



Beikosternährung

für Babys

Nestlé
FamilyNes. 



Die Einführung der Beikost... ein neues Ereignis im Leben Ihres Babys!

Strampeln, strecken, greifen – je aktiver Ihr Baby wird, desto mehr Energie braucht es. Ihre Muttermilch bzw. der Schoppen bleibt zwar erstmal die Hauptnahrungsgrundlage, doch dies genügt allmählich nicht mehr, um Ihr Kleines mit allen Nährstoffen zu versorgen.

So rückt der grosse Moment näher: Das erste Löffelchen! So einzigartig Ihr Baby ist, so individuell gestaltet sich jedoch auch seine Ernährung. Dieser Ernährungsplan¹ soll Ihnen als Leitfaden dienen, praktische Tipps liefern und ausgewogene Menüs aufzeigen – damit kann die Abenteuerreise beginnen! Das medizinische Fachpersonal steht Ihnen bei diesem Thema mit Rat und Tat zur Seite.

Die wichtigsten Punkte zur Einführung der Beikost

- 1 Fangen Sie mit der Beikost frühestens ab dem 5. Monat, spätestens ab dem 7. Monat an.** Am besten noch während Sie voll oder teilweise stillen. Die Kau-Schluck-Funktion entwickelt sich zwischen dem 5. und 7. Monat und erlaubt es, Brei in glatter Konsistenz einzuführen.
 - 2 Es spielt keine Rolle, mit welchem Nahrungsmittel Sie beginnen** oder mit welchem Sie anschliessend fortfahren. Neue Erkenntnisse¹ zur Säuglingsernährung zeigen, dass es keine Lebensmittel gibt, die besonders vermieden oder später eingeführt werden sollten. Allergien lassen sich dadurch nicht vermeiden.
 - 3 Bieten Sie Ihrem Baby viele verschiedene Nahrungsmittel an.** Dies fördert die Akzeptanz für Neues. Es sollte immer nur ein einziges neues Lebensmittel auf einmal eingeführt werden. Warten Sie 2–3 Tage, um allfällige Unverträglichkeiten oder Allergien rasch zu erkennen.
 - 4 Glutenhaltige Nahrungsmittel** wie Brot, Getreide, Biscuits, etc. **sollten Sie noch während der Stillzeit schrittweise einführen**, da es vor Glutenintoleranz schützen kann.
 - 5 Eisen und Zink sind wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Babys.** Deshalb sollten Sie bei der ersten Beikost auch Fleisch, Fisch und Ei berücksichtigen.
 - 6** Damit das sensible Verdauungssystem des Babys nicht überfordert wird, **salzen und zuckern Sie nicht.** Ab dem 12. Monat können Sie mit kleinen Mengen beginnen.
- Achtung:** Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die aufgrund der Grösse und Konsistenz von Ihrem Baby verschluckt werden können, wie Nüsse, Samen, Körner, Beeren und Hülsenfrüchte in unverarbeitungter Form.

Quellen: DACH (2013): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr (2012). Ernährungskommission der SGP, Empfehlungen für die Säuglingsernährung (2009). Eidgenössische Ernährungskommission EEK, Ernährung während den ersten 1000 Lebenstagen - von pränatal bis zum 3. Geburtstag (2015). Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin 2014: Ernährung gesunder Säuglinge. Nestlé Nutrition Institute, NNI News, Ausgabe 3/2016.

WICHTIGER HINWEIS: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Lassen Sie sich vom Fachpersonal des Gesundheitswesens beraten, bevor Sie mit der Einführung von Beikost beginnen, insbesondere vor 6 Monaten, um die spezifischen Bedürfnisse des Säuglings zu berücksichtigen.

¹Dieser Ernährungsplan ist von Ernährungswissenschaftlern und nach den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt worden.

Der Beikostplan - so funktioniert's!

Die einzelnen Puzzleteile stellen jeweils eine gesamte Nahrungsmittelgruppe dar. Sie können nach Belieben und nach Vorliebe Ihres Babys ein Nahrungsmittel aus der jeweiligen Gruppe auswählen und so ausgewogene Menüs zusammenstellen. Diese Menüs finden Sie in Form eines Puzzles auf den nächsten Seiten. Bis zum 9. Monat sollten die Zutaten immer gekocht und püriert werden.

Die Mengenangaben zu den einzelnen Nahrungsmitteln dienen als Richtwert. Zwingen Sie Ihr Baby nicht zum Essen, wenn es ein bestimmtes Nahrungsmittel ablehnt. Versuchen Sie es zu einem späteren Zeitpunkt erneut.

Ihr Kind besitzt eine angeborene Fähigkeit, die Zufuhr an seinen Bedarf anzupassen. Für Gemüse, Früchte und Kartoffeln müssen keine Mengenangaben befolgt werden. Bei Fleisch, Fisch und Ei muss die empfohlene Menge beachtet werden, um eine zu hohe Zufuhr an Eiweiss zu vermeiden und eine genügende Zufuhr an Eisen zu gewährleisten.



