

SCHWANGERSCHAFT | STILLZEIT
BEIKOSTALTER | KLEINKINDALTER
UNVERTRÄGLICHKEITEN BEI KINDERN
TEENAGER | BRAINFOOD | SCHÖNHEIT
VON INNEN | WECHSELJAHRE
ERNÄHRUNG IM ALTER



TEIL 3: BEIKOSTALTER

JETZT GIBT'S BREI!

Wie sieht gute Ernährung für ein Baby in den ersten Monaten aus? Worauf kommt es an und ab wann darf es zum ersten Mal Brei essen? Genaueres zum Thema **ERSTE BEIKOST** finden Sie in unserem neuen Teil der Jahresserie „Life Food“.



DIE ERSTEN VERSUCHE

Sobald Ihr Baby Interesse an anderer Nahrung als Muttermilch oder Flasche zeigt, wenn es Sie also bei Tisch genau beobachtet und dabei Ihr Essen nicht aus den Augen lässt, dann ist es bereit für zusätzliche Kost. Etwa ab der 17. Lebenswoche können die ersten Löffelchen Brei (z.B. Karotte, Kürbis, Apfel, Banane) angeboten werden.

Im Grunde ist es nicht notwendig, extra für Ihre Sprösslinge zu kochen. Ihr Kind darf weitgehend alles essen. Zweigen Sie einfach **vor dem Salzen und Würzen** eine passende Portion für Ihr Kind ab und pürieren Sie diese. Schon ist die Baby-Mahlzeit fertig!

NUR DIE RUHE

Jedes Baby hat sein eigenes Tempo, daher besteht kein Grund zur Sorge, wenn es mit der Beikost nicht von Anfang an klappt. Bisher hat noch jedes Kind essen gelernt! Babys akzeptieren die ersten Löffelchen meist freudiger, wenn

sie ohne Druck und Stress am gemeinsamen Esstisch angeboten werden. Ab der 26. Lebenswoche – oder etwa mit einem halben Jahr – sollte Ihr Baby in jedem Fall mit zusätzlichem Essen versorgt werden. Muttermilch oder Milchfertiernahrung decken ab diesem Zeitpunkt den Nährstoff- und Energiebedarf Ihres Sprösslings nicht mehr ausreichend. ➔

INFO

Unser Körper verändert sich im Laufe des Lebens. In jedem Lebensabschnitt haben wir andere Ernährungsbedürfnisse. In unserer 10-teiligen Serie „Life Food“ zeigen wir, wie man sich in jeder Lebenslage und jedem Alter richtig ernährt, um Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten bzw. zu steigern.

Text & Rezepte: Tina Ganser, MSc.
selbstständige Ernährungswissenschaftlerin
www.tinaganser.at

KOCHEN FÜR
KLEIN & GROSS

Rezepte ab S. 94

2 EL
HASELNÜSSE
GEMAHLEN

250 G
VOLLKORN-
PASTA

1 TL Zitronensaft

400 g
Rote Rüben
Vorgegart

1 1/2 TL Olivenöl

VEGGIE
ROTE-
RÜBEN-
BREI
mit Vollkornpasta
S. 94

STÜCK FÜR STÜCK

Die meisten Babys mögen die ersten Breimahlzeiten noch fein püriert. Später dürfen schon kleine Stückchen enthalten sein. Zuletzt können die Lebensmittel fein geschnitten angeboten werden. Wenn das Baby sich damit wohlfühlt, kann Ihr Kind bereits am Ende des 1. Lebensjahres mit der Familie am Tisch mitessen.

DIE ERSTEN LEBENSMITTEL

Die erste Zusatzkost für Ihr Baby sollte nährstoffreich sein. Auf dem täglichen Speiseplan stehen Gemüse, Getreide sowie Eiweiß. Jeweils eine Breimahlzeit pro Tag darf und sollte von Anfang an mit eiweißreichen Quellen wie Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchten kombiniert werden. Welches Gemüse verwendet wird, ist Geschmackssache – vor allem die Ihres Nachwuchses!

