

BEIKOSTSTART- Verschiedene Wege

Beikost- Klassischer Breifahrplan



Wann starten?

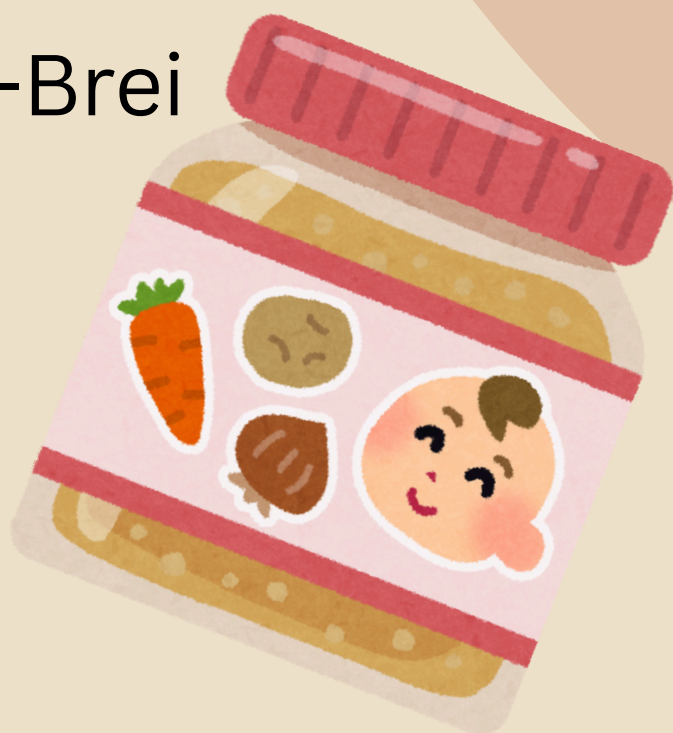
- Ab dem 5.-7. Monat
- Reifezeichen:
 - Kopfkontrolle vorhanden
 - Interesse am Essen
 - Greifen zum Mund
 - Zungenstoßreflex lässt nach

Vor dem Start

- Milch bleibt die Hauptnahrung
- Beikost ist nur eine Ergänzung
- Kein Druck beim Essen
- Jedes Kind hat sein eigenes Tempo

Klassischer Beikoststart

1. Gemüsebrei
2. Gemüse + Kartoffel
 - Fleisch oder Fisch
3. Milch-Getreide-Brei
4. Getreide-Obst-Brei



Grundregeln

- Neue Lebensmittel einzeln einführen
- 2-3 Tage beobachten
- Konsistenz: fein → später gröber

Das solltest du beachten

- Kein Zucker
- Kein Salz
- Kein Honig (im 1. Lebensjahr)
- Keine stark verarbeiteten Lebensmittel

Füttertipps

- Kleine Mengen sind ausreichend
- Das Kind bestimmt die Menge
- Kein Zwang
- Ruhige und entspannte Atmosphäre



Milch bleibt im ersten Lebensjahr die wichtigste Nahrungsquelle

Baby led weaning (BLW)

Was ist BLW?

- Baby isst von Anfang an selbstständig
- Kein Brei notwendig
- Fingerfood statt Löffel
- Das Kind bestimmt Tempo und Menge

Geeignete Lebensmittel

- Weiches Gemüse (z. B. Karotte, Zucchini)
- Weiches Obst (z. B. Banane, Birne)
- Kartoffeln, Nudeln
- Weiches Brot

Fingerform:

- länglich geschnitten
- weich genug zum Zerdrücken

Nicht geeignet

- Nüsse
- Ganze Trauben
- Harte Lebensmittel
- Kleine runde Stücke

Vorteile

- Fördert Selbstständigkeit
- Kennenlernen verschiedener Texturen
- Teilnahme am Familienessen



Voraussetzungen

- Aufrechte Sitzposition möglich
- Greifen und zum Mund führen
- Interesse am Essen



Sicherheit

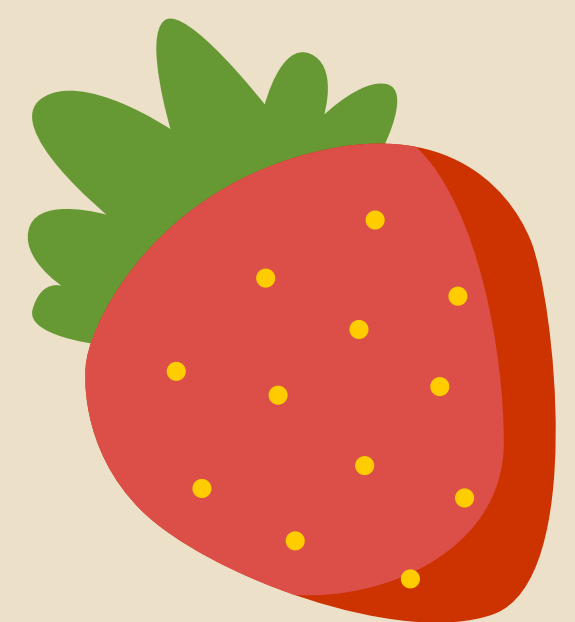
- Immer unter Aufsicht essen lassen
- Aufrechte Sitzposition
- Kein Essen im Liegen

Wichtig:

- Würgen ist normal
- Verschlucken ist selten

Kombination ist möglich

- Brei und Fingerfood können kombiniert werden
- Kein Entweder-oder
- Individuell anpassen



Herausforderungen

- Viel Kleckern am Anfang
- Geduld erforderlich
- Nährstoffaufnahme im Blick behalten

**Das Kind bestimmt das Tempo.
Essen ist Lernen – kein Druck.
Jedes Kind isst anders.**