

# KOCHEN

## fürs *Baby* und die *Familie*

100 Rezepte mit jeweils 4 Varianten



riva

Christelle Courrège  
Céline de Sousa

Christelle Courrège  
Céline de Sousa

KOCHEN  
fürs *Baby*  
und die *Familie*

100 Rezepte mit jeweils 4 Varianten

riva

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die französische Originalausgabe erschien 2019 bei Larousse unter dem Titel *Je cuisine pour bébé et toute ma famille*. © 2019 by Larousse. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung und Satz: Susanne Schmidt-Wussow

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt und Laura Osswald, in Anlehnung an das Original

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Alix Marnat;

Kovalov Anatolii/shutterstock.com; Katsiaryna Pleshakova/shutterstock.com;

Guillaume Czertw/Styl. Alexia Janny

Layout: Camille Garrigou Beylot, Jacqueline Gensollen-Bloch

Projektkoordination: bookwise medienproduktion GmbH

Druck: Gráficas Estella, Spanien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1250-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0939-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0940-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Vorwort

Die Ernährung von Säuglingen und Babys erfordert Fingerspitzengefühl und Wissen. Einige Eltern verfügen instinktiv über beides, vor allem in kinderreichen Familien, andere sind etwas unsicherer. Aus diesem Grund müssen auch Kinderärztinnen und -ärzte diese wichtigen Informationen weitergeben, um sicherzugehen, dass es auf diesem Gebiet nicht zu Problemen kommt.

Dennoch werden bei der Menge, der Art der Nahrungsmittel oder bei der Zubereitung oftmals Fehler gemacht. So stellen wir häufig fest, dass es viele Eltern sehr eilig damit haben, Fleisch auf den Speiseplan zu setzen. Statt der 20–25 Gramm, die ein Kind im ersten Lebensjahr pro Tag maximal bekommen sollte, verzehren manche Kinder in diesem Alter bereits das Doppelte oder Dreifache! Auch Fett und Zucker werden oft in zu großen Mengen verabreicht. Ein zweijähriges Kind sollte nicht mehr als zwei bis drei Stück Würfelzucker pro Tag zu sich nehmen; häufig ist es aber wegen gezuckerter Fruchtquarks und Keksen das Doppelte. Lang ist die Liste der alltäglichen Fehlgriffe, die oft dazu führen, dass Kinder zu viel und das Falsche essen, was später ihre Anfälligkeit dafür erhöht, zuckersüchtig und fettleibig zu werden. 15 Prozent unserer Kinder sind übergewichtig, das heißt eines von sechs Kindern!

Deshalb betrachte ich dieses Buch als nützlich und absolut notwendig für die gesunde und abwechslungsreiche Ernährung der Kleinsten. Die Rezepte sind nicht nur wirklich lecker und originell – da die Autorinnen ihr Metier hervorragend beherrschen –, sondern auch äußerst durchdacht, was Mengen und Beschaffenheit angeht.

Der Ausgangspunkt ist dabei stets ganz einfach und pragmatisch: Wie kann man das Familienessen für das jüngste Mitglied abwandeln, das gerade erst die Genüsse der festen Nahrung kennenlernt? Die Lösung: Es reicht vollkommen, je nach Alter eine fein pürierte, eine pürierte, eine passierte Variation zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Menge anzubieten. So einfach kann es sein! Eine klare, verständliche, raffinierte und dazu noch schmackhafte Lösung.

Frischgebackene Eltern werden dieses Buch mit Freude und Neugier entdecken und es kaum erwarten können, die Rezeptideen umzusetzen. Ihr Baby wird begeistert sein!

*Dr. Laurence Plumey*

*Ernährungsmedizinerin*

*Ärztin am Universitätsklinikum Paris, Professorin für Ernährungswissenschaften*

# Danksagungen

Ich danke meinen vier Nichten und Neffen, ohne die das Abenteuer niemals begonnen hätte: Chloé, Éléa, Louis und Milan.

Danke an meine Familie und vor allem an meine Eltern, die immer für mich da waren: Jocelyne und Pascal.

Ich danke Oma Céline – die berufliche und freundschaftliche Begegnung mit dir gab meinen Plänen eine ganz neue Richtung. Und auf jeden Fall die Staaten!

Mein großer Dank gebührt auch Vincent, seit vielen Jahren an meiner Seite, für sein Wohlwollen, seine Unterstützung und seinen Einsatz für meine unternehmerischen Vorhaben.

Ich danke meinen Freundinnen und Freunden, meinen ehemaligen Kolleginnen und Kollegen, die an mich glauben und mich immer unterstützen.

*Christelle*

Ich danke meinen Kindern Anna und Leny. Danke für eure Kraft, eure Lebensfreude und die Liebe, die ihr mir gebt. Ihr macht aus mir eine blühende, glückliche, stärkere Mutter, die ihre Träume verwirklicht.

Danke an meinen Mann Benoît für deine große Geduld, deine Ehrlichkeit, die mich manchmal zum Motzen bringt, deine besonnenen Ratschläge und deine Liebe. All das wäre ohne deine Unterstützung nicht möglich gewesen.

Ich danke meiner Schwiegermutter und meinem Schwager, die an mich glauben und mich unterstützen, als wäre ich ihre eigene Tochter und Schwester!

Danke an meine Großeltern, meine Eltern, meine Geschwister, meine Neffen und Nichten für ihre Unterstützung in Augenblicken des Zweifels, aber auch in meinen verrückten Momenten.

Ich danke meinen Großmüttern, die mir ihr Kochtalent vererbt haben!

Danke an Christelle, die ich nicht nur als Kollegin, sondern auch als Freundin sehr schätze. Inzwischen sind wir mehr als nur Partnerinnen, wir machen gemeinsam Fortschritte und wachsen!

Danke an Didier Sparano und Karine Devillers sowie das gesamte Team im »La Maison Kangourou«.

Ich danke »La Maison des Maternelles«, dass ich jede Woche für euch schreiben darf, um euch bei der richtigen Ernährung eurer Babys zu helfen.

*Céline*

Wir danken gemeinsam dem ganzen Team bei Larousse, vor allem Aurélie und Nathalie, die von Anfang an an uns geglaubt haben – danke, dass ihr euch auf dieses tolle Abenteuer eingelassen habt.

Danke an Camille, ein Paradebeispiel für wertvolle Begegnungen in den sozialen Netzwerken, für deine Geduld und Kreativität bei allen Projekten von »Ma Petite Assiette« und an Alix für die schönen Fotos in diesem Buch.

Und einen großen Dank an Sie, liebe Leserinnen und Leser. Wir hoffen, das Buch beantwortet Ihre Fragen und bringt Sie auf neue Ideen, wie Sie Ihre Kinder täglich mit neuen Köstlichkeiten verwöhnen können.

