



WENN BABYS DAS ESSEN ENTDECKEN

# Beikost, Brei und Baby-Fingerfood

ANFANGS  
GLÜCK

Ernährung  
gemeinsam  
entdecken





## *Familie kann jede\*r sein!*

Wenn wir von Familie sprechen, meinen wir alle, die sich als Familie fühlen und ihren Alltag gemeinsam gestalten.

Die Informationen und Empfehlungen in unseren Info-Heften richten sich an Eltern und genauso an alle Bezugspersonen der Babys und Kleinkinder, die viel Zeit mit ihnen verbringen und an ihrer Ernährung teilhaben.



## *Hallo!*

Dein Baby guckt jedem Bissen hinterher, den du dir in den Mund steckst. Es versucht, dir das Essen vom Teller zu klauen. Was auf dem Tisch steht, ist plötzlich genauso spannend wie die Brust oder die Flasche. Kommt dir das bekannt vor? **Dann möchte dein Baby das Essen entdecken.** Vielleicht steckst du gerade in einem Gefühlschaos. Ihr habt euch eben erst an das Stillen oder das Fläschchen gewöhnt – und nun ist wieder alles anders. Es ist ein großer Schritt für eure ganze Familie.

Was ist eigentlich diese Beikost, von der alle reden? Mit welchen Lebensmitteln beginnen wir? Und wie geht es dann weiter? Was muss ich rund um das Thema Essen sonst noch so wissen? Hier findest du Antworten. Wenn dein Baby das Essen entdeckt, ist dieses Info-Heft dein Begleiter. Einfach umblättern und los geht's!

**Viel Spaß!**



## Die vier Phasen der Baby-Ernährung

Die Ernährung deines Babys in den ersten 1.000 Tagen lässt sich in **vier Phasen** einteilen: Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost und Familienkost. Zu allen Phasen gibt es von Anfangsglück ein **Info-Heft** und passende **So geht's-Sammelkarten**. Frag einfach dort nach, wo du auch dieses Info-Heft bekommen hast!

Tag 0 →



Schwangerschaft

Dein Baby isst und trinkt praktisch bei dir mit: Du versorgst dein Baby über die Nabelschnur mit allem, was es braucht.



QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Schwangerschaft“ bekommen.



Stillzeit

Im ersten halben Jahr bekommt dein Baby nur Milch – entweder Muttermilch oder Pre-Nahrung. Du kannst solange stillen, wie du und dein Baby es wollt.

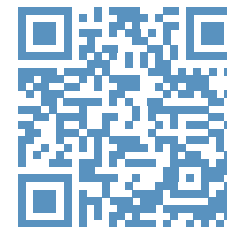


QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Stillzeit“ bekommen.



Beikost

Etwa zwischen dem 5. und 7. Monat wird die Beikost nach und nach eingeführt: Dein Baby bekommt zusätzlich zur Milch nun **Brei und/oder Fingerfood**.



QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Beikost“ bekommen.



Familienkost

Ab etwa dem 10. Monat beginnt nach und nach die Familienkost. Mit etwa einem Jahr nimmt dein Kind an eurer Familienkost teil.



QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Familienkost“ bekommen.

Wasstest du schon?

Jedes Baby hat sein eigenes Tempo. Die Reifezeichen oder das Interesse an Essen können von Kind zu Kind verschieden sein. Das ist völlig okay. Falls du dir unsicher bist, frage einfach deine Hebamme, Kinderärzt\*in oder Ansprechperson im Familienzentrum.

← 1.000 Tage

## Inhalt

### DER START IN DIE BEIKOST

Ist mein Baby bereit zu essen?	Seite 8
Bist du auch bereit?	Seite 10
Wie starten wir?	Seite 12
Beikostplan	Seite 14
Wie geht es weiter?	Seite 16

### WISSEN RUND UM DIE BEIKOST

Hat mein Baby Hunger? Ist es schon satt?	Seite 20
Braucht mein Baby zusätzlich Wasser?	Seite 22
Was darf mein Baby noch nicht essen?	Seite 24
Gläschen oder selbstgekocht?	Seite 28
Geht Beikost auch günstig?	Seite 30
Was ist Baby-led weaning?	Seite 32
Warum lieber keine Quetschies?	Seite 34
Kann ich mein Baby vegetarisch oder vegan ernähren?	Seite 36
Kann ich das Risiko für Allergien senken?	Seite 38
Welche Nährstoffe braucht mein Baby zusätzlich?	Seite 40

### WISSEN RUND UMS BABY

Warum braucht mein Baby viel Raum und Zeit für Bewegung?	Seite 42
Schadet es meinem Baby, wenn in der Nähe geraucht wird?	Seite 44
Was tue ich, wenn der erste Zahn kommt?	Seite 46

### AUSBLICK FAMILIENKOST

Frühstück, Mittag, Abendessen und Snacks	Seite 50
--	----------



*Wasstest du schon?*

Dein Baby zeigt dir, wenn es bereit ist zu essen.  
Diese Signale nennt man Reifezeichen.