Gemüse

Es spielt keine Rolle, mit welchem Gemüse Sie beginnen.



Fleisch, Fisch, Eier

3x pro Woche Fleisch sowie 1-2x pro Woche Fisch.



Früchte

Ihr Baby kann ab dem Start der Beikosteinführung alle Früchte essen.



Stärkehaltige Nahrungsmittel

Führen Sie stärkehaltige Nahrungsmittel (Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Brot, Baby-Cerealien, etc.) nach Ihrer Wahl ein. Glutenhaltige Nahrungsmittel sollten schrittweise und am Besten während der Stillzeit eingeführt werden.

Weitere Symbole



Muttermilch



Schoppen



Vitamin-C-haltiger Fruchtsaft



Wasser, Babytee oder Babyfruchtsaft



Joghurt



Pflanzenöl (Raps- oder Olivenöl)



0-4 Monate

Muttermilch oder Säuglingsanfangsmilch



oder



Stillen ist ideal für das Kind. Säuglingsanfangsnahrung sollte nur auf Rat von Kinderärzten oder anderem Fachpersonal des Gesundheitswesens verwendet werden.

Optimalerweise erfolgt die Einführung der Beikost während des Stillens.

Dieser Prozess kann über mehrere Wochen gehen. Das Baby hat somit genügend Zeit, sich auf die veränderte Milchmenge einzustellen, ohne sein empfindliches Verdauungssystem zu überfordern.

Sobald Ihr Baby den Löffel akzeptiert, erhöhen Sie die Menge und ersetzen Sie pro Tag eine Milchmahlzeit mit einer Breimahlzeit. Warten Sie ungefähr einen Monat, bevor Sie eine zweite feste Mahlzeit pro Tag als Ersatz einer Milchmahlzeit einführen.

*TL = Teelöffel, 1 TL = ca. 5 g / 5 ml

**EL = Esslöffel, 1 EL = ca. 15 g / 15 ml

Konsistenz der Menüs • ~ kcal/Tag

5 Monate



6 Monate

FRÜHSTÜCK

Das Frühstück kann auf zwei Mahlzeiten aufgeteilt werden, wenn das Kind früh aufwacht.

Muttermilch nach Bedarf
oder 170–200 ml
Säuglingsanfangsmilch



MITTAGESSEN

Muttermilch nach Bedarf
oder 170–200 ml
Säuglingsanfangsmilch



schrittweise Einführung
der Lebensmittel nach
Wahl: 1–2 TL*,
langsam erhöhen



- 50–100 g = 3–7 EL**
- 10 g = 2 TL oder 1/4 Ei
- 25–50 g = 2–3 EL
- 5 ml = 1 TL
- kleine Zugabe von Vitamin-C-haltigem Saft zur Förderung der Eisenaufnahme bei fleischhaltigen Breien

ZWIERI

Muttermilch nach Bedarf
oder 170–200 ml
Säuglingsanfangsmilch



Muttermilch nach Bedarf
oder 170–200 ml
Säuglingsanfangsmilch



- 20 g + 100 g Cerealienbrei auf Fruchtebasis

ABENDESSEN



Muttermilch nach Bedarf
oder 170–200 ml
Säuglingsanfangsmilch

glatt, fein püriert • 630–710 kcal/Tag

7–8 Monate



FRÜHSTÜCK

Das Frühstück kann auf zwei Mahlzeiten aufgeteilt werden, wenn das Kind früh aufwacht.

Muttermilch nach Bedarf
oder 200–240 ml
Folgemilch



- 50 g = 3 EL

MITTAGESSEN



- 100 g = 7 EL
- 10 g = 2 TL oder 1/4 Ei
- 50 g = 3 EL
- 5 ml = 1 TL
- Wasser muss erst dann zwingend gegeben werden, wenn drei Stillmahlzeiten ersetzt wurden 50–100 ml

ZWIERI



- 100 g = 6 EL

ABENDESSEN



- 20 g + 20 g + 200 ml Milch Cerealienbrei auf Milchbasis



Muttermilch nach Bedarf
oder 200–240 ml Folgemilch

glatt, fein püriert • 690–770 kcal/Tag



9–12 Monate

FRÜHSTÜCK

Das Frühstück kann auf zwei Mahlzeiten aufgeteilt werden, wenn das Kind früh aufwacht.



oder



50 g = 3 EL



150 g = 10 EL



20 g = 4 TL oder 1/2 Ei



60 g = 4 EL



10 ml = 2 TL



50–100 ml

MITTAGESSEN



100 g = 7 EL



1 kleiner Joghurt



50–100 ml

ZVIERI



20 g + 20 g + 200 ml Milch
Cerealienbrei auf Milchbasis



oder



Muttermilch nach Bedarf
oder 240–270 ml Folgemilch

ABENDESSEN

gehackt, zerdrückt • 750–870 kcal/Tag



ab 1 Jahr

FRÜHSTÜCK

Das Frühstück kann auf zwei Mahlzeiten aufgeteilt werden, wenn das Kind früh aufwacht.