# Die Autorinnen



*Christelle Courrège*

Als vierfache Tante (und dreifache Patentante!) habe ich über zehn Jahre im Bereich Marketing und Kommunikation gearbeitet, bevor der starke Wunsch, mich selbstständig zu machen, und meine schon immer bestehende Leidenschaft für Ernährung und Gesundheit mich dazu brachten, nach etwas zu suchen, was Kindern (und Eltern) helfen könnte, sich gesünder zu ernähren.

Anfang 2018 gründete ich das Unternehmen »Ma Petite Assiette«, das einfache und innovative Produkte entwickelt, die die Ernährung von Babys von der ersten Beikost an erleichtern.

In diesem Zusammenhang nahm ich Kontakt mit Céline De Sousa auf, die ich aus der Sendung *La Maison des Maternelles* kannte und die sich sofort für mein Projekt begeisterte und meine Teilhaberin wurde. Es war der Beginn einer wunderbaren Freundschaft! Unsere gemeinsame Leidenschaft für gutes Essen verlieh uns Flügel!

Und nun halten Sie also unser erstes Buch in Händen, in dem wir versucht haben, alle wesentlichen Informationen für einen gelungenen Beikoststart und eine ausgewogene Ernährung zusammenzutragen. Mit 100 Rezepten hilft Céline Ihnen dabei, beides auch im Alltag umzusetzen: dasselbe Gericht für die ganze Familie, je nach Alter des Babys werden nur Mengen, Bestandteile und Beschaffenheit angepasst.

Ich wusste schon immer, dass ich das Kochen zum Beruf machen würde. Bereits früh folgte ich meiner Leidenschaft und schloss mich dem Team der Spitzenköchin Anne-Sophie Pic in Valence an. Diese fantastische Erfahrung prägte mich und begründete meine Vorliebe für hochwertige, regionale Nahrungsmittel.

Nach meinen Abschlüssen beschloss ich, zu neuen Ufern aufzubrechen und nach Paris zu gehen. Dort kochte ich erst bei Éric Briffart, später im Team von Cyril Lignac.

Als ich Mutter wurde, trat ich der Organisation »Annexe Kangourou« bei, wo ich eine Fortbildung in Säuglingsernährung absolvierte und schließlich als Küchenchefin für das Programm »Bavoire & Tablier« verantwortlich zeichnete, das ich seitdem auch in der Sendung *La Maison des Maternelles* im Fernsehen präsentieren darf.

Als Christelle sich vor einigen Monaten an mich wandte, war ich von ihrem Projekt sofort begeistert. Ich hatte auch schon mehrere Ideen für Produkte zur besseren Ernährung von Babys. Meine Auffassung war es immer, dass man allein schneller vorankommt, zusammen aber weiter. Es war also nur eine natürliche Entwicklung, dass ich Christelle auf ihrem Abenteuer mit »Ma Petite Assiette« begleitete.

Ich bin wirklich sehr stolz auf dieses Buch und die 100 Rezepte, die Ihnen hoffentlich den Alltag erleichtern werden.



*Céline De Sousa*

# Inhalt

## DIE ERNÄHRUNG DES BABYS – GRUNDLAGEN \_\_\_\_\_ 8

Der Beikoststart . . . . .	10	Zucker . . . . .	27
Vom Stillen zur Beikost . . . . .	13	Nahrungsmittel-Neophobie . . . . .	28
Kleine Portionen aufbewahren . . . . .	15	Allergien und Unverträglichkeiten . . . . .	30
Die Nährstoffe . . . . .	17	Übersicht: Mahlzeiten nach Alter . . . . .	32
Milch und Milchprodukte . . . . .	18	Obst und Gemüse im Frühling . . . . .	34
Stärkehaltige Lebensmittel und Getreide . . . . .	21	Obst und Gemüse im Sommer . . . . .	35
Fleisch, Fisch und Eier . . . . .	23	Obst und Gemüse im Herbst . . . . .	36
Fette . . . . .	25	Obst und Gemüse im Winter . . . . .	37
Salz . . . . .	26	Mahlzeiten nach Jahreszeit . . . . .	38

## VORSPEISEN \_\_\_\_\_ 40

Gazpacho aus Gurke, Melone und Minze . . . . .	42	Bruschetta mit Thunfisch und Feldsalat . . . . .	68
Rote-Bete-Gazpacho . . . . .	44	Wraps mit Gemüse und Grillhähnchen . . . . .	70
Oma Paulettes Taboulé . . . . .	46	Oma Owczareks Reibekuchen . . . . .	72
Kleine Buddha Bowl . . . . .	48	Fischbällchen . . . . .	74
Zucchini-Walnuss-Cranberry-Maki . . . . .	50	Spargelsuppe mit Meerrettichsahne . . . . .	76
Kaltes Mischgemüse . . . . .	52	Zucchini-Rucola-Suppe . . . . .	78
Selleriesalat mit Quark . . . . .	54	Bohnencremesuppe mit Haselnüssen . . . . .	80
Radicchiosalat mit Roquefort . . . . .	56	Möhrensuppe mit Koriandergrün und Kreuzkümmel . . . . .	82
Salat mit Fenchel, Apfel und Cranberry . . . . .	58	Oma Claudes Pastete . . . . .	84
Möhrensalat mit Knoblauch und Ingwer . . . . .	60	Kürbis-Spinat-Tarte . . . . .	86
Scharfer Thai-Salat . . . . .	62	Tarte mit Lauch, Ziegenkäse und Honig . . . . .	88
Salat mit Papaya und Erdnuss . . . . .	64	Opa Pascales Gemüsetortilla . . . . .	90
Oma Pascales Reissalat . . . . .	66		

## HAUPTGERICHTE \_\_\_\_\_ 92

Baskisches Hähnchen . . . . .	94	Putenschnitzel mit Crème fraîche und Steckrüben 108	
Brathähnchen mit Kartoffelgratin wie bei Oma Pascale . . . . .	96	Entenbrust mit Feigen . . . . .	110
Hähnchen-Tajine mit Zitrone und Oliven . . . . .	98	Hackfleisch-Kartoffelpüree-Auflauf . . . . .	112
Masala-Hähnchen . . . . .	100	Kaninchenpäckchen mit Zucchini und Pesto . . . . .	114
Paella . . . . .	102	Lasagne mit Rind, Brocciu und Spinat . . . . .	116
Curryhähnchen mit Reis und Kürbis . . . . .	104	Cannelloni mit Rind und Champignons . . . . .	118
Putencurry mit Kokosmilch . . . . .	106		

