

Von der Milch zum Menü

Beikosteinführung auf einen Blick

MORGENS

MITTAGS

NACHMITTAGS

ABENDS

5 - 7 Monate

6 - 8 Mon.

7 - 9 Mon.

ab 10 Mon.

												Frühstück			
												Snack			
Woche 1	Woche 2	Woche 3	ab Woche 4												
												Frühstück			
												Snack			
												Frühstück			

Dauer: 1 Monat

Dauer: 1 Monat

Dauer: bis zum Alter von 10 Mon.

Milchnahrung
Muttermilch oder Pre-Milch.
Es kann neben der Einführung der Beikost gestillt werden, solange Mutter und Kind es möchten!

Getreide
In der 1. Woche Zugabe von Getreide (z.B. Hafer, Weizen, Dinkel od. Hirse; dann auch Roggen, Mais, Weizen; gekaute Flocken/ Milchbrei OHNE Zuckerzusätze und ohne Geschmacksrichtungen! Es kann Gemüserest vom Mittag od. Obstpuree od. O-Saft beigemischt werden. Wird am Abend zusätzlich noch gestillt, kann es einen milchfreien Brei geben.

Kartoffeln
In der 2. Woche zu 2/3 Gemüse 1/3 Kartoffeln hinzugeben.
1 Mahlzeit = 200gr plus 1 EL Öl.

Fleisch
In der 3. Woche Zugabe von Fleisch (Rind, Kalb, Lamm, Schwein, Geflügel), ca. 3-5 Mal wochentl.
Einmal pro Woche Fleisch durch fettreicheren, grätenfreien Seefisch ersetzen (z.B. Lachs).

Getreide-Milch-Brei
Einen Monat nach Beikoststart wird Abendmilch durch Getreide-Milch-Brei ersetzt. Selbstzubereitet: Kuhmilch 3,5% Fett, Hafer oder Weizen od. Dinkel od. Hirse; dann auch Roggen, Mais, Weizen; gekaute Flocken/ Milchbrei OHNE Zuckerzusätze und ohne Geschmacksrichtungen! Es kann Gemüserest vom Mittag od. Obstpuree od. O-Saft beigemischt werden. Wird am Abend zusätzlich noch gestillt, kann es einen milchfreien Brei geben.

Getreide-Obst-Brei
Im 3. Monat nach Start wird ein nachmittägl. Brei aus Getreide und Obst (zuerst Apfel u. Birne, dann Banane, Melone, Pfirsich; später Beeren und Zitrusfrüchte) gegeben, der keine Milch/Joghurt/Quark enthalten sollte (insg. ca. 100gr, halbe-halbe).
Sobald das Kind 3 Breimahlzeiten isst, bekommt es zu jeder Mahlzeit Wasser oder ungesüßten Tee.

Familienkost
Brei geht jetzt in feste Nahrung über.
Frühstück/ Abendbrot
Ab 10 Monate kann das Kind Brot mit etwas Butter oder Frischkäse essen. Morgens Milch, abends Wasser oder ungesüßten Tee dazu.

Snacks
Anstelle des nachmittäglichen Getreide-Obst-Breis gibt es nun vormittags ein 2. Frühstück aus Obststückchen, Brot oder Getreideflocken und Wasser; ebenso am Nachmittag.

Mittagessen
... wird salzarm für das Kind vom Familienessen abgeteilt.

www.knefeder.de

Melanie Leeb 2012
www.kleinkindpädagogik.knefeder.de
Foto: M. Leeb / www.kleinkindpädagogik.knefeder.de
Illustration: M. Leeb / www.kleinkindpädagogik.knefeder.de
Fragebogen zur Beikosteinführung, Dortmund / Text: Melanie Leeb
Nachdruck verboten.

