



Breifreie Babynahrung

Ratgeber & köstliche
Rezepte für Ihr Baby



NEUFELD[®]

Inhaltsverzeichnis

Beginn mit der Beikost - Das Abstillen

Das richtige Abstillen

Die erste Nahrung

Do's und Don'ts bei der Babynahrung

Do's

Don'ts

Rezepte

Hirseflocken-Sticks

Gemüse Kartoffel-Püree

Zuchinipuffer

Linsenbolognese

Gemüsemuffins



Beginn mit der Beikost - Das Abstillen

Einen "perfekten" Zeitpunkt zum Abstillen eines Babys gibt es nicht. Den Zeitpunkt sollten Sie allein basierend auf den individuellen Bedürfnissen Ihres Babys bestimmen und sich von Freunden, Bekannten und Familienmitgliedern nicht zu stark beeinflussen lassen.

In der Regel wird empfohlen, mit der Einführung von Beikost bei Babys zu beginnen, sobald sie etwa 6 Monate alt sind. Vor diesem Alter sollten Babys ausschließlich gestillt oder mit Säuglingsmilchnahrung gefüttert werden.

Es gibt bestimmte Anzeichen, die darauf hinweisen, dass Ihr Baby für feste Nahrung bereit ist. Hier einige Beispiele solcher Anzeichen:

- Es kann seinen Kopf aufrecht halten und sicher selbstständig sitzen
- Es zeigt Interesse an dem Essen, das Sie und andere Personen essen
- Es hat den natürlichen Reflex verloren, feste Nahrung auszuspucken (den sogenannten Zungenstoßreflex)

Es ist wichtig, dass die Einführung von Beikost schrittweise und in Absprache mit einem Kinderarzt erfolgt, um sicherzustellen, dass das Baby weiterhin ausreichend Nährstoffe und Energie aus seiner Nahrung erhält.

Das richtige Abstillen

Das Abstillen sollte schrittweise und behutsam erfolgen, um das Risiko von Brustentzündungen und anderen Komplikationen zu minimieren. Hier sind einige Tipps, wie das Abstillen problemlos klappt:

1. Beginnen Sie in einzelnen Schritten: Es ist am besten, das Abstillen langsam und schrittweise einzuführen. Sie sollten zu Beginn hin und wieder eine Stillmahlzeit durch Flaschenfütterung oder feste Nahrung ersetzen, anstatt alle Stillmahlzeiten gleichzeitig zu beenden.
2. Verzögern Sie die Stillmahlzeit: Wenn Ihr Baby nach einer Stillmahlzeit noch hungrig ist, versuchen Sie, die nächste Mahlzeit um ein paar Stunden zu verzögern, um es an längere Pausen zwischen den Mahlzeiten zu gewöhnen.
3. Reduzieren Sie die Stillzeit: Wenn Sie Ihr Baby stillen, reduzieren Sie allmählich die Stillzeit. Wenn Ihr Baby normalerweise 10 Minuten pro Brust trinkt, lassen Sie es beispielsweise stattdessen nur 5 Minuten trinken.
4. Bieten Sie Flaschenfütterung oder feste Nahrung an: Wenn Sie stillen, bieten Sie dem Baby alternativ Flaschenfütterung oder feste Nahrung an, um das Baby an eine andere Art von Fütterung zu gewöhnen.
5. Geben Sie dem Baby viel Liebe und Aufmerksamkeit: Das Abstillen kann für das Baby belastend sein, da es sich an eine neue Art der Nahrungsaufnahme gewöhnen muss. Geben Sie Ihrem Baby daher besonders in dieser Zeit viel Liebe, Aufmerksamkeit und Trost, um ihm durch diese Übergangsphase zu helfen.

Zu beachten ist zudem, dass das Abstillen aufgrund von gesundheitlichen Problemen oder persönlichen Umständen unterschiedlich lange dauern kann und an unterschiedlichen Zeitpunkten in der Entwicklung eines Kindes stattfinden sollte. Es ist daher immer am besten, sich an einen Kinderarzt oder einen Stillberater zu wenden, um individuelle Empfehlungen und eine persönliche Anleitung zu erhalten.

Die erste Nahrung

Nach dem Abstillen sollte die erste Nahrung Ihres Babys aus einer Form von Milch- oder Säuglingsnahrung bestehen, die speziell für Säuglinge geeignet ist. Allgemein wird empfohlen, zunächst mit einer speziellen Säuglingsmilchnahrung zu beginnen, die auf die Bedürfnisse von Babys im Alter von 6 Monaten und älter zugeschnitten ist.