Spaghetti bolognese . . . . .	120	Pastilla mit Lamm und Wintergemüse . . . . .	156
Hamburger mit Süßkartoffelfritten . . . . .	122	Kabeljau mit Bulgur, Spargel und Romanesco .	158
Bœuf bourguignon . . . . .	124	Lachs mit zweierlei Tagliatelle . . . . .	160
Oma Pascales Eintopf . . . . .	126	Dorade mit Zitrus-Zucchini-Füllung . . . . .	162
Chili con Carne . . . . .	128	Gebratener Thunfisch mit Zucchini . . . . .	164
China-Fleischbällchen mit Glasnudeln . . . . .	130	Lachs à l'orange mit Kartoffel-Chayote-Püree .	166
Gemüse mit Hackfleischfüllung . . . . .	132	Panierter Kabeljau mit Selleriepüree . . . . .	168
Oma Pascales Kalbsfleischfrikassee . . . . .	134	Risotto mit Lauch und Kabeljau . . . . .	170
Ossobuco . . . . .	136	Gnocchi mit Blumenkohl und Seelachs . . . . .	172
Jägerbraten mit grünen Bohnen . . . . .	138	Hechtnocken mit Brokkoli . . . . .	174
Eintopf . . . . .	140	Pizza mit Thunfisch, Kapern und Oliven . . . . .	176
Würstchencurry . . . . .	142	Papidounes einfache Fischsuppe . . . . .	178
Linseneintopf mit Würstchen . . . . .	144	Rettichcreme mit Jakobsmuscheln . . . . .	180
Hörnchennudeln mit Schinken und Sellerie . . . . .	146	Oma Pascales Ratatouille . . . . .	182
Oma Roses Lammragout . . . . .	148	Polenta-Auberginen-Mozzarella-Gratin . . . . .	184
Oma Patricias Lammkeule . . . . .	150	Sechs-Gemüse-Suppe . . . . .	186
Moussaka . . . . .	152	Oma Paulettes Pestosuppe . . . . .	188
Oma Claudes Couscous . . . . .	154	Polnische Rote-Bete-Suppe . . . . .	190
		Oma Patricias Schackschuka mit Eiern . . . . .	192

## DESSERTS --- 194

Melonen-Gazpacho mit Zitronenverbene . . . . .	196	Kiwi-Muffins . . . . .	222
Obstpäckchen mit Gewürzen . . . . .	198	Apfelkuchen . . . . .	224
Christelles Beeren-Crumble . . . . .	200	Schoko-Bananen-Kuchen . . . . .	226
Bratäpfel mit Gewürzen . . . . .	202	Oma Roses Weihnachtskuchen . . . . .	228
Milchreis mit Birnen . . . . .	204	Hippen . . . . .	230
Pfirsich-Vanille-Tiramisu . . . . .	206	Katzenzungen mit Rosinen . . . . .	232
Mango-Passionsfrucht-Mousse . . . . .	208	Mandelkuchen mit Pistazien und Himbeeren .	234
Flan . . . . .	210	Oma Patricias Zitronen-Madeleines . . . . .	236
Oma Roses Clafoutis . . . . .	212	Französische Brioche . . . . .	238
Oma Patricias Apfeltarte . . . . .	214	Bananencrêpes . . . . .	240
Rote-Johannisbeer-Tarte . . . . .	216	Himbeerwaffeln . . . . .	242
Himbeer-Charlotte . . . . .	218	Ananas-Limette-Minze-Sorbet . . . . .	244
Vanillekuchen mit Mangopüree . . . . .	220		

## REGISTER --- 246

● Rezepte alphabetisch . . . . .	246
● Rezepte nach Hauptzutaten . . . . .	248





# Die Ernährung des Babys – Grundlagen

Der Beikoststart .....	10
Vom Stillen zur Beikost .....	13
Kleine Portionen aufbewahren .....	15
Die Nährstoffe .....	17
Milch und Milchprodukte .....	18
Stärkehaltige Lebensmittel und Getreide .....	21
Fleisch, Fisch und Eier .....	23
Fette .....	25
Salz .....	26
Zucker .....	27
Nahrungsmittel-Neophobie .....	28
Allergien und Unverträglichkeiten .....	30
Übersicht: Mahlzeiten nach Alter .....	32
Obst und Gemüse im Frühling .....	34
Obst und Gemüse im Sommer .....	35
Obst und Gemüse im Herbst .....	36
Obst und Gemüse im Winter .....	37
Mahlzeiten nach Jahreszeit .....	38



# Der Beikoststart

*So nennt man den Moment, in dem Sie Ihrem Baby erstmals andere Nahrungsmittel als Milch geben. Von nun an gewöhnt es sich allmählich an einen abwechslungsreichen Speiseplan, der in etwa aussieht wie Ihrer und sich nur durch zusätzliche Milchportionen unterscheidet.*

## Ab wann?

Je nach Empfehlung Ihres Kinderarztes und Ihrem eigenen Gefühl sollte der Beikoststart **frühestens im Alter von 4 Monaten erfolgen, nicht früher.**

- **Zwischen 4 und 6 Monaten** bleibt Milch das Hauptnahrungsmittel. Jetzt ist Ihr Baby aber auch am empfänglichsten für neue Geschmackserlebnisse.
- **Nach 6 Monaten** bekommt das Baby mittags eine komplette Mahlzeit und geht dann allmählich zu je einer Mahlzeit mittags und abends über. Die Milchmahlzeiten treten zunehmend in den Hintergrund, sind aber weiterhin sehr wichtig für die gesunde Entwicklung.

## Warum?

- **Vor dem vollendeten 4. Lebensmonat** kann die Einführung von Beikost zur Entstehung von Nahrungsmittelallergien führen.
- **Nach 6 Monaten** verändern sich Nährstoffbedarf und die körperlichen Bedürfnisse Ihres Babys (Zahndurchbruch!), sodass Milch allein sie nicht mehr abdecken kann. Daher ist es wichtig, zwischen 4 und 6 Monaten mit der Beikost zu beginnen.

## Tipps für einen erfolgreichen Beikoststart

- **Zwischen 4 und 6 Monaten** bleibt Milch das Hauptnahrungsmittel für Ihr Kind.
- **Zwischen 6 Monaten und 3 Jahren** braucht es 2 bis 3 Still- oder Flaschenmahlzeiten pro Tag, das entspricht 500 ml Milch.

**Respektieren Sie seinen Rhythmus:** Manche Kinder entdecken gern neue Nahrungsmittel, andere brauchen etwas länger. Lassen Sie Ihrem Baby Zeit, sich an die Veränderung zu gewöhnen. Wenn es ein Nahrungsmittel verweigert, bieten Sie es ihm **später noch einmal an.**

**Passen Sie nach und nach die Beschaffenheit an:** Beginnen Sie mit fein pürierten Breien und gehen Sie dann zu pürierten, zu passierten und schließlich zu stückigen Mahlzeiten über. Vorsicht vor Breimahlzeiten aus der Flasche: Sie führen leicht zu Überfütterung. Achten Sie also auf die Menge. Langes Nuckeln an der Trinkflasche kann außerdem zu Karies führen.

