

Baby- und Kinderkost

Essen will gelernt sein. Mit 5 bis 6 Monaten beginnen Babys sich fürs Essen zu interessieren. Die Beikostzeit beginnt. Noch sind die ersten Löffel zaghaft, aber dann geht es schnell und schon bald essen die Kleinen am Familientisch mit.

Es ist eine spannende Zeit für Kind und Eltern, denn es gibt so viel zu entdecken, neue Geschmackseindrücke sind zu verarbeiten. Bei den Eltern tauchen Fragen auf wie z.B. Welche Lebensmittel darf ich meinem Baby zum Kosten geben? Ist es besser Babybrei selber zu machen oder doch zur fertigen Gläschenkost zu greifen?

Babys erste Löffelchen

Zu Beginn müssen sich Babys erst an die Beikost gewöhnen. Erhöhen Sie die Menge schrittweise neben der Muttermilch oder der Säuglingsanfangsnahrung. Schon bald werden Sie mehrmals täglich Brei reichen.

Selbst gemacht versus gekauft

Das vielfältige Angebot an Breikost im Handel ist verlockend und auch praktisch, sei es die Zeit ist knapp oder zum Mitnehmen für unterwegs. Handelsprodukte unterliegen strengen Auflagen, es dürfen aber z.B. Zucker oder Salz zugesetzt werden. Beim Test von Obstgläschen im Jahr 2019 stellte ÖKO-Test zwar keine Schadstoffe in den Produkten fest, allerdings erhebliche Mengen an Zucker. Außerdem fallen pro Woche und Kind in der über mehrere Monate dauernden Beikostphase jede Menge leere Gläser an.

Mit saisonalen Zutaten der Region aus biologischem Anbau fällt kein zusätzlicher Müll an und Sie wissen genau, welche Zutaten drin sind. Mit wenig Aufwand zubereitet, können Sie Ihren selbstgemachten Brei auch in kleine Gefäße abfüllen und mitnehmen. Unser Tipp: Bereiten Sie eine größere Menge zu und frieren Sie den Brei portionsweise ein. Damit haben Sie einen Vorrat greifbar und sparen Kochzeit.

Quetschies - die einfache Alternative?

Bei den derzeit sehr beliebten sogenannten Quetschies - Obstbrei in einem Beutel aus Mehrschichtfolien - ist neben der Verpackung ebenfalls der hier oft sehr hohe Zuckergehalt ein Problem. Vor allem das langsame Heraussaugen des Fruchtmuses begünstigt die Kariesbildung, da die Zähne vom Fruchtmus länger umspült werden. Fruchtmus sollte deshalb immer mit einem Löffel gegessen werden. Noch besser ist es das Obst zu kauen. Dabei wird auch die Speichelproduktion angeregt, welche die Verdauung fördert und die Zähne vor Fruchtzucker und -säure schützt. Außerdem entwickelt sich auch die Kiefermuskulatur besser, was wiederum ein Vorteil bei der Sprachentwicklung ist.

Was kommt in den ersten Brei

Grundsätzlich gilt Gemüse vor Obst, denn Obst ist von Natur aus süß. Ist das Baby einmal an den süßen Geschmack von Obst gewöhnt, kann es schwierig werden es für das nicht süße Gemüse zu begeistern. Für den Start empfehlenswert und bekömmlich sind Karotten, Pastinaken, Gemüsefenchel, Zucchini, Kürbis, und Erdäpfel. Beim Obstbrei können Sie je nach saisonaler Verfügbarkeit mit Apfel, Birne und Pfirsich beginnen und später Steinobst und Beeren kosten lassen. In der Beikost-Phase auch Flüssigkeit in Form von Wasser nicht vergessen.

Bieten Sie ihrem Baby einzelne Lebensmittel schrittweise an und lassen Sie einmal abgelehnte Sorten immer wieder kosten. Achten Sie auf genügend Abwechslung, damit Ihr Baby alle wichtigen Nährstoffe bekommt. Wichtig sind vor allem Nahrungsmittel mit hohem Eisen- und Zinkgehalt wie Fleisch und Getreide.

Unsere Tipps für selbst gemachte Babykost:

- Breie ohne Salz zubereiten, denn Salz belastet die Nieren von Babys. Wenn Sie für die ganze Familie kochen, würzen Sie Gemüse und Fleisch erst am Ende der Garzeit, nachdem Sie eine kleine Portion für den Babybrei beiseite gestellt haben.
- Bei Obstbreien ist keine Zuckerzugabe nötig, da Früchte von Natur aus Zucker enthalten. Honig ist für Babys bis zum 1. Lebensjahr nicht geeignet, da Bakteriensporen enthalten sein könnten.

