



KAMPENWAND  
VERLAG

NINJA BENDER  
KAMPENWAND  
VERLAG



KAMPENWAND  
VERLAG

ANNIKA KIRNER

KAMPENWAND  
VERLAG

KAMPENWAND  
VERLAG  
FRANZISKA  
FLEISCH



KAMPENWAND  
VERLAG

KAMPENWAND  
VERLAG

FRANZISKA FLEISCH

ist seit vielen Jahren als Hebamme, Ernährungs- und Schlafcoach in Düsseldorf tätig. Sie ist ausgebildete Erzieherin und Mutter von 2 Kindern. Neben der Arbeit in der praktischen Geburtshilfe ermöglicht sie als freiberufliche Hebamme Familien, den Start mit Baby so harmonisch wie möglich zu machen. Als Hebamme kümmert sie sich dabei nicht nur um medizinische Fragen, sondern unterstützt die Familien insbesondere auch bei den großen Stressthemen der ersten Monate: Essen und Schlafen. Dieses Buch gibt wieder, was Franziska den Eltern auch in ihren Beikostberatungen vermittelt. Mit der richtigen Dosis und einem guten Timing kann man dem Erfolg auf die Sprünge helfen.

KAMPENWAND  
VERLAG

KAMPENWAND  
VERLAG

KAMPENWAND  
VERLAG

KAMPENWAND  
VERLAG

NINJA BENDER

ist Architektin und lebt mit ihrem Mann, ihren zwei Töchtern und ihren zwei Bonussöhnen am Rande Düsseldorfs. Die kleine Großfamilie bekocht sie leidenschaftlich gerne mit Gemüse aus eigener Ernte. Als bei ihrer ersten Tochter die Beikosteinführung dank Franziskas Plan ganz ohne Probleme klappte, entstand die Idee, diesen Beikostplan zu verschriftlichen, auch wenn Architekten sonst ja eher zeichnen, als Texte zu schreiben.

KAMPENWAND  
VERLAG

KAMPENWAND  
VERLAG

ANNIKA KIRNER

wohnt mit ihrem Mann und ihrem 4-jährigen Sohn in Düsseldorf. Sie ist Dozentin und selbständige Kommunikationsdesignerin. Schon als Kind hatte sie Spaß daran, Bücher zu schreiben und zu illustrieren. Die Konzeption und Gestaltung von Printbüchern ist neben der Fotografie immer noch ihre große Leidenschaft. Seit der Geburt ihres Sohnes beschäftigt sie sich intensiv mit dem Thema gesunde und nährstoffreiche Ernährung und war so schnell von der Idee dieses Buches zu begeistern.

KAMPENWAND  
VERLAG

KAMPENWAND  
VERLAG

KAMPENWAND  
VERLAG



## WIE IST DIESES BUCH GEDACHT?

Zusätzlich zu dem Buch, das du in den Händen hältst, haben wir dir einen Übersichtsplan gestaltet, den du dir ganz einfach auf [www.diekleineloeffele.de](http://www.diekleineloeffele.de) herunterladen und dann beispielsweise am Kühlschrank aufhängen kannst. Trage hier vorher dein Startdatum und alle weiteren Daten ein. So kannst du immer auf einen Blick sehen, wann es an der Zeit ist, den nächsten Brei einzuführen. Am Ende des Buches haben wir ein paar Seiten leer gelassen, auf denen du noch weitere Rezepte notieren kannst.

// DER START ..... ODER WANN LEGE ICH LOS?

Unser Buch enthält bewusst nur jeweils ein Winter- und ein Sommerrezept pro Breimahlzeit, um das Buch kurz, knapp und übersichtlich zu halten, sodass dir keine wichtigen Informationen entgehen. Alle Rezepte wurden von uns mit Dampfgareinsatz im Kochtopf gekocht. Je nach Zubereitungsart können die Mengenangaben leicht variieren. Wir empfehlen im ersten Lebensjahr auf Bio-Produkte zurückzugreifen. Unsere Rezepte sind saisonal ausgelegt, wodurch die Produkte regional erhältlich sind. Als Orientierung dienen unsere Saisonkalender.

## DEIN BABY HAT EINEN ANDEREN PLAN?

Wie bei allem Neuen läuft nicht immer alles nach Plan. Unsere Babys und ihre Geschmäcke sind unterschiedlich und wahrscheinlich wirst du mit keinem Baby den Beikostplan eins zu eins umsetzen können.

