

LENA MERZ



ANNINA SCHÄFLEIN

ELIEN ROUW

BABYS UND KLEINKINDER GESUND ESSEN VON ANFANG AN



Von Stillzeit
bis Familientisch

G|U

Inhalt



Vorwort

7

Mit Milch

GEHT ES LOS

Der sanfte Übergang

Dein Baby nach der Geburt

Ernährung mit Muttermilch

Warum Stillen für dein Baby
wichtig ist

Stillen will gelernt sein

... aber Übung macht die Meisterin!

Formulanahrung

Wie du dein Baby mit der Flasche
gut ernährst

Wachsen und Gedeihen

So stellst du eine gesunde
Entwicklung sicher

Kindliche Entwicklung

Jedes Baby entwickelt sich einzigartig

Wie geht es weiter?

Empfehlungen für das
zweite Halbjahr

9

10

12

14

16

18

20

22

Beikost

GANZ ENTSPANNT

25

Beikostreife

Ist mein Kind bereit für
andere Nahrung?

26

Babygeleitete Beikost ...

... und Beikost nach Bedarf

28

Was heißt das eigentlich?

Breifrei und Baby-Led Weaning

30

Essen am Familientisch

Entspannung entsteht,
wenn alle zufrieden das
Gleiche essen

32

Beikost weltweit

Was wissen wir aus anderen Ländern?

34

Der Brei-Fahrplan

Warum er nicht sinnvoll sein kann

36

Dein Kind is(s)t einzigartig!

Beziehe seine Individualität mit ein

38

Gemeinsame Mahlzeiten

Essen ist auch Gemeinschaft,
Entspannen und Genießen

40



Flüssigkeitsbedarf

Was ändert sich mit der
Beikosteinführung? 42

Allergien

Was man darüber wissen muss und
wie man ihnen vorbeugen kann 45

Baby, bist du satt?

Wie du die Signale deines Babys
richtig deutest 47

Kochen ganz praktisch

Tipps für einen entspannten
Kochalltag 48

Meal Prep und Einfrieren

Aus eins mach zwei, drei oder vier! 50

Oft gefragt

Ängste, die Eltern umtreiben 52

Vorräte und bewährte Lebensmittel

Kaufe bunt, saisonal und regional 53

Ungeeignete Lebensmittel

Worauf du in der Babyküche
besser verzichst 56

Oft gefragt

Was Eltern wissen wollen 58

Kleinkind

ÜBERGANG ZUR FAMILIENKOST 61

Dein Kleinkind

Veränderungen im zweiten Lebensjahr 62

Wählerisches Essen

Was, wenn mein Kind mäkelig is(s)t? 64

Unterwegs mit Kind

Brotboxen und gesunde Snacks
für zwischendurch 66

Familiengerichte

FÜR BREI- UND BREIFREI-BABY 69

Breifrei

REZEPTE FÜR BREIFREI-BABYS 121

Brei

REZEPTE FÜR BREI-BABYS 145

Snacks

REZEPTE FÜR
ZWISCHENDURCH 157

Kleinkind

REZEPTE FÜR'S ZWEITE JAHR 173

Glossar 196

Register 198

Impressum 206

Der sanfte Übergang

DEIN BABY NACH DER GEBURT

Vor der Geburt ist dein Baby in deinem Bauch sicher, geborgen und getragen. Über Essen und Trinken, Wärme und Nähe braucht es sich noch keine Sorgen zu machen. All diese Bedürfnisse werden im Mutterleib ganz automatisch befriedigt. Und dann, kaum ist es geboren, gelten plötzlich ganz andere Bedingungen. Der Übergang zur Welt bedeutet für den kleinen Körper und all seine Systeme eine große Umstellung.

SEINE NATÜRLICHEN REFLEXE HELFEN DEINEM KIND BEIM ANKOMMEN

Zum ersten Mal spürt dein Neugeborenes Kälte und Hunger, und die Nähe zu einem anderen Menschen ist nicht mehr automatisch gegeben. Aber die Natur hat vorgesorgt und das kleine Menschenkind mit angeborenen Fähigkeiten ausgestattet, die ihm den Übergang erleichtern. Jetzt werden all seine Instinkte geweckt, und wenn es auf den Bauch der Mutter gelegt wird, macht sich dein Baby nach einer kurzen Ruhepause allein auf den Weg zur Nahrungsquelle, angelockt durch den einzigartigen Duft von Mutter und Muttermilch und unterstützt durch seine Reflexe, die gleich von Anfang an gut funktionieren. Dein Baby weiß, was es zu tun hat, und spürt, dass es Muttermilch als neue Nahrungsquelle braucht.

