Essen am Familientisch

Nach zwölf Monaten ist der Verdauungstrakt so weit entwickelt, dass Ihr Sprössling immer mehr an der Familienkost teilnehmen kann. Jetzt vertragen die Kleinen auch unerhitztes Gemüse. Am besten mischen Sie zunächst etwas fein geriebenes Gemüse unter einen gekochten Brei und steigern den Anteil an Frischkost dann langsam. Eine abwechslungsreiche Vollwert-Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukten ist für das Kleinkind am besten geeignet. Die Gerichte sollten jedoch weiterhin wenig gesüßt, gesalzen oder gewürzt sein.

Übrigens: Es ist wenig sinnvoll, Süßigkeiten völlig zu verbieten. Denn Verbotenes reizt meist besonders. Befriedigen Sie das Bedürfnis Ihres Kindes nach Süßem mit Obst, süßen Brotaufstrichen wie Frucht- oder Nussmus und selbst zubereiteten Nachspeisen. Süßen Sie nur sparsam mit Obstdicksäften oder Vollrohrzucker.

Spezielle Kinderlebensmittel sind alles andere als empfehlenswert. Sie enthalten meist reichlich Zucker und Aromastoffe und sind oft wahllos mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Am günstigsten ist es, wenn Eltern und Kinder das Gleiche essen. So lässt sich von Anfang an vermeiden, dass Kinder eine „Extrawurst“ einfordern.

Seien Sie Vorbild

Die wichtigste Voraussetzung dafür, dass Kinder von klein auf ein gesundes Ernährungsverhalten lernen, ist das Beispiel der Eltern. Wenn Sie Ihrem Kind vorleben, dass vollwertige Ernährung Spaß macht und schmeckt, wird es ebenfalls genussvoll zugreifen. Nutzen Sie die Chance, von Anfang an die richtigen Weichen für eine gesunde Ernährungsweise zu stellen.

Buchtipp:

Edith Gätjen:
Lotta lernt essen, Trias, August 2011, 14,95 €
Essensspaß für kleine Kinder, Trias 2007, 14,95 €
Das geniale Familienkochbuch, Trias 2009, 17,95 €

Das **Netzwerk Gesunde Ernährung** ist das Vernetzungsprojekt des UGB e.V. – Deutschland

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. - Deutschland -

Das Netzwerk Gesunde Ernährung bearbeitet Ernährungs- und Gesundheitsthemen im Konsens mit neutralen, unabhängigen Fachkräften und Institutionen.

Herausgeber: Koordinierungsstelle für das Netzwerk Gesunde Ernährung: Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. – Deutschland, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg, www.ugb.de, 2011

Inhaltliche Verantwortung:
Wissenschaftlicher Beirat der UGB-Akademie, Vorsitz: Prof. Dr. Claus Leitzmann, Gießen

Bezugsadresse:
UGB Beratungs- und Verlags GmbH, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg, www.ugb-verlag.de

überreicht von:

In dieser Serie sind folgende Themen erschienen (Stand März 2011):

- Vollwertig von Anfang an
- Wenn Nahrungsmittel unverträglich sind
- So schmeckt's allen – Genuss mit Verantwortung
- Vollwertig abnehmen und genießen
- So läuft's: Fit mit Vollwert-Ernährung
- Fasten – Gewinn für Körper und Seele
- Vollwertig essen bei Diabetes
- Gewichtige Kinder – satt und in Form

Fotos: P. Wowak, B. Pheby, M. Adamczyk/Fotolia.com; 100 % Altpapier; Schutzgebühr -,20 €

Gesunde Ernährung Netzwerk®

Vollwertig von Anfang an

Der erste Brei
Das Richtige trinken
Gemeinsam am Tisch

Muttermilch ist in den ersten sechs Monaten die ideale Ernährung für Ihr Baby. Ein Zufüttern ist in dieser Zeit noch nicht nötig. Auch wenn Ihr Kind bereits die ersten Breie isst, hat sich begleitendes Stillen als wichtig zur Vorbeugung von Erkrankungen erwiesen.

Der erste Löffel

Frühestens im fünften Monat und spätestens mit Beginn des siebten Monats gibt es für Ihr Kind den ersten Brei. Für den Einstieg hat sich ein Gemüsebrei aus Möhren bewährt. Sie können aber auch andere Gemüse verwenden, wie Hokkaidokürbis, Brokkoli oder Zucchini. Wenn sich Ihr Säugling an das Gemüse gewöhnt hat, erweitern Sie den ersten Brei mit Kartoffeln. Beginnen Sie zunächst mit einigen Teelöffeln. Steigern Sie dann die Mahlzeitengröße bis zum Ende des ersten Lebensjahres auf etwa 250 Gramm. Verwenden Sie möglichst Zutaten aus Bio-Anbau, da sie in der Regel weniger Nitrat und Rückstände von Pflanzenschutzmitteln enthalten als konventionelle Erzeugnisse. Steht Ihnen einmal kein Bio-Gemüse zur Verfügung oder fehlt Ihnen die Zeit, können Sie auf fertige Breie in Gläschen zurückgreifen, am besten mit Zutaten aus ökologischem Anbau. Bevorzugen Sie aber auch hier Gerichte, die ähnlich wie die selbst hergestellten Mahlzeiten zusammengesetzt sind, also nur wenige Zutaten enthalten, und nicht gewürzt sind. Salz und andere Gewürze überfordern die Geschmacksnerven des Kindes noch. Schmecken Sie den Brei daher nicht nach Ihrem eigenen Geschmack ab.