NICHT GEEIGNET

Es gibt nur wenige Lebensmittel, die für Babys gar nicht geeignet sind: Rohe tierische Lebensmittel (rohes Fleisch, roher Fisch, rohes Ei, Milch*, Honig**) sind tabu, weil es zu Lebensmittelinfektionen kommen kann. Damit das Baby den natürlichen Geschmack der Lebensmittel kennenlernt, sollte auf Zucker, Salz, Pfeffer und andere Gewürze verzichtet werden.

In der nächsten Ausgabe:
TEIL 4: KLEINKINDALTER

DOS AND DON'TS

Früher wurden Fisch, Nüsse und Eier komplett vom Kleinkind-Speiseplan gestrichen. Sie alle galten als Allergieauslöser. Heute weiß man aber, dass es keinen Zusammenhang gibt. Im Gegenteil: Gerade die Einführung von Fisch im 1. Lebensjahr hat sogar einen schützenden Effekt. Nüsse sind sehr gesund und können dem Kind vermahlen in den Brei gerührt werden. Gut durchgekochte Eier sind eine hochwertige Quelle für Eiweiß und Zink. Wenn eine Allergie auf ein bestimmtes Lebensmittel vorliegt, muss natürlich darauf verzichtet werden.

TRINKGENUSS

In den ersten Monaten bekommt das Baby genügend Flüssigkeit über die Muttermilch oder das Fläschchen. Ab dem 10. Lebensmonat benötigt es zusätzlich jeden Tag etwas zu trinken, am besten Leitungswasser.

Die Zeit vergeht schnell. Jede durchlaufene Lebensphase hat dabei ihren besonderen Reiz. Auch rund ums Essen lernen unsere Kinder ständig Neues. Wenn wir den Herausforderungen dabei positiv, neugierig und ruhig begegnen, kann jeder Abschnitt zu einer erfüllten und schönen Zeit für die gesamte Familie werden. ●

*Kuhmilch, Joghurt und Buttermilch können ab dem 6. Lebensmonat als Breizutat gegeben werden. Ab Ende des 1. Lebensjahrs kann Kuhmilch auch zum Trinken angeboten werden.

**Im Honig können Spuren eines Bakteriums vorkommen, das Lebensmittelvergiftungen auslöst. Der Säuglingsdarm ist noch nicht stark genug, um dagegen anzukämpfen. Honig sollte erst ab dem 13. Lebensmonat auf dem Speiseplan stehen.



Die Berger Schinkenfamilie

60 köstliche Sorten.
Entdecken Sie unsere
Geschmacks-Vielfalt!

