

Mein Baby lernt essen

Einfache Tipps für Eltern



Babys erste feste Nahrung

Impressum

Medieninhaberin und Herausgeberin:

AGES - Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, www.ages.at

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und dem Dachverband der Sozialversicherungsträger erstellt.

Kontakt

www.richtigessenvonanfangen.at

Redaktionsteam

Narine Barkhordarian, MSc (AGES)
Helga Quirgst, MSc BSc (AGES)
Martina Buchgraber, BSc (ÖGK)
Mag.^a Melanie U. Bruckmüller, MA (AGES)

Konzept, Text & Grafik

bettertogether group, www.b2g.group

© AGES, BMSGPK & DSVS 2024

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,
eine spannende Zeit beginnt! Ihr Baby ist bereit für den ersten Brei. In unserer Broschüre finden Sie einfache **Tipps für Babys von ca. 5 Monaten bis ca. 12 Monaten**. Sie lernen, wann Sie mit der Beikost anfangen können und was wichtig ist. Sie finden Vorschläge für **geeignete Lebensmittel und Getränke**. Sie bekommen auch Tipps, wie Ihr Baby leicht **vom Stillen oder Fläschchen zum Essen** am Familientisch wechseln kann.

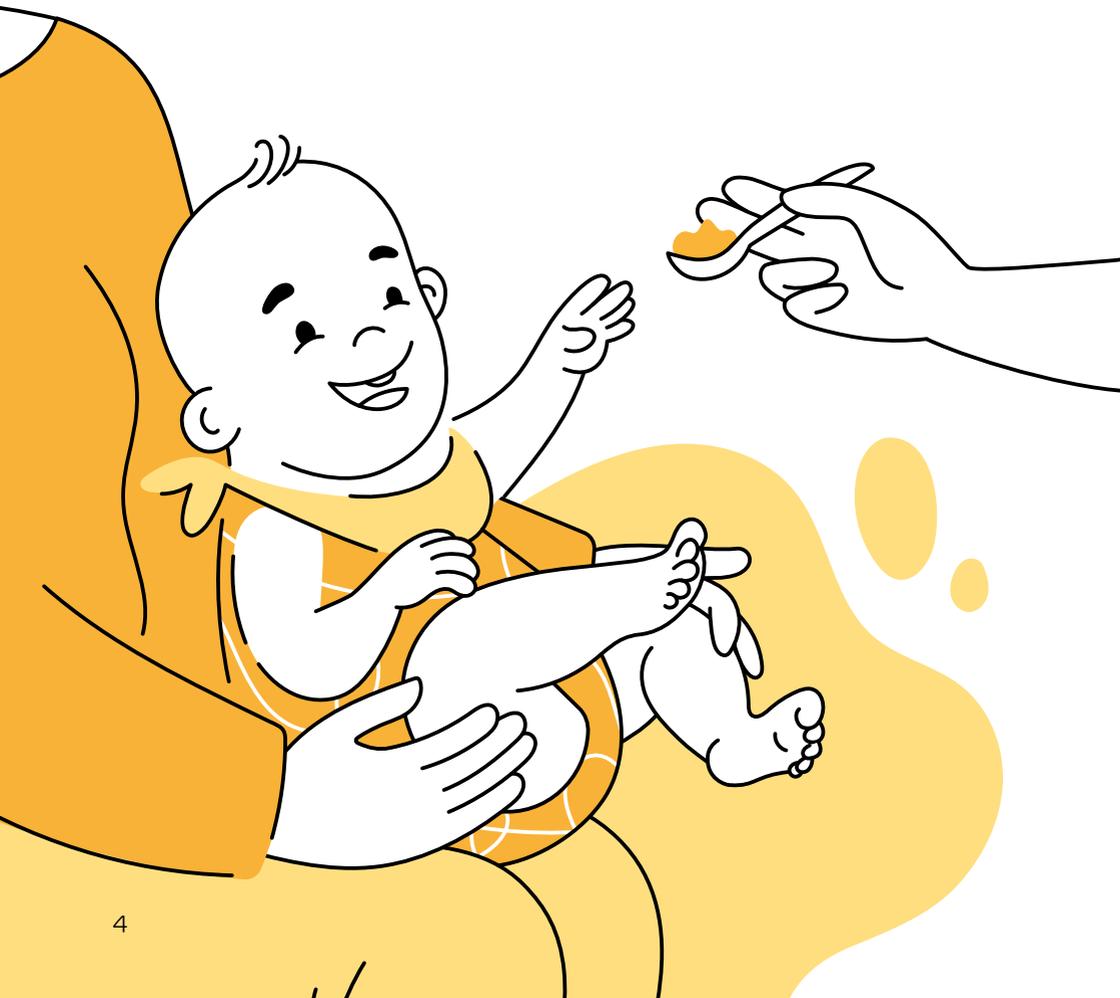
Alle Tipps kommen von „Richtig essen von Anfang an“-Ernährungswissenschaftler/innen und basieren auf neuen Studien. „Richtig essen von Anfang an“ ist ein Programm, das 2008 von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) und dem Dachverband der Sozialversicherungsträger (DSVS) gegründet wurde.

