

**WISSEN
kompakt**

Wenn der Brei ins Spiel kommt – Wissenswertes rund um die Beikost

Im ersten halben Jahr braucht ein Baby nur Muttermilch (oder Säuglingsmilchnahrung). Danach kann Milch alleine den erhöhten Nährstoffbedarf nicht mehr decken.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Beikoststart?¹

**frühestens
Beginn 5. Monat**



**spätestens
Beginn 7. Monat**

Achten Sie auf folgende Reifezeichen:

- Kind kann mit Unterstützung aufrecht sitzen
- Zungenstoßreflex lässt nach
- Kind zeigt Interesse an Essen
- Milch alleine sättigt nicht mehr genug²

So gelingt die Beikosteinführung¹

Eltern haben eine wichtige Vorbildfunktion. Gemeinsame Mahlzeiten in entspannter Atmosphäre helfen Kindern, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln. Digitale Geräte wie Handy oder Fernseher sollten dabei ausgeschaltet bleiben.



Die empfohlene Reihenfolge:

1.

Gemüse-Kartoffel- Fleisch-Brei

Liefert gut verfügbares
Eisen und Zink



2.

Milch- Getreide-Brei

Liefert Mineralstoffe,
insbesondere Calcium



3.

Getreide- Obst-Brei

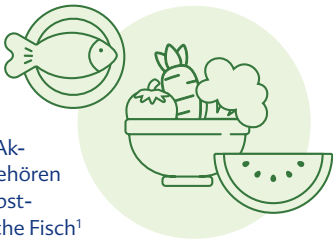
Ergänzt die
Vitaminzufuhr



Wenn der 3. Beikostbrei eingeführt ist ...



... braucht der Säugling zusätzliche Flüssigkeit. Am besten geeignet sind Trinkwasser oder ungesüßter Tee. Getränke sollten aus Becher oder Tasse angeboten werden.¹



Vielfalt in der Beikost unterstützt die Akzeptanz neuer Lebensmittel — dazu gehören z. B. unterschiedliche Gemüse- und Obstsorten sowie ein- bis zweimal pro Woche Fisch¹

Vegetarische und vegane Beikost¹

ExpertInnen empfehlen an erster Stelle eine gemischte, vollwertige Ernährung mit fleisch-, fisch-, ei- und milchhaltigen Mahlzeiten. Möchten Eltern ihr Kind vegetarisch oder vegan ernähren, gibt es Folgendes zu beachten.

Vegetarisch	Vegan
Eine ausgewogene vegetarische Ernährung ist möglich.	Von ausschließlich veganer Säuglingsernährung wird abgeraten.
Den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei durch einen Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei ersetzen. Vitamin C zur Verbesserung der Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln.	Dauerhafte Gabe von angereicherten Lebensmitteln bzw. eines Nährstoffsupplements mit Vitamin B12 und ggf. weiteren kritischen Nährstoffen (z. B. Jod, Eisen).
Milch, Joghurt, Käse und Ei ergänzen die Nährstoffversorgung.	Gezielte ärztliche Betreuung und Beratung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft.
Gutes Wissen über Lebensmittel und ihre Zusammensetzung sowie gute Planung der Ernährung. ²	

hipp-fachkreise.de
hipp-fachkreise.at
hipp-fachkreise.ch

Hier finden
Sie die
Literatur

