

# Der Beikostplan

Von der ersten Möhre bis zum Familientisch – Monat für Monat, ohne Druck

Monat für Monat

Erste Löffel



2 SEITEN · PDF

## Allgemeine Information, keine Ernährungsberatung

Dieser Plan gibt die allgemeinen Empfehlungen für Deutschland in einfacher Form wieder. Er ersetzt keine ärztliche oder ernährungsfachliche Beratung und berücksichtigt keine individuellen Umstände. Bei Frühgeburt, Allergien in der Familie, Unverträglichkeiten, Gedeihstörungen oder Unsicherheit sprich vor dem Beikoststart mit deiner Kinderärztin oder Hebamme.

## — Beikost beginnt, wenn dein Baby so weit ist

In Deutschland wird empfohlen, frühestens mit Beginn des 5. und spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats mit Beikost zu beginnen. Den genauen Zeitpunkt zeigt dein Baby: Es kann mit Unterstützung aufrecht sitzen, interessiert sich für euer Essen und schiebt den Löffel nicht mehr reflexartig mit der Zunge heraus.

Muttermilch oder Säuglingsnahrung bleiben im ersten Jahr wichtig. Die Breie ersetzen nach und nach einzelne Milchmahlzeiten, nicht alle auf einmal.

## — Der Plan auf einen Blick

Die Monate sind ein Rahmen, kein Stundenplan. Jedes Baby hat sein eigenes Tempo.

| Ab etwa                    | Mahlzeit                               | Was hinein kommt                                                                                                                                                     |
|----------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5. bis 7. Monat</b>     | Mittags: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei | Erst ein Gemüse allein, etwa Karotte, Pastinake oder Kürbis. Nach einigen Tagen Kartoffel dazu, dann Fleisch oder Fisch. Dazu etwas Pflanzenöl, zum Beispiel Rapsöl. |
| <b>etwa 1 Monat später</b> | Abends: Milch-Getreide-Brei            | Milch mit Getreideflocken und etwas Obstmus. Ersetzt die Abendmilch.                                                                                                 |
| <b>etwa 1 Monat später</b> | Nachmittags: Getreide-Obst-Brei        | Getreideflocken, Wasser und Obst, ohne Milch. Ab jetzt zu den Mahlzeiten Wasser im Becher anbieten.                                                                  |

| Ab etwa           | Mahlzeit                   | Was hinein kommt                                                                               |
|-------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. bis 12. Monat | Übergang zum Familientisch | Weiche Stücke, Brot, gegartes Gemüse vom Familientisch, ungesalzen und kindgerecht zubereitet. |

## — So klappen die ersten Löffel

### 1 Mit wenigen Löffeln anfangen

Am Anfang reichen ein paar Löffel Gemüsebrei vor der Mittagsmilch. Die Menge wächst in den nächsten Wochen in eurem Tempo.

### 2 Ein neues Lebensmittel nach dem anderen

Neues im Abstand von einigen Tagen einführen. So merkst du, was dein Kind gut verträgt.

### 3 Nicht drängen

Wenn dein Baby den Kopf wegdreht, ist die Mahlzeit vorbei. Morgen ist ein neuer Versuch. Druck am Tisch macht Essen zum Machtkampf.

### 4 Selbst probieren lassen

Einen eigenen Löffel in die Hand geben und weiche Stücke zum Greifen anbieten, auch wenn es kleckert.

## — Im ersten Lebensjahr noch nicht

### Lass weg

- ☐ Honig, auch nicht zum Süßen
- ☐ Salz und Zucker im Brei
- ☐ Kuhmilch als Getränk; kleine Mengen im Milchbrei sind in Ordnung
- ☐ Ganze Nüsse und harte, kleine Stücke, an denen sich ein Baby verschlucken kann
- ☐ Rohe Eier, rohes Fleisch und Rohmilchprodukte

### Grundlage und Grenze

Grundlage sind die öffentlich zugänglichen Handlungsempfehlungen zur Säuglingsernährung für Deutschland (Netzwerk Gesund ins Leben). Empfehlungen können sich ändern; maßgeblich ist der aktuelle Stand dort und der Rat deiner Kinderärztin.