



Baby-Brei und Beikost

**Unsere Kollegin Heike Nocken-Höpker weiß,
was Babys schmeckt**

Wann ist es soweit?

Im Alter von fünf bis neun Monaten wird die reine Milch-ernährung des Babys durch eine schrittweise Einführung von Brei ergänzt und allmählich ersetzt. Das Baby zeigt an, wann es dafür reif ist – es interessiert sich für das Essen der Erwachsenen, verfolgt jeden Bissen mit den Augen und öffnet eventuell dabei selbst den Mund.

Was ist zu beachten?

Gut ist, die erste Beikost am Mittag zu geben, dann zeigen sich mögliche Unverträglichkeiten vor dem Schlafen. Üblicherweise beginnt man mit Gemüse, manche Kinder essen am Anfang aber lieber Getreide mit Obst. Die ersten beiden Breimahlzeiten eines Babys sollten milchfrei sein.

Obst, Gemüse und Getreide – die Auswahl ist groß

Als erste Breie eignen sich

- Gemüse-Kartoffel-Brei / Gemüse-Reis-Brei mit Öl-Zusatz (evtl. mit Fleisch angereichert)
- Getreide-Obst-Brei mit Öl-Zusatz
- Getreide-Milch-Brei mit Obst



Geeignetes Obst

- Äpfel und Birnen (anfangs gekocht)
- Mango und Banane

Geeignetes Gemüse

- Pastinake, Fenchel, Kürbis, Zucchini
- Kohlrabi, Brokkoli, Blumenkohl
- Spinat

Geeignetes Getreide

- Hirse, Reis, Mais
- Hafer
- Dinkel, Roggen, Weizen enthalten das Klebereiweiß
Gluten, das ab dem 5. Monat vertragen wird

Getreide kann verwendet werden

- in Flockenform (gut gehäufter EL = 10 g)
- als Gries (schwach gehäufter EL = 10 g)
- oder gemahlen

Getreide sollte im 1. Lebensjahr gekocht werden.

Alle Getreide gibt es auch als Schmelzflocken, die man in warme Flüssigkeit einrührt. Getreidebreie müssen nicht gesüßt werden, die Zugabe von Obstmus reicht aus.

Das Grundrezept besteht aus 200 ml Wasser oder Milch + 20 - 30 g Getreide + 1 TL Raps- oder Oliven-Öl bei milchfreiem Brei + Obstmus nach Geschmack.

Raffiniertes Öl ist für Babys besser verdaulich.

Weitere Infos und Rezepte im Kurs „Lecker, locker, leicht gekocht“

In unserem Kurs „Lecker, locker, leicht gekocht. Babybreie selbst kochen“ erhalten Eltern weitere konkrete Tipps zur gesunden Ernährung ihres Babys. Die Kursleiterin bereitet einen Brei zu, den Babys – und Eltern – probieren können.

Mi, 17.11.2021, 10 – 12 Uhr
Familienbildungsstätte Darmstädter Landstraße, Küche