

# Einführung von Beikost



Foto: Markus Hein/Pixelio.de

## Rezepte

Ab dem 5. Lebensmonat können Sie mit der Einführung der Beikost beginnen. Beobachten Sie Ihr Baby und richten Sie sich nach seinen Bedürfnissen. Füttern Sie es auf Ihrem Arm. Zunächst beginnen Sie mit zwei Teelöffeln einer Gemüsesorte (zum Beispiel Möhre, Pastinake oder Kürbis), geben Sie nach einer Woche Kartoffeln dazu und steigern Sie die Gesamtmenge. Nach weiteren ein bis zwei Wochen geben Sie das Fleisch dazu (siehe Rezept). Hinweis: Zur Zubereitung benötigen Sie einen Pürierstab und eine Waage.

### Gemüse-Kartoffel-Mahlzeit (ab dem 5. Lebensmonat)

zum Beispiel 1 bis 2 Karotten (circa 100 bis 120 g)  
1 mittlere Kartoffel (circa 50 g)  
1 Esslöffel Rapsöl

Gemüse und Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. In wenig Wasser 15 Minuten dünsten und mit dem Pürierstab fein pürieren. Dann das Öl dazugeben.

Nach einer Eingewöhnungsphase kann auch anderes Gemüse wie Pastinake, Blumenkohl, Kohlrabi und Zucchini angeboten werden.

### Gemüse und Kartoffeln mit Fleisch oder Fisch (ab Mitte/Ende des 5. Lebensmonat)

100 g Gemüse (zum Beispiel Kürbis, Möhren, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)  
1 mittelgroße Kartoffel (circa 50 g)  
1 Esslöffel Rapsöl  
1 bis 2 Esslöffel Fleisch oder Fisch (circa 20 g)  
circa 30 ml Obstmus

Kartoffel und Gemüse schälen, waschen, das Fleisch unter fließendem Wasser abspülen, klein schneiden und alles etwa 15 Minuten in wenig Wasser dünsten. Mit einem Pürierstab pürieren, Öl unterrühren. Dazu oder danach reichen Sie Ihrem Kind das Obstmus.

## Vegetarischer Brei

100 g Gemüse  
50 g Kartoffel  
10 g Hirse- oder Haferflocken  
1 Esslöffel Rapsöl  
Bei Instantflocken werden die Flocken nur in das abgekochte Wasser eingerührt.

Babys lieben auch Nudeln und Reis

### Milch-Getreidebrei (ab dem 6. Lebensmonat)

200 ml Milch (Vollmilch oder Säuglingsmilchpulver)  
2 Esslöffel Vollkornflocken oder Vollkorngrieß (circa 20 g)  
circa 20 ml Obstmus

#### Zubereitung mit Vollmilch:

Milch und Getreideflocken oder Grieß in einen Topf geben, unter Rühren eine Minute aufkochen und drei bis vier Minuten quellen lassen. Zum Schluss das Obstmus hinzufügen.

#### Zubereitung mit Säuglingsmilchpulver:

Wasser und Getreideflocken oder Grieß in einen Topf geben, unter Rühren eine Minute aufkochen und drei bis vier Minuten quellen lassen. Nach etwas Abkühlung die entsprechende Menge Säuglingsmilchpulver einrühren. Dazu oder danach reichen Sie Ihrem Kind das Obstmus.

### Milchfreier Getreidebrei (ab dem 7. Lebensmonat)

90 ml Wasser  
2 bis 3 Esslöffel Getreide (circa 20 g)  
Weizen-, Gerste- oder Hirseflocken, Grieß oder Gemische  
½ Esslöffel Rapsöl  
circa 100 g Obstmus (Äpfel, Birnen und Bananen)

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Hebamme, an das Team GUSTL (siehe Beratungsstellen) oder an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.