Wir wünschen viel Spaß!
**Ihre „Richtig essen von Anfang an“ -
Expertinnen und Experten**

Der Start ins Abenteuer

Tipps zum Beikostbeginn

Ihr Baby ist ca. 5 Monate alt und kann mit wenig Hilfe aufrecht sitzen? Es öffnet den Mund, wenn man ihm etwas zu essen anbietet? Das sind bereits die ersten wichtigen Anzeichen, dass Ihr Baby bereit für die erste Beikost ist. Beikost ist Essen für Babys neben Muttermilch oder Säuglings-Anfangsnahrung. Dazu gehören Brei, Gemüse und Obst.



Ist mein Baby bereit für Brei?

Jedes Baby entwickelt sich anders. Es gibt kein bestimmtes Alter, wann ein Baby den ersten Brei essen darf. Der beste Zeitraum, um mit dem Brei zu beginnen, ist zwischen dem 5. und 7. Monat (nicht vor dem Alter von 17 Wochen und nicht später als mit 26 Wochen). Wichtig ist, dass Ihr Baby ausreichend entwickelt ist.

Reifezeichen Ihres Babys sind:

- Aufrecht sitzen mit wenig Hilfe
- Kontrollierte Bewegungen mit dem Kopf
- Essen mit den Lippen vom Löffel in den Mund befördern
- Die Hand gezielt zum Mund bewegen
- Interesse am Essen anderer Personen zeigen
- Der Ausspuck-Reflex ist verschwunden
- Die ersten Zähne könnten bereits da sein

Sind Sie unsicher, ob Ihr Baby schon bereit für den ersten Brei ist? Sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt. Sie können die Entwicklung Ihres Babys auch im Eltern-Kind-Pass nachlesen.

Tipps für einen entspannten Beikost-Start

Eine ruhige Umgebung ohne Ablenkung sorgt für einen entspannten Beginn der Beikost. Wählen Sie einen Zeitpunkt für den Start, an dem Sie ausreichend Zeit zur Verfügung haben. Beobachten Sie Ihr Baby, ob es Hunger hat, bevor Sie etwas zu essen anbieten. Achten Sie am Anfang darauf, dass der Brei weich und fein püriert ist. Dann ist der Umstieg von ausschließlich Muttermilch bzw. Fläschchen auf Beikost leichter. Ihr Baby wird anfangs nur ein paar Löffel probieren, das ist ganz normal.

Geduld haben: Lassen Sie Ihrem Baby Zeit. Es muss sich an neue Lebensmittel gewöhnen. Bieten Sie dem Baby das Essen öfters an. Vermeiden Sie Druck oder Belohnungen.

Abwechslung bieten: Geben Sie dem Baby unterschiedliche Lebensmittel. So lernt es verschiedene Geschmäcke kennen.

Positive Umgebung schaffen: Sorgen Sie für eine ruhige und fröhliche Essensumgebung. Ihr Baby spürt die positive Stimmung und genießt das Essen mehr.