STILLEN VON ANFANG AN?

Nicht immer funktioniert dieser Ablauf so einwandfrei. Manchmal ist ein Neugeborenes nach der Geburt noch sehr müde, eventuell auch durch Medikamente, die seine Mutter während der Geburt bekommen hat. Dann liegt es ein-



fach bei dir und genießt das Ankommen. Auch das ist in Ordnung. In anderen Fällen muss ein Neugeborenes kinderärztlich versorgt werden, weil es krank oder zu früh geboren ist. Dann ist es nicht immer möglich, dass dein Kind gleich nach der Geburt bei dir bleibt. Und manchmal ist dir als Mutter einfach alles zu viel. Vor allem nach einem Kaiserschnitt ist es in manchen Krankenhäusern gar nicht möglich, das Neugeborene länger bei sich zu behalten.

NÄHE UND KÖRPERKONTAKT MACHEN ALLES LEICHTER

Aber zum Glück kann diese Phase nachgeholt werden. Wenn das erste Anlegen, aus welchen Gründen auch immer, nicht im Kreißsaal gelungen ist, dann kannst du das auf der Wochenbettstation oder sogar zu Hause nachholen, denn diese Reflexe und diese Instinkte bleiben deinem Baby noch lange erhalten. Du und dein Neugeborenes brauchen sehr viel Körperkontakt, um zueinander zu finden, euch aneinander zu gewöhnen und für beide den Übergang nach der Geburt zu erleichtern.

BABYS SIND ZUM STILLEN GEBOREN

Aus diesen Vorgängen wird klar: Muttermilch ist die natürliche Nahrung für dein Kind und über das Stillen werden viele Bedürfnisse deines Kindes befriedigt: nicht nur nach Essen und Trinken, aber auch nach Wärme, Nähe und Kontakt. Dein Baby wird mit all seinen Sinnen stimuliert: Sehen, Hören, Riechen, Tasten und Schmecken. Und nicht nur das: Es bekommt

schon bei den ersten Schlucken Kolostrum, wie die Neugeborenenmilch der ersten Tage auch genannt wird, Extraschutz gegen alle Keime, die es jetzt umgeben. Und gleichzeitig wird durch häufiges Anlegen deine Milchbildung, die schon in der Schwangerschaft vorbereitet wurde, weiter stimuliert und die nächste Stillmahlzeit vorbereitet.

TIPP

WAS KANN DEIN NEUGEBORENES?

- Es kann sehen und hören.
- Es kann riechen und schmecken.
- Es kann lecken und schlucken.
- Es kann krabbeln, wenn seine Füßchen Halt finden.
- Es kann seinen Kopf heben und »spechten« und sein Köpfchen hin und her, auf und ab bewegen.
- Es kann seinen Mund weit öffnen, wenn seine Händchen berührt werden oder selbst etwas berühren.
- Es kann sich selbst auf die Suche nach deiner Milch machen.
- Du kannst es unterstützen und dir vom Pflegepersonal helfen lassen, aber die Initiative soll bei deinem Kind liegen.

Schau es dir an:



Beikostreife

IST MEIN KIND BEREIT FÜR ANDERE NAHRUNG?

Täglich entwickelt sich dein Baby weiter, in seinem eigenen Tempo. Wenn es etwa ein halbes Jahr ist, kann es seinen Kopf schon gut selbstständig halten. Das bedeutet, dass es, anfangs noch mit etwas Unterstützung, aufrecht sitzen kann. Es hat Spaß daran, Gegenstände mit der (ganzen) Hand zu greifen und Richtung Mund zu bewegen. Das bedeutet übrigens nicht immer, dass es diesen Gegenstand auch essen möchte. Vielmehr ist das seine Art, die Welt zu erkunden. Dein Kind hat zunehmend Interesse daran zu sehen, was um es herum passiert, und

möchte seine Eltern nachahmen. Vielleicht bemerkst du, dass der Zungenstoßreflex langsam verschwindet. Und obwohl es von außen nicht sichtbar ist: Auch sein Magen-Darm-Trakt ist nun so weit, dass er mehr als (Mutter-)Milch vertragen und verdauen kann.