**Immer nur eine Veränderung:** Die Beikosteinführung ist eine große Veränderung im Leben eines Babys. Führen Sie daher nicht zu viel Neues auf einmal ein. Immer nur eines: neues Gemüse, neue Beschaffenheit (fest oder flüssig), neuer Behälter (Fläschchen oder Löffel) etc.

**Verringern Sie die Anzahl der Mahlzeiten** von 5 bis 6 auf 4 bis 5 pro Tag. Erhöhen Sie dabei je nach Appetit Ihres Kindes die Menge, um eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen sicherzustellen.

## Gemüse und Obst einführen

### Gemüse

- Ja* → Leicht verdauliche Gemüsesorten
- Nein* → Ballaststoffreiche Gemüsesorten
- Garen* → Kochen oder dampfgaren, ohne Salz und fein püriert
- Wann* → Mittags, zusätzlich zur Milchmahlzeit.
- Wie* → Auf einem Löffel aus weichem Silikon (Gemüsekokwasser zur Milch geben), selten aus der Flasche (Gefahr der Überfütterung)

Erhöhen Sie die Gemüsemenge und verringern Sie die Milchmenge so, dass Ihr Kind weiterhin 500 ml Mutter- oder Säuglingsmilch pro Tag bekommt.

Bieten Sie dann reifes rohes Gemüse an, das gerade Saison hat (Tomate, Karottensaft etc.).

### Obst

- Ja* → Alle Früchte
- Garen* → Kochen oder dampfgaren
- Wann* → Mittags oder nach der Milchmahlzeit am Nachmittag
- Wie* → Zunächst als Kompott (ohne Zuckerzusatz), später rohe, aber reife Früchte der Saison (Birne, Erdbeere, Pfirsich, Banane etc.)

## Stärkehaltige Lebensmittel einführen

### Babybreie

- **Nicht vor dem vollendeten 4.-5. Lebensmonat und nur auf Anraten des Kinderarztes.**

### Andere stärkehaltige Lebensmittel

- **Nach dem vollendeten 4. Monat dampfgegarnte Kartoffeln anbieten (fein passiert in die Gemüsesuppe mischen).**
- **Nach dem vollendeten 7. Monat können Nudeln, Brot, Weizengrieß und Kekse in geringen Mengen gegeben werden.**

## Fleisch, Fisch und Eier einführen

- Alter** → Ab dem vollendeten 6. Monat
- Ja** → Alle Fleischsorten (Innereien und Wurst erst ab dem vollendeten 1. Lebensjahr)
- Ja** → Alle Fischarten (fett oder mager, frisch oder tiefgekühlt)
- Ja** → Eier: hart gekocht und mit der Gabel zerdrückt oder als Omelett
- Nein** → Panierter Fisch
- Wie** → Zu Beginn alle Nahrungsmittel fein pürieren und mit Gemüse mischen

## Fette einführen

- Alter** → Bis 6 Monate ist das Unterrühren von Fett nicht nötig, da die Milch ausreichend essenzielle Fettsäuren enthält
- Ja** → Pflanzenfette (Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl etc.) und tierische Fette (Butter)
- Nein** → Frittierte Speisen
- Wie** → 1 TL Öl oder Butter in jede Mahlzeit rühren

Unterschiedliche Fette verwenden, da jedes andere Nährstoffe liefert, die das Baby braucht.

## Und danach?

Zwischen 8 und 12 Monaten nähert sich der Speiseplan Ihres Kindes Ihrem eigenen an. Allerdings müssen die Mengen an das Alter und seine spezifischen Bedürfnisse angepasst werden.

- **Mindestens 500 ml Milch pro Tag bis zum vollendeten 1. Lebensjahr.**
- **Nahrungsmittel jeder Gruppe: Gemüse, Obst, stärkehaltige Nahrungsmittel, Fleisch/ Fisch/Eier, Milchprodukte und pasteurisierter Käse.**
- **Möglichst wenig Zucker (nur gelegentlich erlaubt), Salz und Fett geben.**
- **Hauptgetränk bleibt Wasser, Getränkessirupe und Limonaden vermeiden (viel zu süß!).**
- **Führen Sie einen Rhythmus von vier Mahlzeiten pro Tag ein: Frühstück, Mittagessen, Nachmittagsnack und Abendessen.**
- **Hören Sie bei den Mengen auf Ihr Kind. Es weiß, wann es satt ist.**

### FERTIGNÄHRUNG – JA ODER NEIN?

**Fertigbreie müssen sehr strenge Auflagen erfüllen. Sie sind eine gute Alternative zum selbst gekochten Brei, auch wenn sie geschmacklich nicht an diesen herankommen.**

# Vom Stillen zur Beikost

*Sie haben sich für das Stillen entschieden und nun ist es an der Zeit für das Baby, auch feste Nahrung zu entdecken. Aber wie macht man das, wenn man stillt? Wie lässt sich das Kind schrittweise entwöhnen?*

## Ab wann soll Beikost eingeführt werden?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt **das ausschließliche Stillen bis zum Alter von 6 Monaten**, weil die Muttermilch alle Nährstoffe enthält, die das Baby für eine gesunde Entwicklung braucht. Es ist nicht nötig, früher mit dem Stillen aufzuhören.

Über die Muttermilch **entdeckt Ihr Baby bei jeder Stillmahlzeit verschiedene Aromen** wie salzig, süß, pikant etc. Seine Geschmacksentwicklung leidet also nicht unter einem Beikoststart nach 6 Monaten. Zu diesem Zeitpunkt kennt das Baby bereits alle Aromen, die ihm dabei helfen, den Umgang mit fester Nahrung zu lernen.

Die einzigen Nährstoffe, die ein voll gestilltes Kind nicht über die Milch bekommt, sind Vitamin D (das gilt auch für nicht gestillte Kinder) und Vitamin K. Ihr Kinderarzt achtet jedoch darauf, Ihrem Kind alle Ergänzungen zu verschreiben, die es braucht.

Der ideale Zeitpunkt für den Beikoststart liegt zwischen 5 und 6 Monaten, je nach Reife und Neugier des Babys.