Bei allergiegefährdeten Kindern hat es sich als vorteilhaft erwiesen, wenn sie vier volle Monate gestillt werden und mit Beginn des fünften Monats den ersten Brei bekommen. Das Allergierisiko scheint auch geringer zu sein, wenn Lebensmittel, die häufiger Allergien auslösen wie Weizen, Eier, Fisch, Soja oder Nüsse, frühzeitig eingeführt werden und parallel zur Beikost weiter gestillt wird.

Nach etwa einem Monat wird eine weitere Milchmahlzeit durch einen Getreide-Obst-Brei ausgetauscht. Erhitzte Vollkornprodukte können Sie unbesorgt verwenden; unerhitztes Getreide, zum Beispiel als Frischkorn, ist dagegen noch ungeeignet. Als Getreidezugabe eignen sich Vollkornmehl, Vollkorn-Grieß oder feine Vollkorn-Flocken. Das Risiko für Zöliakie verringert sich, wenn begleitend zum Stillen auch glutenhaltiges Getreide wie Weizen oder Dinkel verwendet wird. Um die Milch- und damit die Eiweißzufuhr schrittweise zu senken, wird dieser Brei nicht mit Milch, sondern mit Wasser zubereitet. Nach weiteren vier Wochen ersetzt ein Vollmilch-Getreide-Brei eine weitere Milchmahlzeit (siehe Kasten).

Geht es auch ohne Fleisch?

Experten gehen davon aus, dass die Eisenreserven bei voll gestillten Babys nach vier bis sechs Monaten erschöpft sind und über die Nahrung aufgefüllt werden sollten. Da Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter verwertbar ist als aus tierischen, sollten Sie Ihrem Kind sicherheitshalber 1-2-mal pro Woche etwa 20 Gramm püriertes Fleisch unter den Gemüsebrei mischen. Geeignet sind vor allem Rind- und Lammfleisch oder Pute aus artgemäßer Tierhaltung. Als günstig für die Allergieprävention gilt, einmal pro Woche 20 Gramm fettreichen Fisch wie Lachs oder Makrele zu geben. Wer seinen Nachwuchs vegetarisch ernähren möchte, kann statt Fleisch auch 10 Gramm feine Vollkornflocken und 20 Milliliter Wasser mit dem Brei aufkochen oder die entsprechende Menge Vollkorn-Instantprodukt mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Zudem sollten Sie dann häufiger eisenreiche Gemüsearten wie Brokkoli, Schwarzwurzel oder Fenchel anbieten. Für den Getreidebrei sind Hafer, Hirse oder Roggen besonders empfehlenswert, weil sie mehr Eisen liefern als die übrigen Getreide. Geben Sie Ihrem Baby außerdem zum Nachtisch oder als Zwischenmahlzeit etwa fünf bis zehn Teelöffel Obstmus. Das darin enthaltene Vitamin C verbessert die Verfügbarkeit des Eisens aus pflanzlichen Lebensmitteln. Auch der Getreide-Obst-Brei trägt zur Eisenversorgung bei.

Durstlöscher für kleine Kehlen

Sobald Sie mit der Beikost beginnen, geben Sie Ihrem Kind immer dann etwas zu trinken, wenn es danach verlangt. Sollte es anfangs nur wenig trinken, ist das nicht schlimm, da die Breie noch recht flüssig sind. Geeignet sind Trinkwasser, stilles Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Obst- und Gemüsesäfte, gesüßte Tees und Limonade enthalten zu viel Energie und Zucker. Besonders ungünstig sind Fläschchen mit zucker- oder säurehaltigen Getränken wie Instanttees, aber auch verdünnte Fruchtsäfte. Das ständige Nuckeln solcher Flüssigkeiten zerstört die Zähne – insbesondere die Milchfrontzähne. Auch Milch sollte nicht als Getränk gegeben werden, da sonst die Eiweißaufnahme zu hoch ist. Am besten trinkt Ihr Baby von Anfang an aus einem Becher.

Rezepte

Gemüse-Kartoffelbrei

100	g	Gemüse
50	g	Kartoffeln
20	g	Fleisch (1-2-mal pro Woche) oder 10 g feine Vollkornflocken plus 20 ml Wasser* und 2 El Vitamin-C-reichen Obstsaft
1	El	Öl oder Butter im Wechsel

Gemüse und Kartoffeln gründlich waschen, evtl. schälen und klein schneiden. In etwas Wasser dünsten, bis das Gemüse weich ist. Gegebenenfalls klein geschnittenes Fleisch mitkochen. **Ohne Fleisch**: Vollkornflocken mit Wasser aufkochen und 10 Minuten quellen lassen, Obstsaft ergänzen. Gemüse mit Fleisch oder Vollkornflocken pürieren und Fett zugeben.

Getreide-Obst-Brei

1	El	Getreide, fein gemahlen*
100	ml	Wasser
100	g	Obst, klein geschnitten
5	g	Butter oder Öl

Vollkornmehl mit Wasser verrühren, unter ständigem Rühren aufkochen und zwei Minuten köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen, mit dem Obst pürieren und Butter einrühren.

Vollmilch-Getreide-Brei

2 ½	El	Getreide, fein gemahlen*
200	ml	Vollmilch
3-4	El	Obstsaft/-mus

Das Vollkornmehl mit der Hälfte der Milch verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Unter ständigem Rühren etwa zwei Minuten kochen, dann etwas abkühlen lassen und die restliche Milch sowie den Obstsaft einrühren.

Die Reihenfolge der letzten beiden Breie kann auch getauscht werden.

* oder entspr. Menge Vollkorn-Instantprodukte mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten

© UGB e.V.