Du kannst deinem Baby auch  
Fingerfood zum Brei geben.

Essenlernen ist eine Entdeckungsreise  
für alle Sinne. So viele neue Geschmäcker  
und Formen!

Essen bedeutet nicht nur satt  
zu werden, sondern auch: Nähe,  
Geborgenheit und Familienzeit.





Hält den Kopf und sitzt  
mit etwas Hilfe

Nimmt Lebensmittel  
selbst in den Mund

Ist interessiert am Essen von  
anderen und öffnet den Mund,  
wenn der Löffel kommt

Drückt das Essen nicht mit  
der Zunge wieder heraus

## Ist mein Baby bereit zu essen?

Zwischen dem 5. und 7. Monat kann dein Baby bereit sein für die Beikost. Damit ist jedes Essen gemeint, das nicht mehr die Muttermilch oder Pre-Nahrung ist – also zum Beispiel Brei oder Baby-Fingerfood. **Ob dein Baby essen möchte, erkennst du an den sogenannten Reifezeichen:** Es sitzt mit etwas Hilfe? Steckt sich Dinge selbst in den Mund? Klaut dir vielleicht eine Nudel vom Teller und drückt sie nicht mit der Zunge aus dem Mund? Dann kann es losgehen! Dein Baby bekommt trotzdem noch seine Milchmahlzeiten. Du entscheidest, wie lange du stillen möchtest.

### Wusstest du schon?

Dein Baby ist 5 Monate alt und zeigt noch nicht, dass es essen möchte? Keine Panik! Die Empfehlung ist es, frühestens mit dem 5. und spätestens mit dem 7. Monat nach der Geburt mit Brei und Co. zu beginnen. Jedes Baby ist anders.



START IN DIE BEIKOST



## Bist du auch bereit?

Dein Baby isst! Diese neue Zeit ist für alle ziemlich aufregend. Was du jetzt brauchst? Geduld, Humor und Neugier. Dein Baby wird manches nicht mögen und sofort wieder ausspucken. Zu Beginn wird wahrscheinlich mehr Essen auf dem Boden, der Kleidung und im Gesicht landen als im Mund. Alles ist neu.

Plötzlich ist Essen nicht mehr nur flüssig, sondern weich und breiig. Und so viele neue Geschmäcker! **Das ist eine Entdeckungsreise für euch alle.** Gemeinsames Essen bedeutet manchmal Chaos, aber auch: Nähe, Wärme, Geborgenheit und Familienzeit. Und damit viel mehr als nur satt zu werden.



## Wie starten wir?

So viel Neues! Am besten geht ihr es langsam und entspannt an. Denn dein Baby braucht ein bisschen Zeit, sich an Form und Geschmack von Lebensmitteln zu gewöhnen. Und auch die kindliche Verdauung muss sich erstmal anpassen.

Ob du mit Brei oder Fingerfood startest, ist deine Entscheidung. Schau einfach, was zu euch passt. Vielleicht kombiniert ihr auch beides? Manches wird dein Baby nicht mögen und sofort wieder ausspucken. Das ist für Eltern manchmal ziemlich anstrengend. Hier heißt es: Hab etwas Geduld und biete neue Zutaten häufiger an. Manche Kinder brauchen länger, um sich an einen Geschmack zu gewöhnen. **Je mehr dein Baby kennenlernt, desto mehr mag es später.**



### START IN DIE BEIKOST-PHASE

#### Woche 1



Ein paar Löffelchen Gemüsepüree vor der Milch am Mittag. Karotten schmecken etwas süß und sind daher super für den Start. Du kannst aber auch anderes Gemüse geben (z. B. Kürbis, Pastinake, Zucchini, Brokkoli). Gib anfangs nur 1 bis 2 Löffel. So kann sich dein Baby an das neue Essen gewöhnen und du merkst, falls es etwas nicht vertragen sollte. Danach kann sich dein Baby an der Brust oder Flasche satt trinken.