oder



30 g = 2 EL



20 g = 1 EL Cerealien
oder Brot

MITTAGESSEN



250 g = 17 EL



40 g = 3 EL oder 1 Ei



5 ml = 1 TL



50–100 ml

ZVIERI



150 g = 10 EL



1 kleiner Joghurt



50–100 ml

ABENDESSEN



200 g = 14 EL



5 ml = 1 TL



50–100 ml



oder



Muttermilch nach Bedarf
oder 250 ml Junior Milch

schrittweiser Übergang zur Familienkost

kleine, weiche Stückchen • 780–1100 kcal/Tag

Ihr Baby erobert neue Geschmackswelten

Essen ist für Ihr Baby nicht nur ein Genuss und die Entdeckung neuer Welten, sondern eine gemeinsame Erfahrung, die sie noch enger verbindet.

Ein kleiner Snack eignet sich am Besten für dieses neue Abenteuer. Nehmen Sie sich Zeit und bereiten Sie Ihrem Baby beispielsweise einen feinen Pfannkuchen zu. Danach können Sie ihm seine gewohnte Milch geben.



Zutaten

- 1/4 Tasse Baby-Brei
- 1 Banane
- 1 Ei

Bananen-Pancakes für Babys Mit Baby-Cerealien zubereitet

(Ab dem 6. Monat)

Zubereitung

Als Zwischenmahlzeit oder zum Frühstück gibt es hier ein köstliches Rezept für Pfannkuchen:

- 1 Banane, Ei und 1/4 Tasse Baby-Brei in einer Schüssel mischen.
- 2 Herdplatte auf mittlerer Stufe erhitzen und den Teig mit einem Löffel in eine beschichtete Pfanne geben.
- 3 Die Pancakes in der Pfanne backen bis sich kleine Bläschen formen. Dann wenden und in der Pfanne lassen bis die Pancakes gut durch sind.

Guten Appetit!

Tipp: Denken Sie sich lustige Formen aus. Mithilfe von Ausstechförmchen können Sie von Herz bis Häschen die verschiedensten Formen kreieren. Köstlichkeiten ohne Ende. Servieren Sie die Pancakes warm mit einem Kompott oder frischen Früchten.

Weitere Rezepte finden Sie auf: www.nestlebaby.ch

Die Milch - eines der wichtigsten Nahrungsmittel bis zum 3. Lebensjahr!



Muttermilch

Jedes Baby ist einzigartig – so wie die Muttermilch

Stillen ist das Beste für Ihr Baby, denn die Muttermilch ist perfekt auf die wechselnden Bedürfnisse Ihres Babys abgestimmt.

- **Ihre Zusammensetzung verändert sich im Laufe der Monate und je nach Klima**, um den sich ändernden Bedürfnissen des Säuglings gerecht zu werden.
- **Sie sorgt für eine gesunde Entwicklung im Säuglingsalter** und hat positiven Einfluss auf die spätere Entwicklung.
- **Stillen fördert die körperliche und emotionale Nähe zwischen Mutter und Baby.**

Säuglingsmilch

Wenn Sie nicht oder nicht voll stillen:

- **Lassen Sie sich vom medizinischen Fachpersonal beraten**, denn nur sie können eine Säuglingsmilch empfehlen, die den Bedürfnissen Ihres Babys am Besten entspricht.
- **Was die Allergieprävention betrifft, ist Stillen das Beste.** Für nicht gestillte Babies mit erhöhtem familiärem Allergierisiko empfehlen internationale Fachgremien eine Säuglingsmilch mit hydrolysiertem Protein (HA-Milch), deren Sicherheit und Wirksamkeit in klinischen Studien nachgewiesen wurde.

Junior-Milch

- **Babys sollten bis zum 3. Lebensjahr 500 ml Milch pro Tag trinken.** Aber Achtung: Kuhmilch ist nicht an die Bedürfnisse des Babys angepasst, da sie zu viel Protein, zu viele gesättigte Fettsäuren und zu wenig Eisen enthält.
- **In den ersten zwei Lebensjahren (und nach den ersten 6 Monaten)** können Sie Ihrem Kind eine an seine Bedürfnisse angepasste **Folge- oder Junior-Milch** geben.

Wussten Sie...?

...dass übliche milchhaltige Produkte (Käse, Quark, etc.) für Babys bis 12 Monate nicht geeignet sind? Sie enthalten zu viel Eiweiß. Es gibt jedoch **Produkte wie Joghurts und Desserts**, die speziell den Bedürfnissen von Babys nach 6 Monaten entsprechen.

Entdecken Sie die zahlreichen Vorteile unseres Clubs!



Inhalte zur
Elternschaft



Tipps und Ratschläge
unserer Experten



Gratis-Produktmuster



Mehr Informationen?
www.nestlebaby.ch
NESTLE CONSUMER SERVICES
0800 55 44 66 (gratis)



Nestlé
FamilyNes