

Speiseplan für Babys im ersten Lebensjahr



Die meisten Mütter stillen ihr Baby und finden anhand der Signale ihres Kindes sehr schnell heraus, wie oft es Hunger hat und angelegt werden möchte. Die Natur richtet sich dabei in phänomenaler Weise nach dem Bedürfnis des Kindes und produziert zumeist genau die richtige Milchmenge, um das Baby satt zu bekommen. Zumeist jedoch nur ausgerichtet auf das erste halbe Lebensjahr des Kindes.

In der zweiten Hälfte des 1. Lebensjahres hingegen sollte das Kind zusätzlich zur abnehmenden Menge der Muttermilch Beikost bekommen. Üblicherweise im 4-Wochen-Turnus und in der nachfolgenden Reihenfolge eingeführt:

1. Einführung des Gemüsebreis als Mittagsmahlzeit
2. Einführung des Milchbreis als Abendessen
3. Einführung des Getreide-Obst-Breis für den Nachmittag
4. Einführung von Müsli oder Brot als Frühstück

1. Der Gemüsebrei

Die erste Beikost, die das Kind erhält, sollte ein Gemüsebrei zum Mittag sein, um seine immer knapper werdenden Eisenreserven neu und vor allem rechtzeitig anzureichern. Entsprechend setzt sich der Gemüsebrei klassischerweise aus Möhren, Kartoffeln und magerem Fleisch zusammen, die allesamt im Mixer püriert und mit Apfelsaft und Rapsöl abgeschmeckt werden. Ebenfalls sollte der Gemüsebrei nicht in einem Fläschchen angeboten, sondern mit dem Löffel zugefüttert werden.

Hat sich das Baby an den Brei gewöhnt, können die Möhren nach und nach durch andere, ebenfalls milde Gemüsesorten variiert werden. Hier sollten Sie einfach ausprobieren, was Ihrem Baby schmeckt, allerdings von nitratreichen Gemüsesorten erst einmal Abstand nehmen.

Mütter, die ihr Kind ohne Fleisch ernähren möchten, können die erforderlichen und im Fleisch enthaltenen Nährstoffe auffangen, indem sie teilweise statt Kartoffeln Hirse- oder Haferflocken verwenden.

Fertignahrung:

Für Mütter, die ihr Baby aus dem Gläschen füttern möchten, hält die Babynahrungs-Industrie ebenfalls eine Vielzahl von Angeboten an Gemüsebrei bereit. Hier kommen vor allem Gläschen in Frage, die auf Babys ab fünf Monaten ausgerichtet sind. Allerdings sollte beim Kauf darauf geachtet werden, dass das Menü aus dem Glas nicht zu viele Zutaten, aber mindestens 30 g Fleisch und ca. 8 bis 10 g Fett enthält.

2. Der Milchbrei

Vier Wochen, nachdem der Gemüsebrei eingeführt wurde, kann nun damit begonnen werden, auch die abendliche Stillmahlzeit zu ersetzen. Hierfür wird ein Milchbrei angerührt bzw. aufgekocht, der aus Kuhmilch, Vollkornflocken und etwas Saft bestehen sollte.

Denn mit Erreichen des zweiten Lebenshalbjahres ist der Organismus des Kindes nun auch in der Lage, Kuhmilch zu verarbeiten. Ausgenommen davon sind Kinder, die allergiegefährdet sind bzw. mit einer Lactose-Intoleranz auf Milchprodukte reagieren. In diesen Fällen kann der Milchbrei auch mit HA-Säuglingsmilchnahrung zubereitet werden. Instant-Breie hingegen eignen sich für allergiegefährdete Kinder nur bedingt, da auch diese aus Kuhmilch hergestellt und zudem mit viel Zucker angereichert werden.

Daneben gibt es jedoch auch noch die Möglichkeit, den Milchbrei nicht als zweite, sondern erst als dritte Mahlzeit einzuführen. Wenn Sie die Verwendung von Kuhmilch also noch ein wenig hinauszögern möchten, können Sie auch erst, den unter Punkt drei beschriebenen Getreide-Obst-Brei am Nachmittag als neue Baby-Mahlzeit einführen.

Wie auch immer hergestellt, kann der Milchbrei mit dem Löffel zugefüttert, oder aber für die einfachere Handhabung in einem Fläschchen gegeben werden.

Fertignahrung:

Auch den Milchbrei gibt es für die schnelle Küche als Fertignahrung. Auch hier sollte der Brei allerdings nur aus wenigen Zutaten bestehen, damit sich der Magen des Kindes behutsam an die neue Mahlzeit gewöhnen kann. Ein geeigneter Brei ist auf die Bedürfnisse des Kindes ab dem 4. Lebensmonat ausgerichtet, auch wenn Sie diesen erst ab dem 7. Lebensmonat Ihres Kindes zufüttern.

3. Der Getreide-Obst-Brei

Nach weiteren vier Wochen ist es wieder einmal Zeit für die Einführung einer neuen Mahlzeit auf Babys Speiseplan. Während Erwachsene in den Nachmittagsstunden zumeist zu Kaffee und Kuchen greifen, bekommt das Kind einen Getreide-Obst-Brei, mit dem die dritte Stillmahlzeit abgelöst wird.

Wie seine Bezeichnung vermuten lässt, sollte dieser Brei Vollkorngetreide und Obst, aber auch ein wenig Butter und Wasser enthalten. Um diesen Brei herzustellen, wird das Getreide mit Wasser aufgekocht und dann mit einer Obstsorte, die gerade Erntezeit hat, verfeinert. Das können klassischerweise fein geraspelte Äpfel sein, pürierte Bananen, Pfirsiche oder auch Erdbeeren. Zitrusfrüchte wie Zitronen, Orangen & Co allerdings sind zu dieser Zeit noch zu säurehaltig für Babys empfindlichen Magen. Ein wenig Butter dazu und schon können sich die im Obst enthaltenen, fettlöslichen Vitamine auch binden.

Auf Milch wird beim Getreide-Obst-Brei bewusst verzichtet, damit Ihr Kind im Laufe des Tages nicht zu viele Eiweiße aufnimmt.

Fertignahrung:

Auch den Getreide-Obst-Brei gibt es bereits in verschiedenen Geschmacksrichtungen fix und fertig zu kaufen. Allerdings sind die hier angebotenen Varianten meistens sehr stark gesüßt, um sie dem Gaumen des Kindes auch wirklich schmackhaft zu machen. Gesünder bzw. zahnschonender ist mit Sicherheit der selbst aufgekochte Brei, bei dem Sie die Zutaten entsprechend kontrollieren können und keine zusätzlichen Süßungsmittel verwenden müssen.

4. Müsli oder Brot zum Frühstück

Zu guter Letzt lernt das Kind dann, auf seine Morgenmilch zu verzichten. Diese sollte es zwar noch bis zum Ende seines ersten Lebensjahres erhalten, aber bereits ab dem 9. oder 10. Monat können Sie versuchen, dem Kind morgens auch ein wenig Müsli oder Brot anzubieten.

In dieser Phase wird der kleine Feinschmecker also darauf trainiert, das zu essen, was auch die Großen bekommen, um schon bald wild plappernd den gemeinsamen Frühstückstisch zu unterhalten und nicht mehr ausschließlich nuckelnd und saugend an Mamis Brust zu kleben.