## Kann man den Beikoststart verschieben?

Jedes Kind ist anders. Manche möchten schon mit 5 Monaten von Mamas oder Papas Kompott probieren, andere schieben den angebotenen Löffel weg. Keine Sorge, auf 14 Tage mehr oder weniger kommt es nicht an! Wenn Ihr Kind allerdings mit 8 Monaten feste Nahrung immer noch kategorisch ablehnt, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, um etwaige Erkrankungen auszuschließen.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass es **zwischen 4 und 7 Monaten ein sogenanntes »Toleranzfenster«** für die Einführung von Beikost gibt. Mit anderen Worten, potenziell allergene Nahrungsmittel werden in dieser Zeit vom Verdauungssystem des Babys besser vertragen. Eine zu frühe (vor dem vollendeten 4. Monat) oder zu späte Einführung (nach dem vollendeten 7. Monat) erhöht demnach das Allergierisiko.

Darüber hinaus **kann die Milch nicht mehr den gesamten Nährstoffbedarf des Kindes im Wachstum abdecken, und es kann zu Eisen-, Zink- und Vitaminmangel** kommen, wenn es ausschließlich mit Milch ernährt wird.

Wenn Sie nach 6 Monaten weiterstillen und gleichzeitig den Speiseplan Ihres Babys mit Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse und Fetten erweitern, ist sein Nährstoffbedarf umfassend gedeckt.

## *Bis zu welchem Alter darf ich stillen?*

**Für das Stillen gibt es kein Höchstalter.** Sie können Ihr Kind so lang stillen, wie Sie möchten, solange Sie seinen Speiseplan mit angepasster fester Nahrung ergänzen. Die größten Schwierigkeiten dabei sind die Steuerung der »Nachfrage« und die Organisation der Stilleinheiten.

## *Und wenn das Baby die Brust verweigert?*

Das kann passieren, dauert jedoch selten länger an. Pumpen Sie Milch ab, um die Produktion aufrechtzuerhalten. Wenn für Ihr Kind der richtige Moment gekommen ist, wird es sich irgendwann von selbst ganz entwöhnen.

## *Wie führe ich Nahrungsmittel ein?*

Auch hier gilt: Jedes Kind ist anders. **Hören Sie auf sich und auf Ihr Baby** und bestärken Sie Ihr Kind und sich selbst.

Natürlich wird Ihr Baby nicht von einem Tag auf den anderen von der Brust zum Löffel wechseln, sondern muss sich erst allmählich daran gewöhnen. Keine Sorge – **weder das Abstillen noch das fortgesetzte Teilstillen behindert auf irgendeine Weise das Essenlernen mit dem Löffel.**

Fangen Sie beispielsweise mit einer kleinen Stillmahlzeit als »Vorspeise« an und bieten Sie Ihrem Kind dann einen Gemüsebrei zum Probieren an. **Am Anfang ist die Beikost nur eine Ergänzung zur Muttermilch und noch kein Ersatz für diese.** Dieser Prozess erfolgt allmählich, mit einem Nahrungsmittel nach dem anderen und in ganz kleinen Mengen.

Danach müssen Sie – wie alle Eltern – vor allem geduldig und beharrlich sein. Studien zeigen, dass ein Nahrungsmittel **im Durchschnitt achtmal angeboten werden muss**, bevor es akzeptiert wird.

Das Zauberwort heißt also Geduld!

# Kleine Portionen aufbewahren

*Zu Beginn der Beikosteinführung isst das Baby nur 30 bis 40 g Gemüse oder Obst in Form von Püree oder Kompott. So kleine Mengen lassen sich im Mixer gar nicht zubereiten – die Klingen drehen frei. Die Lösung: Am besten bereitet man gleich 300 g zu! Aber wie bewahrt man die Reste auf?*

## Welche Konservierungsmethode?

### Im Kühlschrank

Achtung: Im Kühlschrank lassen sich die Portionen meist **höchstens 48 Stunden** aufbewahren. Sie müssen straff mit Frischhaltefolie abgedeckt werden, damit sie vor Feuchtigkeit geschützt sind und sich gut halten.

### Vakuumverpackt

Um die Haltbarkeitsdauer im Vergleich zum Kühlschrank zu erhöhen, können Sie die Mahlzeiten mit einem Vakuumierer verpacken und so **bis zu 10 Tage** aufbewahren.

### Im Gefrierschrank

Das Tiefkühlen ist wohl die **am häufigsten angewandte Methode**. Auf diese Weise behandelte Nahrungsmittel halten sich **mehrere Monate**.

Sie bereiten in einem Arbeitsgang 300 bis 400 g Püree oder Kompott zu, eine Mahlzeit hat aber nur 30 g. Der Trick: Geben Sie das Püree in einen Eiswürfelbehälter, decken Sie diesen luftdicht mit Klarsichtfolie ab und frieren Sie ihn ein. Für die nächste Mahlzeit brauchen Sie dann nur noch 1 bis 2 Würfel aufzutauen!

### In sterilisierten Einmachgläsern

Babybrei lassen sich auch wie Konfitüre im Schraubglas einwecken, was die Haltbarkeit auf **fast 2 Jahre** erhöht. Allerdings ist das nicht wirklich nötig, denn in zwei Jahren isst Ihr Kind ohnehin das Gleiche wie Sie.

#### TIPPS FÜR DAS EINFRIEREN

**Tauen Sie die Mahlzeiten niemals bei Raumtemperatur auf, sondern nur im Kühlschrank (am Vorabend hineinstellen), im Wasserbad oder in der Mikrowelle (Achtung, nicht zu lang!). Erhitzen Sie sie anschließend im Wasserbad, in der Mikrowelle, im Fläschchenwärmer oder, je nach Garstufe, im Ofen.**



### Übersicht: Konservierungsmethoden

Nahrungsmittel	Kühlschrank	Vakuum	Gefrierschrank	Einmachglas
Püree oder Kompott	48 Std.	10 Tage	6 Monate	1 bis 2 Jahre
Fleisch oder Fisch	24 Std.	10 Tage	4 Monate	1 bis 2 Jahre
Fertiggericht	24 Std.	10 Tage	4 Monate	1 bis 2 Jahre

### *Welche Küchengeräte brauche ich?*

Püriert, passiert, stückig – je nach Alter und Entwicklungsstand des Babys verändern Sie allmählich die Beschaffenheit der Mahlzeiten. Es gibt zahlreiche Küchengeräte, die Ihnen die Arbeit erleichtern; einige besitzen Sie wahrscheinlich schon. Hier ein Überblick:

- **Passiermühle:** Unsere Großmütter hatten nur eine solche »Flotte Lotte« und kamen damit gut aus. Sie funktioniert mechanisch und ist preiswert. Das Passieren dauert jedoch relativ lange, und das Püree wird oft nicht sehr fein.
- **Elektrischer Zerkleinerer:** Man benutzt ihn oft zum Hacken von Kräutern. Das kleine und gut transportable Gerät ist nicht teuer, wegen seines geringen Fassungsvermögens lassen sich aber keine großen Mengen darin zubereiten.
- **Standmixer:** Einen Mixer gibt es in fast jedem Haushalt. In ihm lassen sich gut mittlere bis große Mengen pürieren, dafür ist er etwas teurer in der Anschaffung, und die Zubereitung kleiner Mengen nach Bedarf ist nicht möglich.
- **Küchenmaschine für Babynahrung:** Mehrere Hersteller bieten inzwischen Küchenmaschinen speziell zur Zubereitung von Babynahrung an. Ihr großer Vorteil: Man kann die Zutaten in einem Gerät dampfgaren und pürieren, und das in babytauglichen Mengen. Sie sind jedoch recht teuer und stehen oft nutzlos herum, sobald das Baby die Familienkost mitisst.
- **Multifunktions-Küchenmaschinen:** Sie sind sozusagen der Rolls-Royce unter den Küchenmaschinen. Es gibt kaum etwas, was sie nicht können: garen, pürieren, erhitzen ... Mit der Zubereitung kleiner Mengen tun sie sich jedoch schwer. Sie sind oft sehr kostspielig, dafür kann man darin für die ganze Familie kochen.