Schritt für Schritt

Infos zum Beikostbeginn

Hat Ihr Baby Hunger? Wenn Ihr Baby **Hunger** hat, **bewegt** es **Arme und Beine**, öffnet den **Mund** und **greift nach Nahrung**. Dann ist das der ideale Zeitpunkt, Ihrem Baby Brei anzubieten.

Wie erkennen Sie, dass Ihr Baby satt ist? Wenn es **satt** ist, **dreht** es den **Kopf weg**, **verweigert** den **Löffel**, **verlangsam** das **Essen** oder **schläft ein**.

Anfangs können Sie kleine Mengen anbieten und diese nach und nach steigern. Zu Beginn reichen 2 – 3 Löffel aus. Erhöhen Sie die Menge langsam und ohne Zwang. Auch wenn Ihr Kind schon Breie isst, geben Sie weiter Muttermilch oder Säuglings-Anfangsnahrung. Ab dem 10. Monat beginnt Ihr Baby, an den Familienmahlzeiten teilzunehmen. Rund um den ersten Geburtstag wird Ihr Baby einen ähnlichen Rhythmus wie Ihre Familie haben: Frühstück – Mittagessen – Abendessen. Je nach Hunger wird Ihr Baby zusätzlich 1 – 3 Zwischenmahlzeiten essen.

Tipps zur Vorbereitung des Essens

Die ersten Mahlzeiten sollten unkompliziert und ohne Stress sein. Beginnen Sie mit gedünstetem und püriertem Gemüse oder Obst. Achten Sie darauf, dass die Nahrung weich und leicht zu schlucken ist. Verwenden Sie einen Pürierstab oder eine Gabel, um die Lebensmittel zu zerkleinern. Nachdem Ihr Baby ein paar Mal den fein pürierten Brei gegessen hat, können Sie ihn weniger pürieren, sodass ein paar kleine, weiche Stücke darin enthalten sind. So lernt Ihr Baby, dass Lebensmittel unterschiedliche Formen und Texturen haben. Bieten Sie eine abwechslungsreiche Auswahl an Lebensmitteln an. So lernt Ihr Baby verschiedene Geschmacksrichtungen kennen.

Möchten Sie den **Brei** für Ihr Baby **selbst machen**, beachten Sie wichtige Regeln für Sauberkeit und Hygiene:

- Waschen Sie Ihre Hände vor dem Kochen und nachdem Sie rohe Lebensmittel angegriffen haben mit Seife.

- Waschen Sie Obst und Gemüse.
- Verwenden Sie hygienisch einwandfreies Wasser.
- Erhitzen Sie Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Tiefkühlbeeren immer durch. Diese Lebensmittel sollten für mindestens 2 Minuten innen eine Temperatur von 70 Grad Celsius oder mehr haben.
- Trennen Sie rohe und gekochte Lebensmittel bei Lagerung und Zubereitung.
- Lagern Sie Lebensmittel bei sicheren Temperaturen (optimale Kühlschranktemperatur von 1 bis 5 °C).
- Geben Sie 1 – 2 Teelöffel pflanzliches Öl (z. B. Rapsöl) in jeden Hauptmahlzeiten-Brei (außer Milchbrei).
- Verbrauchen Sie die Speisen sofort. Wenn etwas übrigbleibt, frieren Sie die Reste portionsweise ein. Bei mindestens minus 18 Grad im Tiefkühlfach ist das Essen bis zu 2 Monate haltbar.

Achtung: Die Mikrowelle erhitzt Lebensmittel ungleichmäßig. Es kann sein, dass sich eine Speise außen nur leicht warm anfühlt, aber innen sehr heiß ist. Ihr Kind kann sich so den Gaumen und die Speiseröhre verbrennen.