Wenn Ihr Baby an fester Nahrung interessiert ist, können Sie ihm auch eine kleine Menge püriertes Gemüse oder Obst als Beikost anbieten. Beginnen Sie zuerst mit einer bestimmten Sorte und geben Sie Ihrem Kind Zeit, sich an den Geschmack und die Konsistenz zu gewöhnen, bevor Sie neue Lebensmittel einführen. Beginnen Sie doch zum Beispiel mit Gemüse wie Karotten oder Kürbis und fügen in weiterer Folge Obst wie Apfel oder Birne hinzu.

Eine alternative Form der Beikost ist die breifreie Ernährung.

Bei der breifreien Nahrung werden feste Lebensmittel angeboten, die ihr Baby ohne vorherige Verarbeitung kauen und schlucken kann. Breifreie Nahrung wird auch als Baby-Led Weaning (BLW) bezeichnet. Es handelt sich dabei um eine alternative Methode zur Einführung von Beikost.

Im Gegensatz zu traditionellen Methoden, bei denen Brei und pürierte Lebensmittel angeboten werden, erlauben Sie Ihrem Baby sich selbständig mit einer Auswahl von weichen, essbaren Lebensmitteln zu ernähren, die in Fingerform oder kleine Stücke geschnitten werden. Beliebte Lebensmittel für diese Methode sind weichgekochte Gemüse- und Obststücke, Reiskörner, Ei oder pürierte Hülsenfrüchte. Durch diese Art der Fütterung ermutigen Sie Ihr Kind, seine Mahlzeiten selbst zu steuern und es erlernt durch Spielen und Experimentieren mit Nahrungsmitteln das sichere Kauen und Schlucken.

Breifreie Nahrung wird von einigen Eltern bevorzugt, weil es dem Baby hilft, seine Fähigkeiten in Bezug auf das Kauen, die Hand-Augen-Koordination und die Selbstständigkeit zu entwickeln.

Do's und Don'ts bei der Babynahrung

Egal für welche Art der Beikost Sie sich entscheiden, es ist wichtig, dass die Nahrung Ihres Babys ausreichend Nährstoffe und Energie enthält, um das Wachstum und die Entwicklung Ihres Kindes zu unterstützen. Sie sollten darauf achten, dass sich Ihr Baby langsam an neue Nahrungsmittel und Geschmacksrichtungen gewöhnt, damit Sie feststellen, ob eine Allergie und Unverträglichkeit vorliegt und entsprechend reagieren können.

Do's

- Führen Sie neue Lebensmittel in kleinen Mengen ein und beobachten Sie Ihr Baby im Hinblick auf allergische Reaktionen oder Anzeichen einer Unverträglichkeit.
- Fördern Sie Ihr Kind, mit Nahrungsmitteln zu experimentieren und zu spielen, um seine Hand-Augen-Koordination und Feinmotorik zu verbessern.
- Geben Sie Ihrem Baby ausreichend Zeit, um zu essen und lassen Sie es selbständig essen, wenn es dafür bereit ist.
- Waschen Sie Ihre Hände und alle Utensilien gründlich, um eine sichere und hygienische Umgebung zu gewährleisten.
- Konsultieren Sie bei Bedenken oder Fragen einen Kinderarzt oder eine Ernährungsberaterin.

Das DARF ihr Baby essen:

- Gekochtes, püriertes Gemüse
- Püriertes Obst
- Kartoffeln (gekocht/gedämpft)
- Durchgegartes Fleisch
- Gekochter/Gedämpfter Fisch: z.B. Lachs, Makrele und Forelle.
> Wichtig: alle Gräten entfernen!
- Reis
- Öl: zur Beikosteinführung wird meist Rapsöl empfohlen
- Getreide: gemahlen, Flocken oder Grieß
- Nudeln
- Kuhmilch zur Zubereitung von Brei

Don'ts

- Füttern Sie Ihr Baby nicht mit Nahrung, die nicht für sein Alter geeignet ist, z.B. Honig für Babys unter 1 Jahr.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen und zwingen Sie es auch nicht, eine Mahlzeit zu beenden.
- Lassen Sie Ihr Baby nicht unbeaufsichtigt, während es isst, um ein gefährliches Verschlucken zu vermeiden.
- Frieren Sie die Babynahrung nicht mehrmals ein, da dies die Qualität der Nährstoffe beeinträchtigen kann.
- Eine rein vegane Ernährung sollten Sie nur in Absprache mit Ihrem Kinderarzt durchführen, allgemein wird von dieser Ernährungsform bei Babys und Kleinkindern eher abgeraten.
- Wird nur gestillt und selbst gekochter Brei gefüttert, ist eine zusätzliche Gabe von Jod empfohlen – auch das ergibt sich aus einer Rücksprache mit dem Arzt Ihres Vertrauens.