Bleib geduldig, wenn ihr an der einen Stelle etwas langsamer seid. Du hast das Gefühl, dass dein Baby noch absolut nicht so weit ist, nachdem du ihm Brei angeboten hast? Dann warte lieber noch eine Woche. Nimmt es ein paar Löffel und spuckt dir den Rest entgegen, dann bleibe ruhig etwas hartnäckig dabei. Auch dein Baby muss sich an die neue Situation langsam gewöhnen. Ist dein Baby ganz das Gegenteil und isst dir nach nur wenigen Tagen den Gemüsebrei komplett leer? Dann nimm es gelassen hin und führe ruhig die Kohlenhydrate früher ein. Vielleicht machst du noch ganz andere Erfahrungen. Dann wirst du sicherlich einen guten Weg finden, den Plan auf eure Bedürfnisse hin abzuwandeln.

DER START  
ODER WANN LEGE ICH LOS?

In den ersten Monaten hat dein Baby ausschließlich Milch zu sich genommen, ob nun Muttermilch oder eine Muttermilch-Alternative. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt, mit der Beikost zu beginnen? Die folgende Checkliste gilt hierfür als grobe Orientierung:

- ◆ Dein Baby ist ungefähr 22 Wochen alt. Ab der 22. Woche lässt der Saugreflex der Babys nach, der Schluckreflex funktioniert und die Nahrung kann vom weichen zum harten Gaumen transportiert und schließlich geschluckt werden. Kinderärzte und FKE\* empfehlen den Beikoststart ab dem vierten Lebensmonat bis spätestens zum sechsten Lebensmonat.
- ◆ Dein Baby zeigt Interesse am Essen und schaut z.B. der Gabel hinterher, wenn du etwas isst.
- ◆ Die Schlafphasen deines Babys werden kürzer oder das Baby wacht nachts häufiger auf.

Der Brei ist etwas völlig Neues für dein Baby. Daher wird es beim ersten Mal sicherlich den Brei aus dem Mund schieben und dann nicht mehr als zwei bis drei Löffel zu sich nehmen. Hast du jedoch das Gefühl, dass es gar nicht funktioniert und dein Baby nimmt überhaupt keinen Brei zu sich bzw. spuckt alles wieder aus, dann warte lieber noch eine Woche ab.

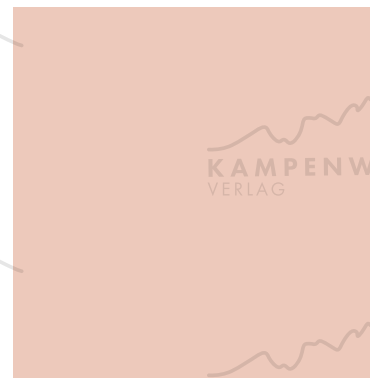
\* Forschungsdepartment Kinderernährung: [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)



SCHLAFPHASEN KÜRZER



INTERESSE AM ESSEN



22 WOCHEN ALT  
ODER AUCH ETWAS JÜNGER

## BREI ZEITEN

Spätestens mit der Einführung des Breis ist es ratsam, dein Baby immer zu den gleichen Zeiten zu füttern und so eine Tagesstruktur mit festen Ess- und auch Schlafzeiten einzuführen. So kann dein Baby einen Rhythmus entwickeln, der ihm Sicherheit gibt. Jede Familie und jedes Baby ist unterschiedlich, deshalb sind die angegebenen Zeiten Richtlinien für eine einfache Tagesstruktur.



### MORGENBREI

8 Uhr

### DER MORGENBREI

Den Morgenbrei gibst du um 8 Uhr. Ist dein Baby daran gewöhnt, früher zu trinken, kann zum Übergang die Zeit noch mit einer kleinen Milchmahlzeit gestreckt werden.



### MITTAGSBREI

11:30 Uhr

### DER NACHMITTAGSBREI

Den Nachmittagsbrei gibst du nach dem Mittagsschlaf gegen 15 Uhr/15:30 Uhr.



### NACHMITTAGSBREI

15 Uhr - 15:30 Uhr



### ABENDBREI

18 Uhr

### DER ABENDBREI

Den Abendbrei gibst du um 18 Uhr. Danach kannst du dein Baby zum Nachtschlaf hinlegen.

Dadurch liegen zwischen jeder Breimahlzeit 3 - 3,5 Stunden Verdauungspause. Bitte achte auf diese Pausen und füttere nicht regelmäßig Snacks zwischendurch, damit sich der Darm deines Babys ausreichend erholen kann. So hat dein Baby auch zu den einzelnen Mahlzeiten Hunger und isst sich zwischendurch nicht an den Snacks satt.

## BREI SELBER KOCHEN

Auch wenn es diverse Fertigbreie für Babys gibt, ist die gesündeste und nährstoffreichste Variante immer noch der selbst gekochte Brei. Natürlich musst du dazu nicht jeden Tag frisch kochen. Du kannst die verschiedenen Breie wunderbar vorkochen und portionsweise einfrieren. Die gefrorenen Breie sind etwa sechs Monate haltbar. Sobald ein Brei aufgetaut ist, sollte er innerhalb von 24 Stunden verzehrt werden.