Mehr Infos über Beikost-Produkte unter richtiggessenvonanfangan.at



Geeignete Lebensmittel

Die Beikost soll sich an den Fähigkeiten Ihres Babys orientieren. Lebensmittel mit unterschiedlicher Beschaffenheit helfen Ihrem Baby, sich an feste Nahrung zu gewöhnen. Folgende Lebensmittel sind nahrhaft und leicht verdaulich:

Alter	Lebensmittelbeispiele	Konsistenz
Beikostbeginn*	Fleisch, Gemüse und Obst: z. B. Rindfleisch, Karotten, Kartoffel, Apfel, Banane, Zucchini	Gedünstet, fein püriert
6 – 9 Monate	Flocken, Grieß, zerdrückte Bananen, geriebener Apfel	Grob püriert
9 – 12 Monate	gekochte Karottenstücke, kleine Süßkartoffelstücke, weiche Apfelstücke, Brokkoli	Fest, gewürfelt, gehackt

*nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche)

Was schmeckt meinem Baby?

Babys lernen, indem sie nachmachen, was sie bei ihren Eltern sehen. Sie als Eltern sind das größte Vorbild für Ihr Baby. Essen Sie abwechslungsreich: Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Reis und Nudeln. So wecken Sie auch das Interesse Ihres Babys, verschiedene Geschmacksrichtungen auszuprobieren. Haben Sie Geduld. Bieten Sie die neuen Lebensmittel mehrmals an. Bereits in Schwangerschaft und Stillzeit entwickeln sich die Lebensmittelvorlieben Ihres Kindes. Mehr Infos unter: richtigessenvonanfangen.at/de/wie-sich-der-geschmack-entwickelt/



Rezept: Gemüse-Getreide-Fleisch/Fisch-Brei

Zutaten

100 g	Gemüse nach Saison: z. B. Karotte, Kürbis, Karfiol, Zucchini, Brokkoli	30 g	Fleisch oder Fisch
		200 ml	Wasser
20 g	Getreideflocken: z. B. Hirse-, Hafer-, Weizen-, Dinkelflocken	2 TL	Rapsöl

Zubereitung



Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden.



Das Fleisch oder den Fisch ebenfalls in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Gemüse circa 5 bis 10 Minuten in Wasser weichdünsten, bis alles durchgegart ist. Getreideflocken einstreuen und alles nochmals aufkochen lassen, dabei mehrmals umrühren.



Den Herd ausschalten und den Brei ungefähr 3 bis 5 Minuten quellen lassen. Anschließend alles fein pürieren und mit dem Öl vermischen. Vor dem Verabreichen den Brei auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Tipp

Fleisch und Fisch müssen nicht jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Stattdessen kann auch mit gegarten Hülsenfrüchten (ca. 85 g) oder 1 kleinen hartgekochten Ei abgewechselt werden. Garen Sie Fleisch, Fisch und Eier immer gut durch!

Weitere Breirezepte finden Sie hier:



Die Ernährung des Babys im ersten Lebensjahr



Ausschließlich Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung

Reifezeichen

- Kann mit wenig Hilfe aufrecht sitzen.
- Öffnet den Mund, wenn es Essen bekommt.



Fein pürierte Speisen

z. B. Karottenpüree, Kartoffelpüree, Apfelmus, Banane, Zucchini-püree.
Konsistenz: gedünstet, fein püriert

Beikostbeginn



Grob pürierte Speisen

z. B. Flocken, zerdrückte Bananen, geriebener Apfel.
Konsistenz: fest, grob püriert
Kindgerechtes Besteck:
z. B. kleine Löffel



Geschnittene Speisen

z. B. gekochte Karottenstücke, kleine Kartoffelstücke, weiche Apfelstücke, Brokkoli.
Konsistenz: fest, gewürfelt, gehackt
Ab dem 10. Monat braucht das Baby zusätzlich Wasser