START IN DIE BEIKOST



Wenn ihr in diesem Info-Heft das Wort „Milch“ lest, meinen wir damit Muttermilch oder Pre-Nahrung und keine Kuhmilch! Das offizielle Wort für Pre-Nahrung ist „Säuglingsanfangsnahrung“. Weil das aber viel zu lang ist, benutzen wir „Pre-Nahrung“. So steht es auch auf den Verpackungen.

#### Woche 2



#### Woche 3

Wenn alles gut klappt, kannst du dem Gemüsepüree gekochte und pürierte Kartoffeln und Rapsöl hinzufügen. Auch jetzt wird dein Baby noch keine großen Mengen oder kein ganzes Gläschen schaffen. Gib also noch weiter Milch nach dem Brei.

Verträgt dein Baby alles gut? Dann kannst du nun Fleisch und Obstsaft hinzufügen.



	MORGENS	VORMITTAGS	MITTAGS	NACHMITTAGS	ABENDS
1. bis 6. MONAT	oder	oder	oder	oder	oder
Zwischen dem 5. und 7. MONAT	oder	oder		oder	oder
Zwischen dem 6. und 8. MONAT	oder	oder		oder	
Zwischen dem 7. und 9. MONAT	oder	oder			
Zwischen dem 10. und 12. MONAT	oder				

Mit dem ersten Löffel Brei oder der ersten gekochten Karotte fallen nicht sofort alle Milch-Mahlzeiten weg. Auch jetzt sind Muttermilch und Pre-Nahrung noch gut für dein Baby. Du entscheidest, wie lange du stillen möchtest. Nach und nach kannst du das Stillen oder die Flasche mit Brei ersetzen – zum Beispiel abends mit dem Milch-Getreide-Brei (zwischen dem 6. und 8. Monat) und nachmittags mit dem Getreide-Obst-Brei (zwischen dem 7. und 9. Monat). Zwischen dem 10. und 12. Monat kann der Brei immer mehr Stücke enthalten.

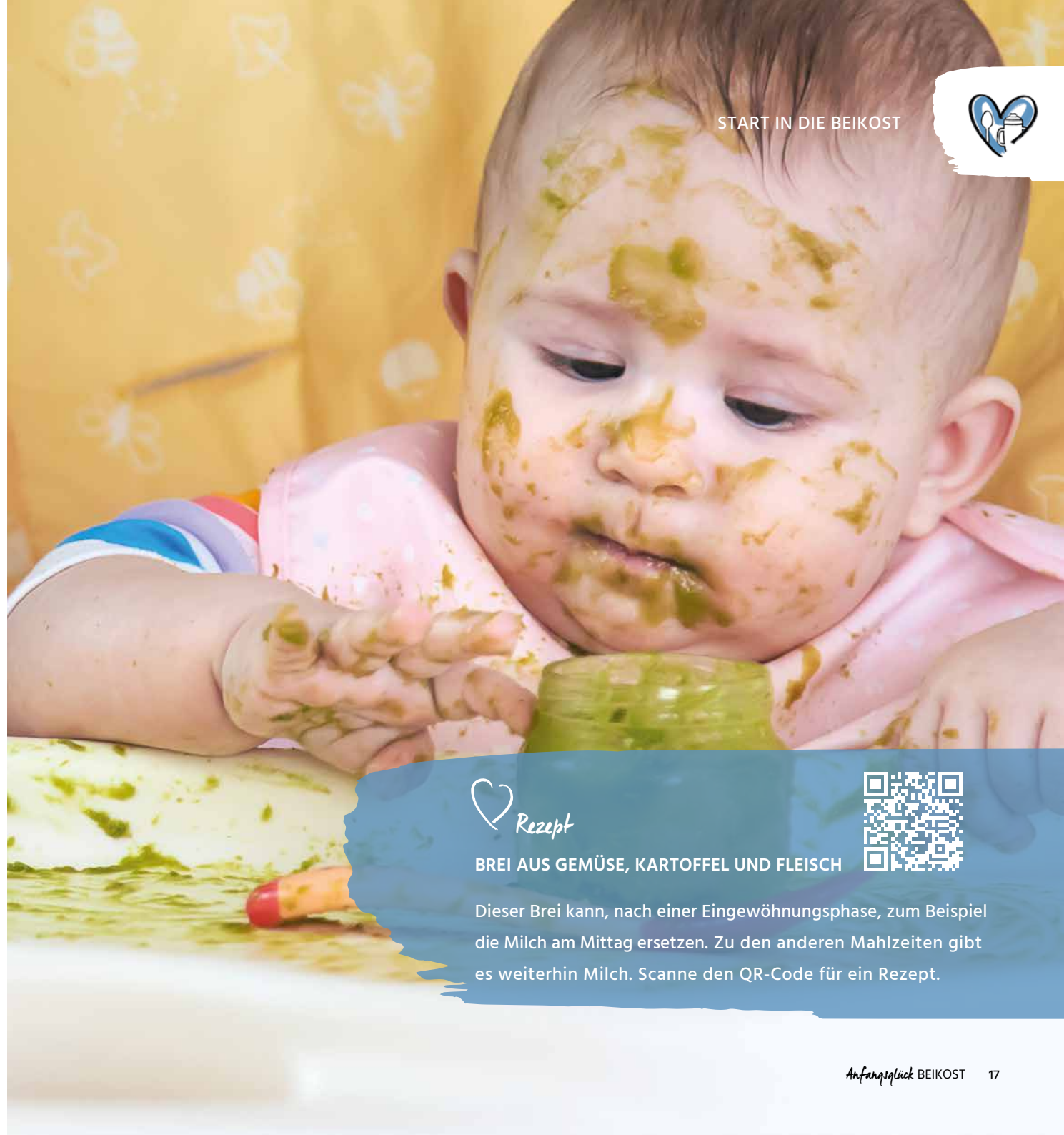
- Muttermilch
- Gemüse-Kartoffel-Fleisch-/Getreide-Brei
- Muttermilch/Pre-Nahrung
- Getreide-Obst-Brei
- Zwischenmahlzeit (Obst, Getreide)
- Milch-Getreide-Brei