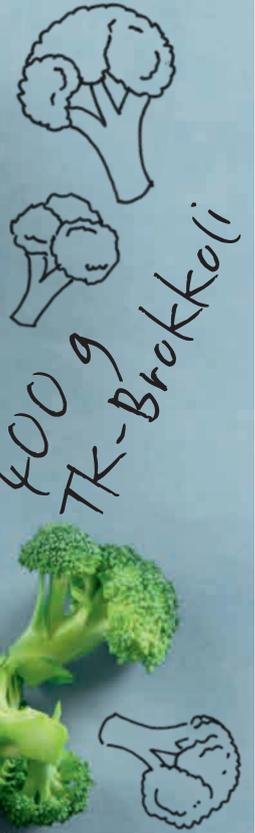


**SÜSSKAR-
TOFFEL-
GEMÜSE-
BREI**
mit Lachs
S. 95

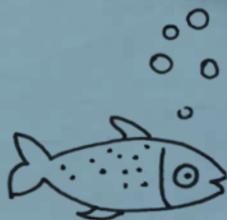
400 g
Süßkartoffeln



400 g
TK-Brokkoli



200 g
Knollensellerie



**2 TL
BEIKOSTÖL**

2 Lachsfilets à 125 g

220 G KAROTTEN

80 g

Basmatireis

50 g

TK-Erbesen



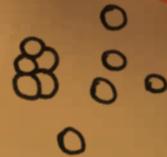
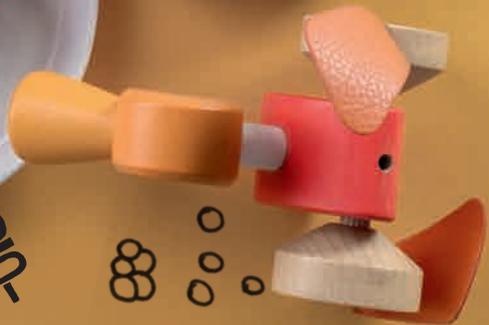
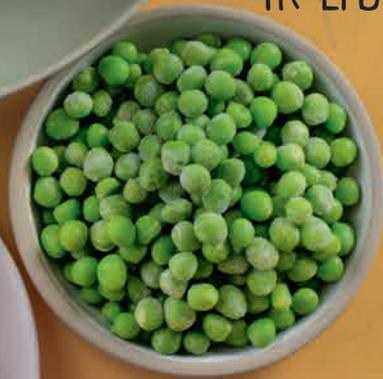
2 TL RAPSÖL



GEMÜSE-BREI

mit Rind
S. 95

170 G BIO-RINDSCULASCH-FLEISCH



**OBST-
BREI**

mit Joghurt
S. 94

2 BANANEN

2 Äpfel

2
Scheiben
Zwieback

120 g Joghurt

TIPP: Dem Brei können
als zusätzliche Eiweiß-
beigabe auch 1-2 TL
fein gemahlene Nüsse
untergemischt werden.

OBSTBREI

mit Joghurt



Für 1 Baby und 2 Erwachsene

- 2 Bananen
- 2 Äpfel
- 2 Scheiben Zwieback zuckerfrei
- 120 g Joghurt

Banane und Apfel schälen, Apfel entkernen, beides grob schneiden. Gemeinsam mit einem kleinen Schuss Wasser im Standmixer pürieren. Zwieback zerbröseln und in das Joghurt rühren. 3 EL Obstmus hinzugeben.

FÜR DIE ELTERN

GOOD MORNING POWER SMOOTHIE

Püriertes Obst mit 1 TL Grünteepulver gut verrühren und mit etwas Wasser oder Milch zu Smoothie-Konsistenz verdünnen.

⌚ 10 Min ★☆☆ Hobbykoch

ROTE-RÜBENBREI

mit Vollkornpasta **VEGGIE**



Für 1 Baby und 2 Erwachsene

- 250 g Vollkornpasta
- 400 g Rote Rüben vorgegart
- 2 EL Haselnüsse gemahlen
- 1 TL Zitronensaft
- 1½ TL Olivenöl

1. Vollkornpasta in reichlich Wasser al dente kochen.
2. In der Zwischenzeit Rote Rüben klein schneiden und in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Haselnüssen und Zitronensaft verrühren. Pasta mit Roten Rüben vermengen.
3. Für die Babyportion ca. 150 g abzweigen und pürieren. Olivenöl beimengen. Wenn das Baby älter ist, grob pürieren oder die Zutaten klein schneiden.

PASTA

mit Rote-Rüben-Sauce & Schafskäse
Restliche Pasta nochmals würzen und mit 2–4 EL zerbröseltem Schafskäse bestreuen. Dazu passt ein grüner Salat mit Balsamico-Dressing.

⌚ 25 Min ★☆☆ Hobbykoch

TIPP: Einmal pro Tag braucht das Baby einen Brei mit Eiweiß. Dafür 1 hart gekochtes Ei oder 85 g gegarte Hülsenfrüchte unter die Rüben mischen.

Hafergenuss aus Österreich!

...DAS SCHMECKT MIR!

...ohne Zuckerzusatz!