1. Monat

2. Monat

3. Monat

4. Monat

5. Monat

6. Monat

7. Monat

8. Monat

9. Monat

10. Monat

11. Monat

12. Monat

Flüssige Nahrung

Gewöhnungsphase

Erhöhung von Konsistenz und Beikostmenge

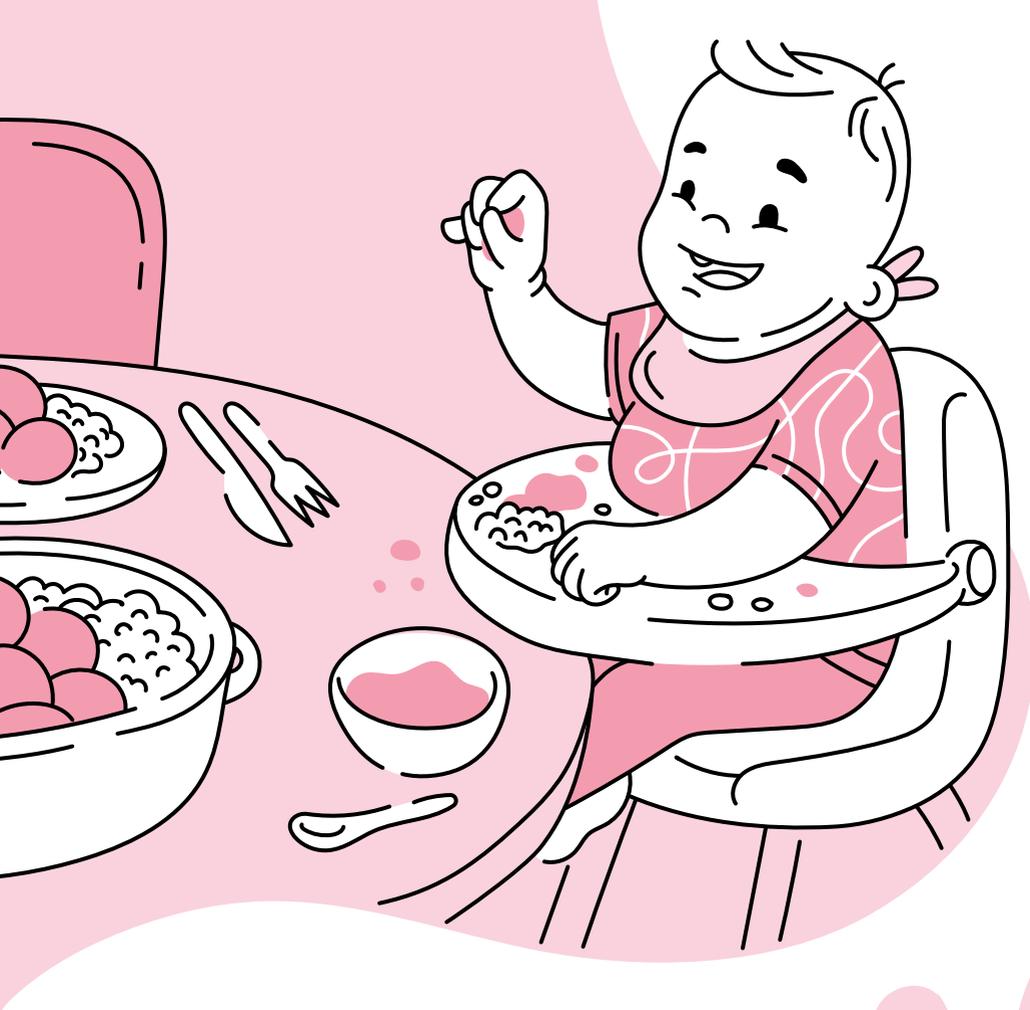
Übergang zur Familienkost

Beginn frühestens ab dem **5. Monat**. Mit nährstoffreichen Lebensmitteln starten, eisen- und jodreiche Lebensmittel (z. B. rotes Fleisch) bevorzugen.

Die Konsistenz der angebotenen Speisen sollte langsam erhöht werden. Um den **8. Monat** werden auch Breie mit größerer Konsistenz akzeptiert.

Nicht geeignet: Rohe Lebensmittel und Lebensmittel mit viel Fett, Zucker und Salz z. B. roher Fisch, rohes Fleisch, Eis, Chips

Nach Beikostbeginn so lange **weiterstillen**, oder Säuglings-Anfangsnahrung geben, wie Mutter und Kind es wünschen.