Was sollten Babys NICHT essen?

- Salz
- Süßes: Zucker, Honig, Süßungsmittel (vor allem bei Getränken)
- Scharfe Lebensmittel
- Künstliches Aroma
- Rohes: Ei (weiches Ei, Tiramisu), Fleisch (z.B. Roastbeef, Beef Tartar), Fisch (z.B. Sushi, Räucherlachs)
- Rohmilch und Rohmilchprodukte
- Kuhmilch zum Trinken
- Topfen/Quark, Fruchtjoghurt
- Wurst und Wurstwaren (z.B. Schinken, Würstel, Speck)
- Knabberzeug/Knabbergebäck
- Süßigkeiten, Schokolade
- Getränke: Limonaden, Kaffee, Grün- und Schwarztee, Alkohol (auch nicht zum Kochen)
- Ganze Nüsse und Samen
- Fisch: kein Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt und Hecht (große, fette Raubfische können mit Schwermetallen belastet sein)
- Harte Lebensmittel, bei denen Verschluckgefahr besteht

Rezepte



Hirseflocken-Sticks

Zutaten:

- Hirseflocken 50 g
- Kokosraspeln 20 g
- Apfelmark (zuckerfrei) 130 g
- Blaubeeren 20g

Anleitung:

1. Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Die Blaubeeren dabei leicht zerdrücken.
3. Aus der Masse Sticks formen und diese auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen.
4. Sticks ca. 18 Minuten backen.



Gemüse Kartoffel-Püree

Zutaten:

- 1 Kartoffel
- 1 Karotte
- 1/2 Zucchini
- Muttermilch oder abgekochtes Wasser

Anleitung:

1. Die Kartoffel, Karotte und die Zucchini schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Topf geben und einen Schuss Wasser hinzufügen.
3. Das Gemüse aufkochen, bis es weich ist.
4. Gemüse abgießen und die Masse zu einem Brei pürieren.
5. Bei Bedarf etwas Wasser oder Muttermilch einrühren.



Zucchini-puffer

Zutaten:

- 300 g Zucchini
- 150 g Möhre
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Mehl
- 2 EL Paniermehl
- 1 EL Haferflocken
- Italienische Kräuter
- Paprika edelsüß oder scharf

Anleitung:

1. Die Kartoffel, Karotte und die Zucchini schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Topf geben und einen Schuss Wasser hinzufügen.
3. Das Gemüse aufkochen, bis es weich ist.
4. Gemüse abgießen und die Masse zu einem Brei pürieren.
5. Bei Bedarf etwas Wasser oder Muttermilch einrühren.



Linsenbolognese

Zutaten:

- 300 g gekochte Penne
- ½ Steckrübe
- 2 Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 400 g Tomatenpassata
- 1-2 TL getrocknete Kräuter
- 100 g rote Linsen
- Ggf. Salz & Pfeffer

Anleitung:

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
2. Steckrüben und Möhren schälen. Den Sellerie gründlich waschen und alles in ca. 3 mm große Würfel schneiden.
3. Alles für ca. 10 Minuten anbraten. Passata, Kräuter und Linsen hinzugeben und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



Gemüsemuffins

Zutaten:

- 150 g Gemüse (z.B. Karotten, Zucchini, Broccoli, Kürbis)
- 200 g Vollkornmehl oder Vollkorn-Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 3 EL Öl
- 100 ml Wasser
- 150 g Joghurt

Anleitung:

1. Backofen auf 180°C Ober- Unterhitze vorheizen
2. Gemüse in grobe Stücke reiben
3. Die restlichen Zutaten mit dem Gemüse in einer großen Schüssel vermengen
4. Teig in ein eingefettetes Muffinblech oder in Muffinförmchen füllen
5. Muffins für 25 - 30 Minuten im Ofen backen lassen

Besuchen Sie uns unter
www.neufeld-germany.com

NEUFELD®