DEIN KIND IST IMMER NOCH EIN SÄUGLING

All diese Merkmale sind Zeichen dafür, dass dein Baby reif für den nächsten Schritt ist: die allmähliche Einführung von Beikost. Auch hier hat jedes Baby sein eigenes Tempo. Du brauchst nicht zu drängen, sondern kannst auf die Signale deines Kindes achten. Vergiss nicht: Dein Baby ist noch ein »Säugling«. Das heißt, dass es gern noch saugen möchte und das Essen erst noch übt. Manche Säuglinge essen von Anfang an größere Mengen Beikost und haben sichtlich Freude daran, andere sind vielleicht zurückhaltender und möchten erst mal ausprobieren. Manche essen gern zuerst die Beikost und genießen dann die Stillmahlzeit oder das Milchfläschchen als »Nachschlag«. Andere mögen es genau andersrum: Erst wenn der größte Hunger gestillt ist, sind sie offen, etwas Neues auszuprobieren. Und somit gibt es keinen Grund, an starren Regeln festzuhalten.

INFO

BEIKOSTREIFEZEICHEN

- Dein Baby kann seinen Kopf selbstständig gerade halten und aufrecht auf deinem Schoß sitzen.
- Der Zungenstoßreflex ist weitgehend abgeklungen.
- Die Hand-Mund-Augen-Koordination ist so entwickelt, dass dein Baby Essen gezielt zum Mund führen kann.

WELCHE LEBENSMITTEL GEHÖREN ZU EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG?

Im Grunde ist es recht unkompliziert: Gemüse, Obst, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte sollten Hauptbestandteile einer Mahlzeit sein. Sie können durch andere Produkte eventuell ergänzt werden. Gerade im ersten Lebensjahr, wenn es noch gestillt wird oder Formulanahrung bekommt, braucht ein Baby keine zusätzlichen Milchprodukte. Aber wenn du Pannkuchen, Muffins oder Kartoffelbrei mit Milchprodukten zubereitest, kann auch dein Baby problemlos davon kosten.

AM BESTEN UNVERARBEITET, FRISCH UND SAISONAL

Dein Baby darf also alle Makro- und Mikronährstoffe zu sich nehmen und braucht davon eine möglichst ausgewogene Mischung. Makronährstoffe dienen primär der Energiegewinnung, während Mikronährstoffe für die Funktionen des Körpers unerlässlich sind. Du solltest deinem Baby immer die hochwertigste Form anbieten, also frische Lebensmittel statt stark verarbeiteter Produkte. Zum Beispiel immer Vollfettprodukte statt fettreduzierte. Wenn du Obst und Gemüse kaufst, achte auf ökologisch hergestellte, saisonale Produkte, die möglichst keine weiten Transportwege hinter sich haben.

DEM BABY BEIKOST ANBIETEN, WENN ES SO WEIT IST

Dein Baby kann ab ca. sechs Monaten nicht mehr nur über Muttermilch versorgt werden,

da einige Nährstoffe dann defizitär werden können. Dies ist aber nicht der einzige Grund, warum du einem beikostreifen Baby Beikost anbieten solltest. Essen lernen ist genau wie Laufen und Sprechen lernen ein essenzieller Entwicklungsschritt im Leben deines Babys. Es ist wichtig für seine Selbstwirksamkeit und altersgemäße Entwicklung. Während es für uns selbstverständlich ist, ein Baby beim Laufen lernen zu unterstützen und ihm dafür die besten Bedingungen zu bieten, bremsen wir unsere Kinder beim Thema Beikost unterbewusst oft etwas aus, weil wir mit Ängsten rund um Verschlucken und Ersticken, Nährstoffmangel oder passende Rezepte beschäftigt sind. Um sicherzustellen, dass dein Kind sich bestmöglich entwickeln kann, biete ihm unbedingt Beikost an, sobald (und nicht früher oder später) es die drei Beikostreifezeichen zeigt, die wir dir im Kasten links aufgelistet haben.