Tischlein deck dich

Das richtige Tischsetting

Eine ruhige Umgebung hilft Ihrem Baby, sich auf das Essen zu konzentrieren. Gemeinsame Mahlzeiten verbinden, stärken die Familie und fördern ein positives Essverhalten. Auf Handys, Bildschirme und andere Ablenkungen sollte verzichtet werden.

Die richtige Sitzposition

Ihr Baby sollte stabil und aufrecht sitzen, wenn es isst. So verschluckt es sich nicht. Wenn Ihr Baby aufrecht sitzt, kann es selbst nach Essen greifen. Es kann damit spielen und es selbst zum Mund führen. Die meisten Babys haben so mehr Freude am Essen.

Damit Sie die richtige Sitzposition für Ihr Baby wählen, achten Sie auf die Reifezeichen. Kann Ihr Baby bereits selbstständig sitzen und hält es den Kopf ohne Hilfe? Ist es interessiert an der Umgebung? Dann ist ein Hochstuhl mit Fußstütze ideal.

Braucht ihr Baby noch leichte Unterstützung beim Sitzen, dann nehmen Sie es auf den Schoß. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby gut gestützt ist und sich nicht nach vorne lehnt.

Welches Besteck und Geschirr verwenden?

Verwenden Sie kindgerechtes Besteck und unzerbrechliches Geschirr beim Füttern. Kleine Löffel eignen sich besonders gut für den Beikost-Start. Kindgerechtes Besteck ist kleiner und abgerundet, damit sich Ihr Baby beim Essen nicht verletzt. Geben Sie Ihrem Baby das Besteck selbst in die Hand. So lernt es wie sich der Löffel anfühlt und wie das Baby damit Essen in den Mund bekommt.

Smartphones und andere Bildschirme sollten während der Mahlzeiten vermieden werden. Sie stören die Aufmerksamkeit des Babys und der Eltern. Durch die Ablenkung werden Sättigungszeichen häufig nicht rechtzeitig erkannt. Handys stören wertvolle Gespräche der Familie am Esstisch.

Ernährungswissen

Infos zu Lebensmitteln

Babys brauchen viele Nährstoffe. Aber Vorsicht! Nicht alle Lebensmittel sind von Anfang an für sie geeignet.

Kuhmilch

Im ersten Lebensjahr sollte Kuhmilch nicht als Getränk gegeben werden. Sie können Kuhmilch in kleinen Mengen zur Zubereitung von Milch-Getreide-Brei ab dem 6. Monat verwenden. Die Menge soll langsam gesteigert werden. Geben Sie Ihrem Baby nicht mehr als 100 bis 200 ml pro Tag bis zum Ende des 1. Lebensjahres. Statt Kuhmilch eignen sich auch Joghurt oder Buttermilch als Breizutat.



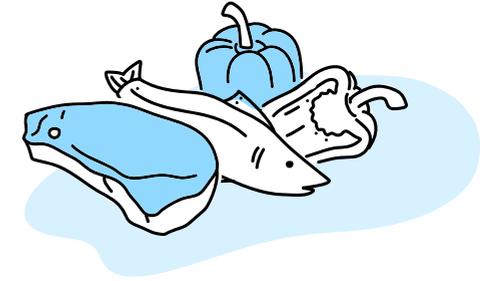
Pflanzliche Getränke

Pflanzliche Getränke sind kein Ersatz für Kuhmilch. Sie enthalten andere Nährstoffe. Reisgetränke sind nicht geeignet. Sie enthalten viel Arsen. Für die Zubereitung von Brei können Sie bis zu 200 ml Pflanzendrink verwenden. Wichtig ist, dass er ohne Zucker ist. Der Pflanzendrink soll Calcium und Vitamin B12 enthalten.



Eisen & Jod

Durch das schnelle Wachstum braucht ihr Baby vermehrt Eisen und Jod. Gute Eisenquellen sind Fleisch, Getreide, Linsen und Bohnen. Kombinieren Sie eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln wie zum Beispiel Paprika oder Beeren, um die Eisenaufnahme zu verbessern.