## Wie geht es weiter?

Gib deinem Baby etwa einen Monat Zeit, um sich an den Brei zu gewöhnen. Danach kannst du am Abend mit dem **Milch-Getreide-Brei** starten. Wenn dein Baby auch diesen gut verträgt, ist es nach etwa einem weiteren Monat bereit für den **Getreide-Obst-Brei**. Dieser eignet sich zum Beispiel für den Nachmittag.

Rezepte für alle Breisorten findest du hier:



START IN DIE BEIKOST



BREI AUS GEMÜSE, KARTOFFEL UND FLEISCH



Dieser Brei kann, nach einer Eingewöhnungsphase, zum Beispiel die Milch am Mittag ersetzen. Zu den anderen Mahlzeiten gibt es weiterhin Milch. Scanne den QR-Code für ein Rezept.



## Volle Energie

Ab dem 6. Monat braucht dein Baby mehr Nährstoffe (wie zum Beispiel Eisen), als es durch die Muttermilch oder Pre-Nahrung bekommt. Daher geht es nun los mit der Beikost.

## Vegetarier!

Für eine vegetarische Variante kannst du anstelle von Fleisch oder Fisch auch Haferflocken und Obstsaft hinzufügen.

## Keine Panik!

Plötzlich ist der Hunger so groß, dass dein Baby nicht aufhört zu schreien – und mit dem ungewohnten Essen kann es noch nichts anfangen? Dann gib ruhig vorher etwas Milch, damit es sich beruhigt und versuche es dann erneut mit dem Brei.

## Abwechslung?

Wenn dein Baby den Mittagsbrei gut annimmt und verträgt, kannst du es mit weiteren Lebensmitteln probieren.

- Gemüse: z. B. Kürbis, Zucchini
- Kartoffeln: z. B. Nudeln, Reis oder andere Getreidesorten
- Fleisch: 1 bis 2 x pro Woche durch Fisch ersetzen

## Wenig Geschmack?

Auch wenn der Brei für dich ziemlich langweilig schmeckt: Zucker und Salz gehören nicht hinein.

## Aus der Leitung

Für den Brei kannst du Leitungswasser verwenden. Du musst es nicht abkochen. Einfach kurz laufen lassen, bis es ganz kalt ist – dann ist es frisch. Nur Wasser aus Bleileitungen solltest du nicht verwenden.