INFO

MAKRONÄHRSTOFFE

- **Kohlenhydrate:** Getreide in jeglicher Form (z. B. Weizen, Dinkel, Hafer, Hirse, Quinoa, Buchweizen, Grünkern), Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte
- **Fette:** Öle jeglicher Art, Avocado, Milchprodukte, Nüsse und Saaten
- **Proteine:** Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten, Eier, Milchprodukte, Fleisch



FAMILIEN- GERICHTE

FÜR BREI- UND
BREIFREI-BABYS

Quinoasalat mit Avocado



1 Quinoa in einem Sieb abwaschen und nach Packungsanweisung zubereiten.

2 Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Für Breifrei-Babys ein Viertel davon in Sticks schneiden und beiseitelegen. Für Brei-Babys ein Viertel zerdrücken. Übrige Avocados würfeln und in eine Schüssel geben. Limette halbieren und den Saft über die Avocado pressen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden. Gurke waschen, putzen und würfeln. Hüttenkäse durchrühren und dazugeben. Quinoa untermischen. Himbeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen.

3 Für das Dressing die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Öl, Essig und Agavendicksaft in ein Schraubglas geben, verschließen und schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Für Breifrei-Babys 3 EL Quinoa mit 2 EL Hüttenkäse mischen und zu 3 Stangen formen. Wenige Himbeeren leicht zerdrücken und mit Avocadosticks auf einem Teller servieren. **Für Brei-Babys** 2 EL Hüttenkäse und 2 EL Quinoa dazugeben und mit Acocadomus verrühren. Wenige Himbeeren mit der Gabel zerdrücken und unterrühren.

5 Für die Großen das Dressing über den Salat geben und alles mit Himbeeren bestreut servieren.

**Für 2 Erwachsene
und 1 Baby**

30 Min. Zubereitung



175 g bunte Quinoa
2 Avocados
1 Limette
2 Tomaten
½ Salatgurke
100 g Hüttenkäse
100 g Himbeeren

FÜR DAS DRESSING

½ kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl
2 EL Himbeeressig
1 TL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer



Regenbogenpizza



1 250 ml lauwarmes Wasser mit Hefe, Öl und Mehl mischen und 5 Min. stehen lassen. Dann mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine zu einem homogenen Hefeteig kneten und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

2 Inzwischen die stückigen Tomaten mit italienischen Kräutern würzen. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

3 Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Mais abgießen und sehr gut abspülen.

4 Den Backofen auf 220° (Umluft) vorheizen. Den Pizzateig halbieren und jeweils länglich ausrollen. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen und halbrund zu einem Regenbogen formen. Mit Tomatensauce bestreichen und mit Käse bestreuen. Am oberen Rand beginnend nacheinander mit Tomaten (Schnittfläche nach oben), oranger Paprika, gelbem Mais, grünem Brokkoli und zuletzt mit roten Zwiebelwürfeln belegen.

5 Beide Pizzen gleichzeitig im Ofen (oben und unten) ca. 18 Min. backen. Für Babys und Kleinkinder in Streifen geschnitten anbieten.

**Für 2 Erwachsene
und 1 Baby**
30 Min. Zubereitung
1 Std. Ruhen
20 Min. Backen



10 g Hefe
2 EL Olivenöl
500 g Pizzamehl (Type 00)
1 Dose stückige Tomaten
(400 g)
1 TL getrocknete italienische
Kräuter
1 Knoblauchzehe
1 orange Paprika
1 rote Zwiebel
250 g Kirschtomaten
1 kleine Dose Mais (Abtropf-
gewicht 150 g)
200 g Reibekäse
200 g TK-Brokkoli
(aufgetaut)





EINS, ZWEI, DREI ...

DAS ERSTE JAHR IST GLEICH VORBEI

Im ersten Lebensjahr entwickelt sich dein Kind rasant. Und mit ihm seine Bedürfnisse. Anfangs braucht es Muttermilch oder Pre-Nahrung. Worauf es dabei ankommt, erklärt Stillexpertin Elien Rouw. Aber wann geht es mit Beikost los? Und wie setzt sie sich zusammen? Wann darf dein Kind mit euch am Familientisch essen? Unsere Expertinnen von **breifreibaby.de** wissen genau, was dein Baby braucht, um gesund, abwechslungsreich und mit Spaß zu essen.

Bleib entspannt und koch, was euch schmeckt!

Mit ein paar Tricks kann dein Baby von Anfang an eure Familienkost in altersgerechter Form bekommen. Du musst nicht extra kochen – egal, ob dein Baby feste Kost breifrei oder mit Brei kennenlernt.

Lena Merz und Annina Schäflein sind selbst Mütter, Ernährungsexpertinnen, Bloggerinnen mit großer Community und leidenschaftliche Familienköchinnen.



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9473-2



www.gu.de