

## Allgemeine Informationen zur Einführung von Beikost

Der ideale Zeitpunkt für die Einführung von Beikost ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Beginnen Sie frühestens Anfang des 5. Lebensmonates und spätestens Anfang des 7. Lebensmonates. Ihr Kind sollte den Kopf aufrecht halten können und Interesse zeigen, wenn Andere essen. Bei den ersten Versuchen reichen ein paar Löffel. Im Anschluss können Sie wie gewohnt stillen oder die Flasche anbieten. Wichtig ist, dass Ihr Kind bei der Nahrungsaufnahme eine aufrechte Haltung hat. Newbornschalen eignen sich nicht dazu! Neue Nahrungsmittel können im Abstand von drei Tagen eingeführt und die Mengen kontinuierlich gesteigert werden. Es ist wichtig, auf die Bedürfnisse Ihres Kindes zu achten. Helfen Sie ihm die Lust am Essen zu entdecken, indem Sie ihm die nötige Zeit geben und für eine entspannte Atmosphäre am Familientisch sorgen.

## Zubereitung von Beikost

- Bevorzugen Sie frische, saisonale und regionale Gemüse.
- Gemüse im Dampf oder mit wenig Wasser weichgaren und anschliessend mit Zugabe von Kochwasser pürieren.
- Die Gesamtmenge einer ganzen Breimahlzeit beträgt ca. 180 bis 250g im Verhältnis von 1/3 Kartoffeln und 2/3 Gemüse.
- 2 Teelöffel hochwertiges Pflanzenöl (Raps- oder Beikostöl) beifügen.
- Der Gemüsebrei kann gut verschlossen für maximal 48 Stunden im Kühlschrank gelagert werden.
- Der Gemüsebrei kann eingefroren werden. Für kleine Mengen eignen sich Eiswürfelbehälter. Das Öl nach dem Erwärmen beifügen.
- Mit der gleichzeitigen Gabe von Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln kann die Eisenaufnahme unterstützt werden.

Stuhlauflockernde Nahrungsmittel: Hirse, Haferflocken, Apfel/ Birne gekocht, Fenchel

Stuhlfestigende Nahrungsmittel: Reis, gekochte Karotten, Apfel gerieben, Banane

Zu vermeiden: Salz, Bouillon, Zucker und andere Süssungsmittel, Honig (kann Bakterien enthalten, die im ersten Lebensjahr gefährlich sind)

Weitere Infos unter:

[www.gemuese.ch](http://www.gemuese.ch)

(Saisonkalender der Schweiz)

[www.kinderandentisch.ch](http://www.kinderandentisch.ch)

(Bundesamt für Lebenssicherheit und Veterinärwesen BLV)

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

(Ernährungsempfehlungen 1. Lebensjahr)

Mütter- und Väterberatung Nidwalden, überarbeitet Juli 2021