Kurz vor der Mittagszeit taust du dann jeweils eine Portion binnen weniger Minuten auf. Bitte achte darauf, dass der Brei nur lauwarm und nicht zu heiß für dein Baby ist.

## MATERIALIEN - WAS BENÖTIGE ICH?

### FÜR DIE ZUBEREITUNG:

- ◆ Dampfgarer oder Dampfgareinsatz für den Topf und einen Pürierstab oder
- ◆ einen Babynahrungszubereiter,
- ◆ eine Küchenmaschine mit Dampfgar- und Pürierfunktion

Am einfachsten lassen sich die Breie im Babynahrungszubereiter oder der Küchenmaschine dünsten und anschließend direkt pürieren. Solltest du das Gemüse im Topf dampfgaren, muss beim Pürieren immer so viel von dem Dampfgarwasser hinzugefügt werden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### FÜR DIE AUFBEWAHRUNG:

- ◆ Silikonformen mit ml Angabe
- ◆ Eiswürfelbehälter mit Deckel für die Fleisch- & Fischportionen

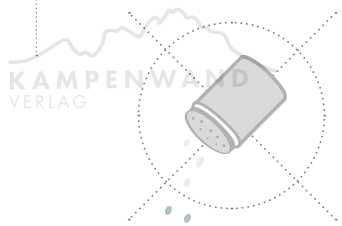
Durch die Milliliterangabe der Silikonformen kannst du den Brei einfach in den gewünschten Mengen portionieren. Darin frierst du dann die Gemüse-Kohlenhydratbreie ein und fügst dem Brei einfach einen gefrorenen Würfel Fleisch oder Fisch hinzu. Dies entspricht der empfohlenen Menge Fleisch oder Fisch pro Breiportion.

### ZUM FÜTTERN:

- ◆ Lätzchen mit Ärmeln
- ◆ Löffel mit Flexispitze, kein Hartplastik
- ◆ Trinkbecher mit weichem Schnabelaufsatz

Der Beikoststart sollte immer zuhause erfolgen, da es hier am wenigsten Ablenkung gibt. Platziere dein Baby hierzu immer vis-a-vis. Am einfachsten im Newbornaufsatz auf dem Kinderstuhl oder in der Wippe. Bereite dir am besten auch eine Kleinigkeit zu. So kann dein Baby dich essen sehen und ahmt es schneller nach.

## UND WAS DÜRFEN BABYS IM ERSTEN LEBENSJAHR NICHT ESSEN?



### SALZ

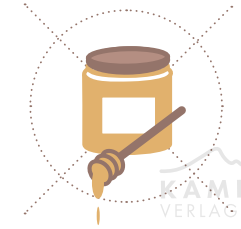
Generell ist eine salzarme Ernährung für Kleinkinder empfehlenswert. Bei Babys überfordert das Salz die Nieren und führt zu Bluthochdruck. Wenn mit der Familienkost langsam Salz eingeführt wird, eignet sich hervorragend Kräutersalz, denn dies enthält mehr Kräuter als Salz.

### ZUCKER

Gegen Zucker sprechen tatsächlich sehr viele Gründe, von denen wir hier die drei wichtigsten Gründe erwähnen. Mit der Einführung der Nahrung prägen wir den Geschmackssinn unserer Kinder. Geben wir unserem Baby in dieser frühen Phase Zucker oder Zuckeralternativen, führt dies in der Regel zu einem langfristigen Bedürfnis nach Süßem. Zudem hat Zucker einen negativen Einfluss auf die Darmflora, da er eher das Wachstum von Pilzen begünstigt und andererseits keinerlei Nährstoffe für gesundheitsfördernde Darmbakterien im Dickdarm liefert. Außerdem fördert Zucker die Kariesbildung und schädigt somit die Zähne.

### HONIG UND AHORNSIRUP

Honig und Ahornsirup können Keime des Bakteriums *Clostridium botulinum* enthalten, die für Babys lebensgefährlich sein können.

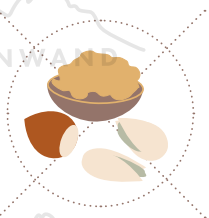


### WEISSMEHL

Weißmehl besteht zu einem großen Teil aus Kohlenhydraten, die schnell in Zucker umgewandelt werden. Nach dem Essen steigt der Blutzuckerspiegel und dein Baby hat schnell wieder Hunger. Zudem enthält Weißmehl nur das Innere des Getreidekornes. Die Schale (Keim und Rand) wurde entfernt, die jedoch die meisten Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien enthält.