Getränke

Ab dem 6. Monat können Babys neben der Muttermilch oder Säuglingsmilch auch Wasser trinken. Ab dem 10. Monat braucht Ihr Baby zur Muttermilch bzw. Säuglings-Anfangsnahrung zusätzlich Flüssigkeit. Wasser ist das ideale Getränk – am besten in einem Becher oder einer Tasse. Vermeiden Sie Fruchtsäfte, Sirupe und Limonaden, da sie Zucker enthalten. Dadurch wird die Vorliebe für den süßen Geschmack gesteigert und die Zahngesundheit beeinträchtigt. Vermeiden Sie auch koffeinhaltige Getränke wie zum Beispiel Eistee. Kräuter- und Gewürztees sollten Sie nur nach Rücksprache mit der Ärztin/dem Arzt geben.



Stillen

Stillen kann so lange fortgesetzt werden, wie es sich Mama und Baby wünschen. Achten Sie darauf, dass Sie sich genauso wie in der Schwangerschaft ausgewogen ernähren. Vermeiden Sie am besten Alkohol.



Vegetarische & vegane Beikost

Eine ausgewogene vegetarische Beikost kann alle notwendigen Nährstoffe liefern. Bei veganer Ernährung müssen Sie besonders darauf achten, dass Ihr Baby alle wichtigen Nährstoffe wie Vitamin B12, Eisen, Jod, Zink und Kalzium erhält. Ziehen Sie zum Beispiel eine/n Kinderärztin/Kinderarzt oder eine/n Diätologin/Diätologen hinzu.



Nährstoffreiche Lebensmittel

Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Fleisch, Fisch, Eier, Kuhmilch, Joghurt, Buttermilch, Sauermilch

Gute Eisenquellen

Rind-, Kalb- und Schweinefleisch, Vollkornmehl, Flocken, Hülsenfrüchte. Diese zusammen mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln (z. B. Brokkoli, Paprika, Beeren) geben.

Gute Jodquellen

Meeresfisch und Meeresfrüchte, Kuhmilch, Joghurt, Buttermilch, Sauermilch, Eier

Baby-Led-Weaning

Baby-Led Weaning ist eine Methode, bei der Babys **selbstständig essen**. Statt gefüttert zu werden, greifen sie nach Lebensmitteln und führen sie selbst zum Mund. Die angebotenen Lebensmittel sollen **weich** und **leicht zu greifen** sein.

Diese Methode fördert die **Selbstständigkeit**, die **Feinmotorik** und das Bewusstsein für **Hunger- und Sättigungssignale**. Die **Beikost** als Fingerfood und die traditionelle **Breifütterung** lassen sich optimal ergänzen. Durch die Kombination können Sie Ihrem Baby eine **abwechslungsreiche** und **nahrhafte Ernährung** bieten. Beide Methoden haben ihre **Vorteile** und können je nach **Vorlieben** und **Entwicklung** Ihres Babys angewendet werden.



Nicht geeignet

Salz, Zucker, Honig, Süßungsmittel, rohes Fleisch, roher Fisch, rohe Eier, Innereien, Rohmilch, Eis, Schokolade, Chips, Topfen, Pudding, Käse, Wurst, Wurstwaren, Limonaden, Kaffee, Tee (Grün- /Schwarztee), ganze Nüsse, Samen, Salzgebäck, Knabbergebäck, Alkohol (auch nicht zum Kochen)

Mehr über Beikost unter richtiggessenvonanfangan.at



Verschlucken oder allergische Reaktionen

Was tun?

Verschlucken:

Wenn Ihr Baby sich verschluckt, bleiben Sie ruhig und handeln Sie schnell:

- **Leichtes Klopfen:** Klopfen Sie dem Baby mit der Hand leicht auf den Rücken, während es nach vorne gebeugt ist.
- **Überprüfen:** Prüfen Sie, ob der Gegenstand herausgekommen ist. Wenn nicht, wiederholen Sie das Klopfen.
- **Fremdkörperentfernung:** Versuchen Sie nicht, den Gegenstand mit den Fingern zu entfernen, da dies das Problem verschlimmern kann.
- **Notruf:** Wenn das Baby nicht atmet oder blau wird, rufen Sie sofort den Notruf 144 an.

