

Brei und

Beikost



Hinweise zum Inhalt

Zielgruppe des Bildungspaketes sind Tageseltern und Erzieher/ -innen. Daher begrenzen sich die Inhalte auf die Verpflegung in der Tagesbetreuung. Alle Aussagen beziehen sich auf gesunde, reif geborene Säugling.

Zu den den nachstehenden Punkten werden keine Ausführungen gemacht:

- ❖ Empfehlungen für die Nahrungsergänzung für Säuglinge
- ❖ Problematik vegan essender Mütter und ihrer vegan ernährten Säuglinge
- ❖ Für **Kinder mit erhöhtem Allergierisiko** gelten die gleichen Empfehlungen für die Einführung und die Auswahl der angebotenen Beikost wie für Kinder ohne erhöhtes Allergierisiko. Das Vermeiden oder eine spätere Einführung von Lebensmitteln wird nicht empfohlen, da es keinen wissenschaftlichen Beleg für einen hierdurch erzielbaren Schutz vor Allergien gibt.

Die Empfehlungen für Eltern finden Sie unter dem unten stehenden Link.

Der erste Brei

Frühestens ab dem 5. und spätestesten im 7. Lebensmonat beginnt die Zufütterung mit Brei.



Diese Zusammensetzung sollten sowohl selbst gekochte Breie als auch Fertigbreie aufweisen.

Dieser Brei liefert Eisen, Zink, Vitamin C, B6, Folsäure, Eiweiß, essenzielle Fettsäuren, Ballaststoffe, (Jod)

Für eine vegetarische Zubereitung ersetzen Sie den Fleischanteil durch 10 g Vollkorngetreideflocken.

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zusammensetzung

Der erste Brei ist eine fein pürierte Zubereitung aus Gemüse, Fleisch, Kartoffeln, Saft und Fett.

Lebensmittel	Menge	Beispiele
Gemüse	90 – 100 g	Möhren, Blumenkohl, Zucchini, Brokkoli, Pastinaken, Kürbis, Fenchel, Kohlrabi
Kartoffeln	40 – 60 g	
Fleisch	20 – 30 g	mageres Fleisch einmal pro Woche fettreicher Fisch
Saft	15 - 20 g	Vitamin C reiche Säfte
Öl	8 – 10 g	Rapsöl

Allgemeine Empfehlungen:

Die Gemüsesorten können abwechslungsreich angeboten werden. (Achtung: Schlecht bekömmliche Gemüse erkennen und vorerst aus dem Speiseplan streichen.) Kartoffeln können durch Nudeln, Reis oder andere Getreidearten ersetzt werden.

Enthält ein Fertigbrei weniger als 8 g Fett in der Portion (siehe Nährwertkennzeichnung) sollte Rapsöl zugegeben werden.

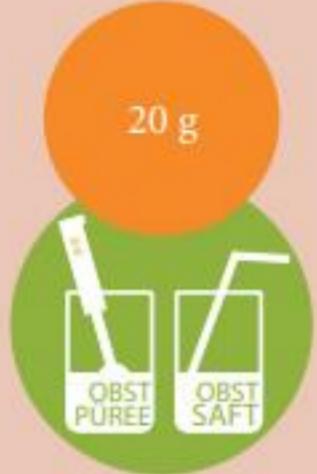


Rapsöl ist hier das Standardöl (Kokosfett oder Palmfett ist aus ernährungsphysiologischer und ökologischer Sicht nicht zu empfehlen). Salz und Gewürze sind für Säuglinge tabu!

Der zweite Brei

Zwischen Anfang des 6. und Anfang des 8. Lebensmonats wird der Vollmilch-Getreide-Brei in die Ernährung eingeführt.

Der zweite Brei soll vorrangig die Versorgung mit Calcium sicherstellen. Er liefert daneben Magnesium, Zink, Eiweiß und Ballaststoffe.



Allgemeine Empfehlungen:

Das Getreide sollte Vollkornqualität aufweisen. Das Wort „Vollkorn-“ in der Bezeichnung eines Produktes (z. B. Vollkorndinkelgrieß) oder der Zusatz „Vollkorn-“ bei einer Zutat im Zutatenverzeichnis bezeichnet diese Qualität.

Der Brei enthält keinerlei Süßungsmittel, sei es Zucker, Süßstoffe, Honig, Sirup oder Dicksäfte. Auch gezuckertes Dosenobst, Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektar sollten nicht genutzt werden.

Der Brei enthält keine Aromen, Schokolade, Gewürze.

Die Milch muss aus hygienischen Gründen pasteurisiert oder ultrahocherhitzt sein (Kennzeichnung als „pasteurisiert“, „länger haltbar/frisch“ oder „ultrahocherhitzt“ oder „H-Milch“). Die Milch muss 3,5 % (3,8 %) Fett enthalten, um den Fettbedarf des Kindes zu decken. Milch mit geringerem Fettgehalt ist deshalb nicht geeignet.