## Hat mein Baby Hunger? Ist es schon satt?

Bauchweh, Kuseln oder doch Hunger? Sicher wünschst du dir manchmal, dein Baby könnte dir sagen, was es gerade möchte. Zum Glück gibt es Zeichen, an denen du erkennen kannst, ob es satt oder hungrig ist:

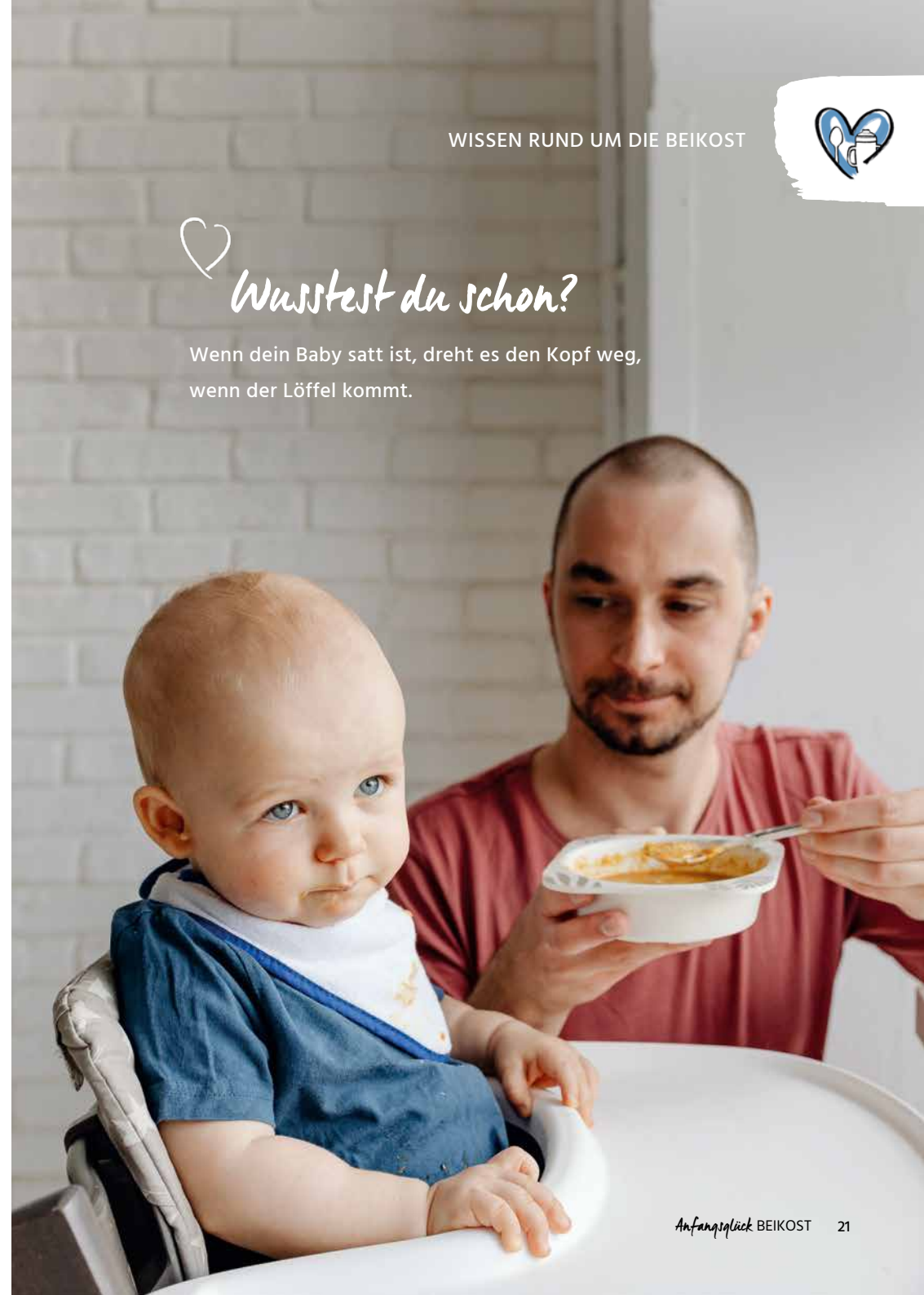
Wenn dein Baby nach dem Essen greift oder den Mund öffnet, sobald es nur den Löffel sieht, ist der Hunger da. Auf die Löffel, los!