**Es gibt keine Standardmethode der Konservierung oder Zubereitung von Babynahrung. Benutzen Sie einfach das, womit Sie am besten zurechtkommen!**

# Die Nährstoffe

*Damit Ihr Baby sich gut entwickelt und gesund bleibt, braucht es Nährstoffe. Die folgende Übersicht hilft Ihnen bei der Orientierung.*

## Fette

Sie sind wichtig für das Wachstum und die Gehirnentwicklung Ihres Babys.

Essenzielle Fettsäuren sind in Muttermilch und Säuglingsnahrung in großen Mengen enthalten und werden anschließend vorwiegend über Fette aufgenommen.

## Kohlenhydrate

Diese Nährstoffe versorgen das Baby mit Energie.

Sie sind in Muttermilch und Säuglingsnahrung enthalten, später findet man sie in Baby-Getreidebreien, stärkehaltigen Nahrungsmitteln und Getreideprodukten.

## Proteine

Sie sind wichtig für ein gesundes Wachstum. Proteine findet man hauptsächlich in Muttermilch oder Säuglingsnahrung für die ersten Monate, nach dem Beikoststart dann in Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten.

## Vitamine

Es gibt 13 Vitamine in unserer Nahrung, von denen zwei ein besonderes Augenmerk verdienen: Vitamin D und K.

**Vitamin D** sorgt dafür, dass das Kalzium sich in den Knochen einlagert, **Vitamin K** spielt eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung.

In den ersten Lebensmonaten werden diese Vitamine häufig zusätzlich verschrieben.

## Mineralstoffe und Spurenelemente

Unser Körper enthält 22 Mineralstoffe und Spurenelemente. Auf Kalzium und Eisen müssen wir bei Säuglingen und Kindern ganz besonders achten.

**Kalzium** ist unverzichtbar für die Bildung und das Wachstum des Skeletts sowie für die Festigung der Knochen und der Zähne. **Eisen** ist von zentraler Bedeutung für das Wachstum und trägt zur gesunden Zellfunktion im ganzen Körper bei.

# Milch und Milchprodukte

*Wenn man sein Baby mit der Flasche ernährt, fällt die Orientierung nicht immer ganz leicht. Ab 6 Monaten darf Ihr Kind auch Folgemilche probieren. Welche sollten Sie ihm anbieten?*

## Säuglingsanfangsnahrung

**Ab Geburt bis 4 bis 6 Monate:** Nach den Empfehlungen der WHO ist das Stillen die beste Ernährung für das Baby. Wenn Sie jedoch nicht stillen können oder möchten, können Sie auf Säuglingsnahrung zurückgreifen.

Sie wird auf der Basis von Kuhmilch hergestellt und unterliegt **sehr strengen Auflagen**. Ihre Zusammensetzung orientiert sich eng an der Muttermilch, wobei sie deren Eigenschaften nicht alle imitieren kann. Eine **Anreicherung mit Vitamin D** ist vorgeschrieben.

## Folgemilch

**Von 5 bis 6 Monaten bis 1 Jahr:** Auch Folgemilch unterliegt sehr strengen Auflagen und hat eine **andere Zusammensetzung als Säuglingsnahrung**, um den veränderten Bedürfnissen des Babys Rechnung zu tragen:

- mehr Kalzium und Phosphor,
- etwas mehr Proteine,
- etwas mehr Eisen.

## Wachstumsmilch

**Von 1 bis 3 Jahren:** Diese Milch wurde entwickelt, um **Nährstoffdefiziten bei Kleinkindern entgegenzuwirken**, vor allem dem Eisenmangel. Sie enthält weniger Proteine als Kuhmilch, dafür aber die **20- bis 30-fache Menge Eisen!**

## Spezialnahrung

In bestimmten Fällen kann der Kinderarzt eine Spezialnahrung verschreiben: hypoallergene Milch, Anti-Reflex-Milch, Milch gegen Durchfall etc. Spezialnahrung darf nur unter ärztlicher Aufsicht verabreicht werden!

## Kuhmilch?

Sie ist preiswerter und in jedem Supermarkt erhältlich – ja, Kuhmilch hat eindeutig ihre Vorteile. Aber alle Spezialisten sind sich einig, dass **Babys sie frühestens ab einem Alter von 12 Monaten trinken sollten.**

Das vorzeitige Ersetzen der Folgemilch durch Kuhmilch führt unter anderem

- zu einer verringerten Zufuhr von Eisen, essenziellen Fettsäuren sowie der Vitamine B<sub>9</sub>, C, D und E;
- einer stark vermehrten Zufuhr von Proteinen.

## Und Ziegenmilch?

**Ziegenmilch**, genau wie **Schafmilch, Stutenmilch oder Büffelmilch**, ist nicht besser an die Bedürfnisse von Säuglingen angepasst als Kuhmilch. Auch sie sollte nicht vor dem Alter von 12 Monaten getrunken werden, da sie dem Nährstoffbedarf eines Babys nicht entspricht.

## Käse

Käse nimmt einen besonderen Platz in unserer Ernährung ein. Er kann zusammen mit anderen Nahrungsmitteln eingeführt werden. Achten Sie jedoch darauf, stets pasteurisierten Käse anzubieten und keinen Rohmilchkäse.

Säuglinge sollten keinen Käse bekommen, weil er für sie noch zu salzig und zu fett ist.

- **Mit etwa 8 Monaten können Sie Käsesorten von unterschiedlicher Beschaffenheit und mit verschiedenen Aromen anbieten: geriebenen Emmentaler im Püree, ein kleines Stück Camembert (oder anderen Weichkäse), und warum nicht auch mal ein Stückchen Blauschimmelkäse? Viele Babys lieben Käse mit Charakter.**

Ideal sind dünne Scheiben. Entfernen Sie unbedingt die Rinde, da sie Bakterien enthalten kann.