Rohmilch (Vorzugsmilch, Ab-Hof-Milch), auch abgekocht, ist für Säuglinge tabu.

Der Brei wird gelöffelt! Keine Trinkbreie geben, Brei nicht mit dem Fläschchen füttern.

Vollmilch-Getreide-Brei

Zusammensetzung

Lebensmittel	Menge	Beispiele
Vollmilch	200 ml	Säuglingsanfangsnahrung, Muttermilch Pasteurisierte oder H-Milch 3,5 % Fett
Getreide	20 g	reine Getreideflocken oder Gries
Obstsft/ Obstpüree	20 g	Obst der Saison



Der dritte Brei

Zwischen Anfang des 7. und Anfang des 9. Lebensmonats erhält das Kind den dritten Brei aus Getreide, Obst und Fett.

90 ml



Wasser

100 g



20 g



10 g



ÖL

Getreide-Obst-Brei

Zusammensetzung

Lebensmittel	Menge	Beispiele
Getreide	20 g	Getreideflocken oder Grieß
Wasser	90 ml	
Obst	100 g	Obst der Saison oder Obstgläschen
Öl	5 g	Rapsöl, kaltgepresst

Der Brei liefert dem Kind viel Energie durch seinen Kohlenhydrat- und Fettgehalt ohne weitere nennenswerte Eiweißzufuhr. Dieser Brei muss daher immer milchfrei sein, da weitere Milchgaben die Eiweißzufuhr zu stark erhöhen und das Calcium die Eisenaufnahme behindert. Zudem liefert dieser Brei Magnesium, Eisen, Vitamin C, B6 und Ballaststoffe.

Allgemeine Empfehlungen:

Obstsäfte/Obstpüree liefern Vitamin C das die Eisenaufnahme verbessert. Viel Vitamin C liefern zum Beispiel Orangensaft, Erdbeerpüree oder Kiwipüree. Bei der Auswahl der Säfte/Pürees sollte immer beachtet werden, ob das Kind den Geschmack akzeptiert, und ob es auf die Säure mit Wundsein reagiert.

Für die Obstgabe kann entweder frisches Obst verwendet werden (z. B. geriebener Apfel, zerdrückte Bananen, Beeren usw.) oder Obstgläschen. Es sollten die gleichen Hinweise bedacht werden wie oben.

Auch hier gilt, bei der Getreideauswahl Vollkornerezeugnisse zu bevorzugen.

Die Zugabe von Süßungsmitteln und weiteren Zutaten jeder Art sollte unterbleiben (siehe vorige Folie).

Breie selbst zubereiten

WAS WIRD BENÖTIGT?



MESSBECHER,
KÜCHENWAAGE,
KOCHTOPF MIT DECKEL,
PÜRIERBECHER,
PÜRIERSTAB

Bitte hier auch das Modul „Hygiene“ beachten.

Beispiel für die Zubereitung von **Gemüse-Kartoffel-Brei** auf Vorrat:

Hinweise für die Küchenpraxis:

Auf Hygiene bei der Zubereitung achten

→ Zur Arbeitserleichterung kann eine größere Menge an Brei zubereitet werden, der nach dem Pürieren sofort portionsweise schnell abgekühlt und eingefroren wird (Haltbarkeit etwa 2 Monate bei -18°C). Er kann dann kurz vor der Mahlzeit aufgetaut und auf Esstemperatur gebracht werden.

Achtung Ausnahme: Breie mit nitrathaltigen Gemüsen (z.B. Spinat, Rettich, rote Beete) dürfen nicht vorgekocht werden, da sich beim Aufwärmen schädliches Nitrit bildet.

→ Die Zugabe der Fleischportion lässt sich erleichtern, wenn einmal ein größeres Stück gut durchgegart wird. Anschließend wird es püriert und z. B. im Eiswürfelbereiter zügig eingefroren. Die Fleischwürfel lassen sich gut zum Brei hinzudosieren.

→ Fischportionen werden immer frisch zubereitet.

→ Für die Zubereitung der Getreidebreie empfiehlt es sich auch Hafer, Hirse oder Reis zu nutzen.

→ Lebensmittel aus ökologischem Anbau enthalten aufgrund der strengen Anbauregeln so gut wie keine Rückstände an Pestiziden. Nutzt man vorwiegend Saisonware, ist die Preisdifferenz zu konventioneller Ware gering.

Mehrere Portionen zubereiten und in Gläser abfüllen.

Die Gläschen sofort verschließen und im kalten Wasserbad abkühlen.

Nach der Abkühlung können die Portionen eingefroren werden oder bis zu 24 h in Kühlschrank aufbewahrt werden.

Vor dem Füttern im Wasserbad oder in der Mikrowelle erwärmen.