Joya OATS

Hafer Vanille
Avena - Vaniglia

Hafer aus Österreich

Joya OATS

Hafer Schoko-Kokos
Geschmack Avena Cacao-Cocco

ohne Zuckerzusatz

Joya OATS

Hafer Chia
ohne Zuckerzusatz*
Avena - Chia

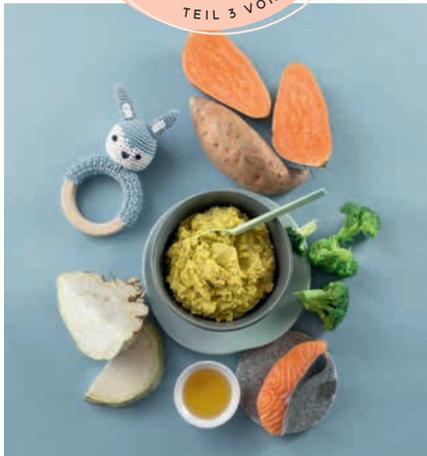
Omega-3 Fettsäuren

198kcal + Calcium / calcio + Vitamine D2, B12
46kcal

198kcal + Calcium / calcio + Vitamine D2, B12
38kcal

198kcal + Calcium + Vitamine D2, B12
47kcal

www.joya.info



SÜSS-KARTOFFEL-GEMÜSE-BREI

mit Lachs

Für 1 Baby und 2 Erwachsene

- 400 g Süßkartoffeln grob gewürfelt
- 200 g Knollensellerie grob gewürfelt
- 2 Lachsfilets (à 125 g)
- 400 g TK-Brokkoli
- 2 TL Beikostöl

1. Süßkartoffeln und Sellerie grob-würfelig schneiden. In reichlich Wasser weich kochen. Lachs in einer Pfanne mit ca. 2 cm hoch Wasser bei geschlossenem Deckel 10–15 Min. garen. Brokkoli in einem weiteren Topf in etwas Wasser weich kochen.

2. Gemüse abseihen. 50 g Süßkartoffel-Sellerie-Mischung mit 100 g Brokkoli und 30 g Lachs und etwas Kochwasser fein pürieren. Mit Öl verrühren.

FÜR DIE ELTERN

GEDÄMPFTER LACHS

auf Süßkartoffel-Sellerie-Püree mit Brokkoli
 Den Rest der Süßkartoffel-Sellerie-Mischung mit 100 ml Milch, 1–2 TL Butter, Curry und Ingwer mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Lachs mit Püree und restlichem Brokkoli auf Tellern anrichten. Jeweils 1 TL fertige Knoblauchbutter auf das Lachsfilet geben.

© 30 Min ★☆☆ Hobbykoch

GEWUSST: Beikostöl ist hochwertiges Öl, das zum Babybrei gegeben wird. Es hilft, fettlösliche Vitamine aufzunehmen, und erhöht die Kalorienzufuhr. Pro 100 g Nahrung sollte 1 TL Öl beigegeben werden.

TIPP: Sie können übrig gebliebenen Brei auch in verschließbaren Behältern einfrieren. Bereits aufgetauter Brei darf kein zweites Mal eingefroren werden.

GEMÜSEBREI

mit Rind



Für 1 Baby und 2 Erwachsene

- 170 g Bio-Rindgulaschfleisch
- 220 g Karotten
- 80 g Basmatireis
- 50 g TK-Erbsen
- 2 TL Rapsöl

1. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in 1 Liter Wasser für ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Reis zur Suppe geben. 10–15 Min. köcheln, bis der Reis gar ist. Dabei immer wieder umrühren.

3. Die Erbsen in einem extra Topf garen. Insgesamt ca. 170 g Suppeneinlage entnehmen. Dabei darauf achten, dass in der Mischung mehr Karotten als Erbsen enthalten sind. Letztere sind sehr eiweißreich und würden den Eiweißgehalt des Breis zu stark erhöhen. Außerdem 1–2 Stückchen Fleisch dazugeben und alles mit etwas Suppe pürieren.

4. Öl dazugeben und servieren.

FÜR DIE ELTERN

ASIATISCHE GEMÜSE-RINDFLEISCH-SUPPE

mit Reis

½ Stange Lauch in Ringen, etwas geriebenen Ingwer und ½ fein gehackte Chili zur restlichen Suppe geben. Mit ½–1 Suppenwürfel und 2–3 EL süßer Chilisauce abschmecken. 5 Min. ziehen lassen. Mit frischem gehacktem Koriander und Pesendorfer Asia Mix Knabbermischung bestreut servieren.

© 1 Std 20 Min ★☆☆ Hobbykoch



BUCH TIPP

MAMA UND ICH

Gesundes Essen für uns zwei!

Freya Verlag, ca. 15,90 Euro

Wiesbauer

TYPISCH ÖSTERREICHISCH

Unsere
Aufschnitte –
 ... herzhaft & gut!



www.wiesbauer.at