- **Ab 12 Monaten kann das Baby zubeißen! Jetzt kann es Käse in jeder Beschaffenheit genießen. Bieten Sie Hartkäse aus erwärmter Milch an: Comté, Emmentaler, Beaufort ...**

Ganz Wagemutige können ihr Glück auch ruhig einmal mit einem Käse mit gewaschener Rinde wie **Münsterkäse** oder **Maroilles** versuchen. Sie werden sehen, Ihr Baby fürchtet sich vor nichts!

## PFLANZENMILCH, JA ODER NEIN?

**Nein, Getreidemilch ist keine Milch! Soja-, Mandel-, Maronen-, Haselnuss- oder Reisdinks, um nur die gängigsten zu nennen, dürfen auf keinen Fall als Ersatz für Muttermilch oder Säuglingsnahrung gegeben werden.**

**All diese Getränke sind sehr nährstoffarm und das Füttern mit Pflanzenmilch anstelle von Muttermilch oder Säuglingsnahrung kann schwere Stoffwechselstörungen verursachen, die zu einer ernsthaften Mangelernährung führen und sogar lebensgefährlich werden können.**

## VORSICHT VOR ROHMILCH!

**Rohmilchkäse (und Rohmilch selbst) sind für Babys nicht geeignet.**

## *Joghurt, Quark und Frischkäse*

**Ab 5 oder 6 Monaten** kann Ihr Baby milde, cremige Milchprodukte wie **Frischkäse** oder **Sahnequark** probieren. Zucker müssen Sie nicht dazugeben – Ihr Kind soll ja den natürlichen Geschmack der Lebensmittel kennenlernen.

Sie können es nun auch mit Naturjoghurt vertraut machen. In den kleinen Mengen, die das Baby in diesem Alter verzehrt, decken diese Produkte allerdings nicht seinen Nährstoffbedarf.

### **Keine Magerstufe für das Baby!**

Verwenden Sie Produkte aus Vollmilch oder mit 40% Fett. Fette sind wichtig für die Entwicklung Ihres Kindes und seines Gehirns, daher braucht es ausreichende Mengen davon.

### **Babyjoghurt oder normaler Joghurt?**

Diese Frage stellen sich viele Eltern, und sie ist nicht immer leicht zu beantworten.

Im Handel gibt es Joghurts extra für Babys, deren Vorzüge in der Werbung gern angepriesen werden.

Im Gegensatz zu normalen Joghurts enthalten sie **mehr Eisen, essenzielle Fettsäuren und Vitamine**; das kann praktisch sein, wenn Ihr Kind seine Milch verweigert und lieber feste Nahrung zu sich nimmt. Auf diese Weise bekommt es trotzdem die Nährstoffe, die in der Säuglingsnahrung enthalten sind. Wenn Ihr Kind jedoch die empfohlenen 500 ml Folgemilch pro Tag trinkt, braucht es solche angereicherten Joghurts nicht.

## *Weitere Produkte mit Milch*

Dessertcreme, Flan, Frücthemousse – die Kühlregale im Supermarkt quellen über von milchhaltigen Leckereien, und eine sieht appetitlicher aus als die andere.

Ihr Baby sollte jedoch noch keine solchen Fertigprodukte bekommen, da sie für sein Alter viel zu viel Zucker enthalten.

**Milch und Milchprodukte sind zum Zeitpunkt der Beikost Einführung die Nahrungsgrundlage für Ihr Kind. Milchprodukte lassen sich gegeneinander austauschen, können jedoch niemals die Muttermilch bzw. Säuglingsnahrung ersetzen, die allein 60% seines Nährstoffbedarfs deckt.**

# Stärkehaltige Lebensmittel und Getreide

*Endlich hat Ihr Baby sich an Konsistenz und Geschmack seiner ersten Gemüsebreie gewöhnt! Nun können Sie allmählich geringe Mengen an stärkehaltigen Nahrungsmitteln dazugeben.*

## Warum stärkehaltige Nahrungsmittel?

Stärkehaltige Nahrungsmittel sind **lebenswichtig für den Organismus**, weil sie das Baby den ganzen Tag über mit der Energie versorgen, die es für die gesunde Funktion von Muskeln, Gehirn und Herz braucht. Zusätzlich erzeugen sie ein Sättigungsgefühl, das die Lust auf Naschereien zwischen den Mahlzeiten dämpft.

Außerdem sind sie **reich an Ballaststoffen** und **fördern die Verdauung**.

## Welche Nahrungsmittel enthalten Stärke?

### Getreide und Körner

- **mit Gluten:** z. B. Weizen, Gerste, Roggen
- **ohne Gluten:** z. B. Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa

Wird häufig in **verarbeiteter Form** als Nudeln, Brot, Frühstücksflocken, Babybrei, Grieß etc. verzehrt.

### Hülsenfrüchte

- **z. B. Linsen, weiße Bohnen, rote Bohnen, Dicke Bohnen, Kichererbsen**

Der Verzehr von Hülsenfrüchten wird erst ab 15 Monaten empfohlen. Sie sind sehr ballaststoffreich und können beim Baby zu Verdauungsstörungen führen, weil sein Verdauungssystem noch nicht ausgereift ist.

### Bestimmte Früchte

- **Kochbananen und Maronen (Esskastanien)**

### Wurzeln und Knollen

- **z. B. Kartoffeln, Süßkartoffeln, Maniok, Tapioka**

### *Ab wann?*

Lange Zeit wurde empfohlen, glutenhaltiges Getreide erst ab 7 Monaten einzuführen, um Unverträglichkeiten vorzubeugen. Inzwischen hat sich das geändert. Neuere Studien haben gezeigt, dass die **Einführung zwischen 4 und 6 Monaten das Risiko einer späteren Glutenallergie senkt.**

Die aktuelle Empfehlung lautet daher, Gluten nach und nach in die Beikost mit aufzunehmen.

Babybreie können **ab dem Beikoststart (ab dem vollendeten 4. Monat)** gefüttert werden. Falls Ihr Baby leichtgewichtig ist oder nicht gut satt wird, können Sie beispielsweise 2 bis 3 Teelöffel in das Abendfläschchen geben. Behalten Sie jedoch die Menge im Blick, um eine übermäßige Gewichtszunahme zu vermeiden! Bei Flaschenmahlzeiten besteht die Gefahr der Überfütterung. Zudem kann langes Nuckeln an der Trinkflasche zu Karies führen.