Allergische Reaktionen:

Allergische Reaktionen können schnell lebensbedrohlich werden. Achten Sie auf die folgenden Symptome und handeln Sie entsprechend:

- **Symptome erkennen:** Schwellungen von Lippen, Gesicht oder Hals, Atemnot, Hautausschlag, Erbrechen oder Durchfall.
- **Antihistaminikum:** Wenn Ihr Baby bereits Antihistaminika verschrieben bekommen hat, geben Sie diese sofort.
- **Notruf:** Rufen Sie den Notruf 144, wenn Symptome wie Atemnot oder Schwellungen auftreten.
- **Überwachung:** Bleiben Sie bei Ihrem Baby und überwachen Sie es, bis der Notarzt eintrifft.

Prävention und Vorbereitung

- **Erste-Hilfe-Kurs:** Nehmen Sie an einem Erste-Hilfe-Kurs für Säuglinge teil, um im Notfall sicher handeln zu können.
- **Notfallnummern griffbereit halten:** Bewahren Sie die Nummern Ihrer Kinderärztin/ Ihres Kinderarztes und des Notrufs an einem gut sichtbaren Ort auf. Rettung: 144.
- **Nahrungsmittelallergien erkennen:** Beim Geben eines neuen Lebensmittels beobachten Sie Ihr Baby, ob es dieses verträgt.
- **Vorsicht bei kleinen Gegenständen:** Halten Sie Spielsachen und Nahrungsmittel (z. B. ganze Weintrauben, Nüsse), die eine Erstickungsgefahr darstellen könnten, außer Reichweite Ihres Babys.

Servicestellen



ÖGK

Anmeldung Richtig Essen von Anfang an!-Workshops
gesundheitskasse.at



AGES

Richtige Ernährung für jedes Alter
ages.at



Weniger Alkohol - Mehr vom Leben

Alkohol in der Stillzeit und Schwangerschaft
mehr-vom-leben.jetzt

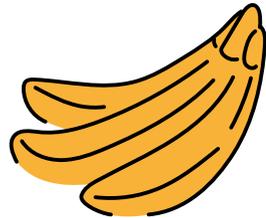
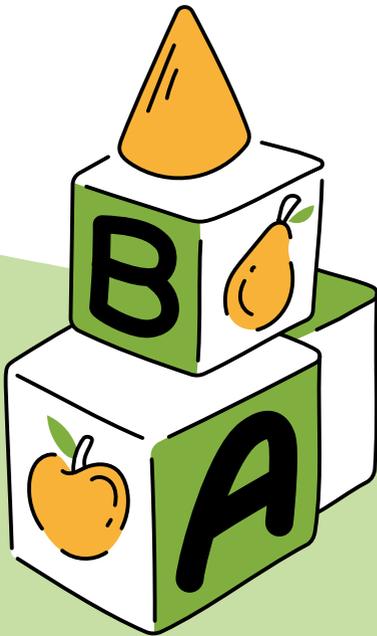


Verband der Diätolog*innen Österreichs

Diätolog*in zum Thema Beikost
diaetologie.at

Aller Anfang ist aufregend!

Liebe Eltern, die Einführung der Beikost ist ein spannendes Abenteuer. Ihr Baby entdeckt neue Geschmacksrichtungen und Texturen. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, um diesen wichtigen Schritt sicher und ruhig zu gestalten. Achten Sie auf die Signale Ihres Babys und schaffen Sie eine ruhige Essensumgebung. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und genießen Sie die gemeinsamen Mahlzeiten. Ihr Baby wird Sie mit seinen Fortschritten überraschen und Freude am neuen Speiseplan haben.



Mehr Infos über Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit sowie für Kinder von 0 bis 10 Jahren unter richtigessenvonanfangen.at

