und Karotten S. 61

C

Chinakohl-Frucht-Salat S. 103

Clafoutis S. 116

Crempolenta mit Brokkoli S. 78

D

Der erste Gemüsebrei S. 53

E

Einkorn-Risotto mit Huhn S. 79

Erdäpfelgemüse mit Béchamelsoße S. 109

Erdäpfelmonde S. 111

Erdäpfelpüree S. 77

Erdäpfelstangerl S. 84

F

Fingerfood: Gedämpfte Karotten S. 82

G

Gemüse-Erdäpfel-Fisch-Brei S. 57

Gemüse-Erdäpfel-Fleisch-Brei S. 56

Gemüse-Erdäpfel-Püree S. 53

Gemüse-Getreide-Fleisch-Brei S. 58

Gemüse-Hirse mit Fisch S. 81

Gemüsecremesuppe S. 76

Gemüsesuppe mit Buchstaben S. 75

Getreide-Joghurt-Brei S. 62

Getreide-Milch-Brei S. 62

Grieß-Karotten-Suppe mit Ei S. 74

Grießmäuse im Fruchtsee S. 117

Grießnockerl S. 99

H

Hühnersuppe S. 98

J

Jausenkekse S. 121

K

Kapitän Fito Fits Fischtopf S. 107

L

Linsenlaibchen S. 106

M

Maroni-Birnen-Waffeln mit Obstspalten S. 86

N

Nudeln mit Kürbis-Bolognese S. 80

O

Obstbrei S. 54

Obst-Getreide-Brei S. 55

P

Palatschinkenröllchen S. 83

Paprikahendl S. 104

Pizzatoast S. 113

Polenta-Lauch-Suppe S. 100

Polentastangerl S. 118

Powerkugeln S. 120

R

Rührei mit Schnittlauch S. 110

S

Schnelles Fruchteis S. 114

Sellerie-Apfel-Salat mit Trauben S. 101

Spätzle S. 105
 Spiralen mit Zucchini-Kräuter-Soße S. 108
 Süßer Couscous S. 85

T

Topfen-Früchte-Dessert S. 115
 Topfenknödel S. 119

V

Vegetarischer Brei S. 59
 Vegetarischer Brei mit Linsen S. 60

Z

Zucchinischiffe mit Karottensegel S. 112
 Zweierlei Karottensalat S. 102

Abkürzungen

EL = Esslöffel – 1 EL entspricht 10 g oder 10 ml

TL = Teelöffel – 1 TL entspricht 5 g oder 5 ml

g = Gramm

ml = Milliliter

Pkg. = Packung

Msp. = Messerspitze



Ernährungswegweiser für das erste Lebensjahr

Stillen ist der ideale Start. Wenn Sie Ihr Baby nicht (mehr) voll stillen, bekommt es auch Säuglingsanfangsnahrung im Fläschchen.

Etwa ab dem 6. Monat reicht Muttermilch allein nicht mehr aus. Das Baby braucht nun zusätzliche Nährstoffe aus Beikost.

Der ideale Zeitpunkt für den Beginn des Zufütterns richtet sich nach der Reife Ihres Babys. Siehe „Tut gut!“-Bereit-für-Brei-Check auf Seite 63.



Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:

 info@noetutgut.at

*„Gesund essen und trinken
für Babys und Kleinkinder.“*



Bitte hier aufklappen!
Im Inneren finden Sie den
Ernährungswegweiser für
das erste Lebensjahr.



*Bleib fit mit
Fito Fit!*