## BABYS IM ERSTEN LEBENSJAHR UND WAS DÜRFEN NICHT ESSEN?



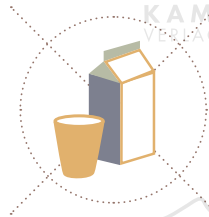
### NÜSSE

Nüsse können aufgrund ihrer Größe zum Erstickendes deines Babys führen.

Da Nüsse wichtige Nährstofflieferanten sind, sollten sie in gemahlener Form oder als Nussmus mit auf den Speiseplan. Bitte kläre aber vorher eine mögliche Nussallergie mit deinem Kinderarzt/ deiner Kinderärztin ab.

### KUHMILCH TRINKEN

Ab dem vollendeten siebten Lebensmonat rührst du den Getreidebrei deines Babys mit Kuhmilch an, um es mit ausreichend Kalzium zu versorgen. Zusätzlich zu dieser Menge an Milch sollte dein Baby keine weitere Kuhmilch zu sich nehmen, vor allem nicht als reines Getränk. Denn Kuhmilch hat im Vergleich zu Muttermilch oder Pre-Milch zu viel Eiweiß und zu wenig Jod und Eisen. Zudem hemmt sie auch die Eisenaufnahme.



## BEIKOSTPLAN

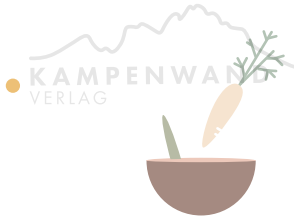
Lade dir deinen Beikostplan unter [www.diekleineloefelei.de](http://www.diekleineloefelei.de) herunter.

### START WOCHE 1

#### MITTAGSBREI

Der reine Gemüsebrei

Seite 27



### WOCHE 3-4

#### MITTAGSBREI

Der Gemüse-Kohlenhydrate-Brei

Seite 43

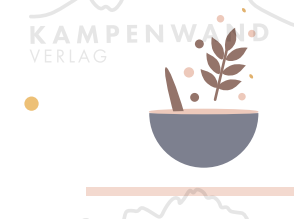


### WOCHE 4

#### Abendbrei

Milch-Getreidebrei mit Mandelmus

Seite 53



### WOCHE 6

#### MITTAGSBREI

Gemüse + Kohlenhydrate + Fleisch

Seite 63



### WOCHE 8

#### MITTAGSBREI

Gemüse + Kohlenhydrate + Fisch

Seite 73



### WOCHE 8

#### MORGENBREI

Milch-Getreidebrei mit Obst

Seite 83



### WOCHE 12

#### NACHMITTAGSBREI

Obst-Getreidebrei

Seite 97







## MITTAGSBREI

Der reine Gemüsebrei

Warum füge ich der Beikost Öl hinzu?

Winterrezept Kürbisbrei

Sommerrezept Pastinakenbrei

Wasser

Saisonkalender Gemüse

Kräuterübersicht

## MITTAGSBREI

KAMPENWAND  
VERLAG

START WOCHE 1

### DER REINE GEMÜSEBREI



Wir starten die Beikost mit dem Mittagsbrei, welcher zu Anfang ein reiner Gemüsebrei ist. Hierzu eignet sich am besten ein Kürbisbrei, weil der Kürbis ein nussig süßes Aroma besitzt, das die Babys gerne mögen. Sollte der Kürbis gerade nicht regional erhältlich sein, kann man auch mit Pastinake starten. Die ersten 2-3 Wochen geben wir nur Kürbis bzw. Pastinake und wechseln das Gemüse nicht, um Geschmacksverwirrung zu vermeiden. Zunächst starten wir mit ein paar Löffeln und steigern uns dann von Tag zu Tag.

#### MENGEN:

Ziel sind 200-250g Mittagsbrei. Zu Beginn wird das Baby natürlich viel weniger Brei essen. Nimmt es weniger als 125g auf, wird direkt im Anschluss nachgestellt oder mit Pre-Milch nachgefüttert. Nimmt es mehr als 125g Brei auf, ist die Mahlzeit ersetzt. Dazu wird spielerisch immer Wasser angeboten, denn mit dem Beikoststart starten wir auch mit dem Trinken von Wasser.

#### UHRZEIT:

Ziel ist es, den Brei um 11:30 Uhr zu geben, später sind die Babys oft zu müde.

#### TAGESSTRUKTUR:

Nach einer Verdauungspause von 15 Minuten kann das Baby dann mit Schlafsack ins abgedunkelte Zimmer gelegt werden, um Mittagsschlaf zu halten.

KAMPENWAND  
VERLAG

KAMPENWAND  
VERLAG

KAMPENWAND  
VERLAG

KAMPENWAND  
VERLAG

KAMPENWAND  
VERLAG

KAMPENWAND  
VERLAG