- Ergänzen Sie etwas Orangensaft bei Gemüsebreien, das erhöht den Vitamin-C-Gehalt. Die Zugabe von ein paar Tropfen kalt gepresstem Pflanzenöl unterstützt die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.
- Fleisch wie z.B. Geflügel, Kalb oder Jungrind können Sie in größeren Stücken kochen, dann in kleine Portionen teilen bzw. pürieren und in Eiswürfelformen oder kleinen Behältern für Babykost einfrieren. Auf diese Weise auch Gemüse wie z.B. Karotten, Pastinaken einfrieren.
- Fertigen Brei gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Sie können ihn auch am nächsten Tag noch erwärmen und Ihrem Baby reichen oder nach dem Abkühlen portionsweise einfrieren.
- Achten Sie beim Kochen besonders auf Küchenhygiene und garen Sie Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Eier gut durch.
- Dünsten Sie Gemüse am besten über Wasserdampf, das schon die enthaltenen Vitamine.

wir-leben-nachhaltig.at: [Breimahlzeit für Babys](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Video Babybrei selber machen](#)

Und nach dem Brei ...

Mit etwa 12 Monaten können Kinder dieselben Speisen essen wie die Familie. Achten Sie auf die tägliche Portion frisches Obst und Gemüse in verschiedenen Varianten als Zutat, als Rohkost geschnitten, als Salate, in Suppen, als Jause, als Obstsalat uvm. Erlauben Sie auch mäßiges Naschen wie z.B. ein Stück Schokolade nach dem Mittagessen. Verbote machen Süßigkeiten noch interessanter. Kinder lernen durch nachmachen. Wir selbst sind das Vorbild für ausgewogene Ernährung, die Wahl unserer Lebensmittel, die Art wie wir das Essen einnehmen und den Umgang mit Naschereien. Unser Tipp: Leitungswasser trinken und Getränke in Trinkflaschen oder kleinen Gläsern immer griffbereit aufstellen. So sparen Sie unnötige Getränkeverpackungen.

wir-leben-nachhaltig.at: [Kochen mit Kindern](#)

Nachhaltiger Speiseplan für Alt und Jung

Saisonales Obst- und Gemüseangebot tut Ihnen selbst, Ihrem Kind und der Umwelt gut. Achten Sie auf frische und möglichst naturbelassene Lebensmittel. Bevorzugen Sie regionale Produkte aus biologischem Anbau. Sie vermeiden dadurch weite Transportwege und klimaschädliche CO₂-Emissionen. Zudem ist voll ausgereiftes Obst und Gemüse aus biologischem Anbau frei von Pestizidrückständen und liefert unserem Körper die meisten wertvollen Inhaltsstoffe.

Unser Tipp für Kinder: Geschmackstraining für Groß und Klein

Pro Quadratzentimeter Zunge hat ein Mensch, der sehr gut schmecken kann, um die 1.100 Geschmacksknospen. Unser Geschmack wird sehr früh geprägt und ist deshalb sehr stark mit Emotionen und Erinnerungen verbunden. Durch bewusstes Kosten, auch mit geschlossenen Augen, gutem Kauen und überlegen, wonach das, was wir essen, schmeckt, können wir unseren Geschmackssinn trainieren.

Blindverkostung

Bereiten Sie mehrere mundgerecht geschnittene Kostproben vor: verschiedene Obst- und Gemüsearten, Brot, Nüsse, Trockenobst, Nudeln, Schokolade, unterschiedliche Joghurtsorten etc. Den MitspielerInnen werden die Augen verbunden. Die Spielleitung gibt nun der Reihe nach allen MitspielerInnen Kostproben zum Erraten. Lassen Sie sich auch von den Kindern füttern – sie werden Ihre Reaktion auf die unterschiedlichen Lebensmitteln genau studieren.

Folgen Sie unserem Jahresschwerpunkt „Nachhaltige Familie“. Wir geben viele Tipps und praktische Ideen, wie Sie Ihren Lebensalltag in der Familie und Ihr Zuhause ein Stück weit nachhaltiger gestalten können - jeden Tag und gemeinsam! Nächstes Monat: Spielen im Freien

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Jahresschwerpunkt Nachhaltige Familie](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Körperpflege für Baby und Kind](#)

Öffentliches Gesundheitsportal Österreich: [Babyernährung](#)

ÖKO-Test: [Obstbreitest 2019](#)

WIR LEBEN
nachhaltig



ÖKOTest: [Obstbrei gegen Quetschie](#)

AGES: [richtig Essen von Anfang an](#)

wir-leben-nachhaltig.blog: [Du bist mir wichtig, ich nehme mir Zeit für dich](#)

tut gut: [Babykochbuch und Kinderrezepte](#)

Konsument: [Nährwert Kinderlebensmittel 2020](#)

[Zurück zur Übersicht](#)