### *In welchen Mengen?*

Die folgenden Angaben sind nur **als Anhaltspunkte gedacht und variieren je nach Appetit und Aktivität des Kindes.**

- **Ab 4 Monaten:** wenige Gramm, um bestimmten Gemüsebreien mehr Konsistenz zu geben.
- **6 bis 7 Monate:** 40 bis 50 g Kartoffeln, zusammen mit anderem Gemüse püriert.
- **8 bis 9 Monate:** 80 bis 100 g Kartoffeln, dünne Nudeln oder Grieß.
- **10 bis 12 Monate:** 90 bis 110 g stärkehaltige Nahrungsmittel.
- **12 bis 24 Monate:** 90 bis 120 g stärkehaltige Nahrungsmittel.
- **24 bis 36 Monate:** 120 bis 200 g stärkehaltige Nahrungsmittel.

# Fleisch, Fisch und Eier

*Lebenswichtige Proteine bekommt das Baby zunächst über die Muttermilch oder die Säuglingsnahrung, später dann über Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier.*

## Warum sind Proteine wichtig?

Fleisch, Fisch und Eier liefern **wertvolle Proteine**, die zum Aufbau von Knochen und Muskeln beitragen, sowie viele **Vitamine** und **Eisen** (vor allem rotes Fleisch), beides sehr wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

Fetter Fisch (Sardine, Makrele, Hering, Lachs) enthält zusätzlich **essenzielle Fettsäuren** (z. B. Omega-3-Fettsäuren, die wichtig sind für die Funktionstüchtigkeit von Gehirn und Herz-Kreislauf-System).

## In welchen Mengen?

Nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig! Folgende Mengen werden in den verschiedenen Altersstufen empfohlen:

- **6 bis 7 Monate:** 10 bis 15 g
- **8 bis 9 Monate:** 15 bis 20 g
- **10 bis 12 Monate:** 20 bis 25 g
- **12 bis 36 Monate:** 25 bis 30 g

Geben Sie **nur eine Proteinquelle pro Tag in einer einzigen Mahlzeit**. Verändern Sie allmählich die Konsistenz (püriert, passiert, stückig).

## Proteinquellen variieren

Geben Sie Ihrem Kind nicht immer dieselbe Proteinquelle. Abwechslung ist wichtig, weil die verschiedenen Nahrungsmittel unterschiedliche Nährwerte haben.

### Rotes und weißes Fleisch

- **Rotes Fleisch enthält mehr Eisen.** Geben Sie Ihrem Kind etwa viermal pro Woche davon.
- **Kein paniertes Fleisch anbieten, das enthält oft ungesunde Fette.**
- **Bieten Sie bevorzugt mageres Fleisch an:** Hähnchen ohne Haut, Geflügel- und Kalbsschnitzel, mageres Schweinefilet, Flanksteak, Frikadelle mit 5 % Fett, gekochten Schinken etc.



- Fleisch muss immer durchgegart sein. Geben Sie aus Gründen der gesundheitlichen Sicherheit einem Baby oder jungen Kleinkind niemals rohes Fleisch oder Carpaccio.

### Magerer oder fetter Fisch

- Geben Sie Ihrem Baby keinen panierten und frittierten Fisch (Kleinkindern am besten auch nicht).
- Pro Woche werden zwei Fischmahlzeiten empfohlen.
- Geben Sie einem Baby oder jungen Kleinkind keinen rohen Fisch (z. B. Sushi, Sashimi, Carpaccio).

### Eier

- Bieten Sie zur Einführung hart gekochtes Ei an (Eiweiß und Eigelb).

## Zubereitung

Groß ist die Versuchung, dem Kind Fleisch und Fisch in frittierter oder paniert Form anzubieten, weil es dann »mehr Geschmack« hat. In dieser Form enthält die Mahlzeit jedoch reichlich ungesunde Fette, und Sie sollten Ihr Baby gar nicht erst daran gewöhnen.

Mehr Geschmack bekommt Babynahrung auch mit **gesunden Fetten wie** ein paar Tropfen Oliven- oder Rapsöl, einem Stückchen Butter oder auch Crème fraîche.

Salzen Sie Fleisch und Fisch nicht, aber verfeinern Sie es gern mit **Gewürzen oder Kräutern** wie Petersilie, Dill oder Koriander.

### UND WENN ICH VEGETARISCH LEBE?

Wenn Sie Ihr Kind vegetarisch oder vegan ernähren möchten, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Kinderarzt und einem spezialisierten Ernährungsberater, damit es nicht zu einem Mangel an Nährstoffen (vor allem an Eisen) kommt.

# Fette

*Fette (auch Lipide genannt) sind unverzichtbar für die gesunde Entwicklung Ihres Babys und müssen in ausreichender Menge auf seinem Speiseplan stehen. Von Anfang an sollten Sie dabei auf ausgewogene Mahlzeiten mit unterschiedlichen Fetten achten.*

## Warum sind sie lebenswichtig?

Fette liefern Energie, die Vitamine A, D, E und K und essenzielle Fettsäuren, die unter anderem zur **gesunden Hirnentwicklung** des Babys beitragen.

Sie sind von Geburt an Teil seiner Ernährung: Muttermilch enthält Fett, und Säuglingsnahrung ist damit angereichert.

Wenn der Anteil der Milch (Muttermilch oder Säuglingsnahrung) an der Ernährung des Babys **mit 6 bis 7 Monaten** geringer wird, muss der Beikost Fett hinzugefügt werden. Nicht übermäßig viel, aber auch nicht zu wenig!

## Welche Fette?

Es ist wichtig, **die Fettzufuhr zu variieren**, weil sich die verschiedenen Fette in ihren Nährwerten unterscheiden.

Verwenden Sie abwechselnd **verschiedene Pflanzenöle** (Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maisöl, Walnussöl etc.) oder nehmen Sie eine Pflanzenölmischung.

Sie sollten vorwiegend Pflanzenöle verwenden, aber gelegentlich können Sie 1 TL Öl durch einen Klecks Butter oder Crème fraîche ersetzen. Auch **fetter Fisch** (Lachs, Hering, Makrele, Sardine) ist eine hervorragende Fettquelle.

## Wie führe ich sie ein?

Die Einführung von Fetten erfolgt allmählich im Lauf der Beikosteinführung.

Das **kalt gepresste, nicht raffinierte Öl** wird am Ende des Garvorgangs zugegeben, damit seine Eigenschaften erhalten bleiben (deshalb sollte Frittiertes auch vermieden werden).

Geben Sie Ihrem Kind 5 g (entspricht 1 TL) kalt gepresstes Pflanzenöl oder ein haselnussgroßes Stück Butter pro Tag und bieten Sie ihm ein- bis zweimal pro Woche fetten Fisch an (am besten kleine Fische).

Möglichst meiden sollten Sie Pommes frites, Wurst, Chips, Fertiggebäck und Schokoriegel, die viele versteckte Fette und wenige Nährstoffe enthalten. Sorgen Sie von Anfang an für gute Essgewohnheiten!