Dein Baby spuckt das Essen aus oder dreht den Kopf weg, wenn du ihm einen Löffel Brei geben willst? Dann ist es satt. Ist noch etwas auf dem Teller? Das ist auch okay, **Reste sind erlaubt**. Du kannst gerne noch 1- bis 2-mal den Löffel anbieten, solltest dein Baby jedoch nicht zum Essen drängen. Wiederholt es die Zeichen, möchte es gerade nicht mehr essen. Falls du die Reste nicht selbst essen möchtest, kannst du sie dir für später einfrieren, aber nicht mehr deinem Baby geben. Durch langes Warmhalten und Wiederaufwärmen können sich Keime bilden, die schädlich für dein Baby sind.



## ♥ *Wusstest du schon?*

Wenn dein Baby satt ist, dreht es den Kopf weg, wenn der Löffel kommt.







## Braucht mein Baby zusätzlich Wasser?

Solange dein Baby nur 1- bis 2-mal am Tag Brei anstatt Milch bekommt, ist es noch gut mit Flüssigkeit versorgt. Ab drei Breien täglich kannst du deinem Kind gern schon Wasser geben, damit es trinken üben kann.



## Wusstest du schon?

Trinklernflaschen sind nicht zu empfehlen: Häufiges Nuckeln daran und die „Flasche zum Einschlafen“ können Milchzähne und bleibende Zähne schädigen.

## Tipps

Wenn du Becher oder Glas fast bis zum Rand füllst, kann dein Baby leichter daraus trinken.

## Tee

Auch ungesüßten Kräuter- und Früchtetee darf dein Baby trinken – nur nicht als einziges Getränk und die Sorten solltest du abwechseln.

## Kein Zucker

Kinder-Instant-Tee, süße Getränke und Säfte haben viel Zucker und sind daher nicht gut für dein Baby.

## Leitungswasser

Baby-Wasser? Brauchst du nicht! Wasser aus der Leitung ist völlig okay. Lass es laufen, bis es kalt ist, dann ist es schön frisch. Nur Wasser aus Bleileitungen solltest du nicht verwenden.

## Was darf mein Baby noch nicht essen?

Gemüse, Obst, Fleisch, Getreide: Dein Baby entdeckt gerade eine ganze Welt an Geschmäckern. Einige Lebensmittel sind jedoch noch tabu, da sie gefährlich für dein Kind sein können.

### ACHTUNG, ERSTICKUNGSGEFAHR!

Kinder müssen das Kauen erst lernen. Daher kann es passieren, dass sie sich an harten Stücken verschlucken und keine Luft mehr bekommen. Damit das nicht passiert, kannst du die Stücke pürieren oder fein mahlen.

- Nüsse (in Form von Nuss-Mus kann dein Baby Nüsse essen)
- Samen
- Kleine Beeren, Trauben
- Brot und Gebäck mit Körnern
- Rohe Apfelstücke oder andere Obststücke
- Rohe harte Gemüsestücke (v. a. rohe Karotten)
- Hülsenfrüchte
- Fisch mit Gräten
- Fleischstücke
- Harte Bonbons, Kügelchen von Bubble Tea, Kaugummi



### ACHTUNG INFEKTIONSGEFAHR!

Bei Babys und Kleinkindern ist die Immunabwehr noch nicht vollständig ausgereift – von rohen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und Eiern können sie krank werden. Daher musst du diese vor dem Essen gut erhitzen.

- Honig, Ahornsirup, Maissirup
- Rohes Fleisch (z. B. Mett), Rohwurst (z. B. Teewurst, Salami)
- Rohmilch und Rohmilchprodukte wie Weichkäse
- Roher Fisch (z. B. Sushi), rohe Meeresfrüchte, fettreiche Raubfische wie Thunfisch
- Rohes oder weichgekochtes Ei (hart gekochtes Ei geht)
- Speisen aus rohem Ei (z. B. selbstgemachtes Mousse au Chocolat, Mayonnaise)
- Rohes Getreide
- Nicht erhitze Tiefkühlbeeren





## Was darf mein Baby noch nicht essen?

Auch zu intensiv schmeckende Lebensmittel und manche Getränke stehen noch nicht auf dem Speiseplan.

- Zucker
- Salz
- Stark gesalzene oder stark gewürzte Speisen
- Stark gezuckerte Lebensmittel, Süßigkeiten
- Cracker, Chips
- Fertiggerichte (viele Zusatzstoffe und hoher Fettanteil)
- Süße Säfte
- Grüner, weißer und schwarzer Tee
- Pflanzliche Milchalternativen (aus Hafer, Soja, Reis etc.)



## Kuhmilch?

Ja! Als tägliche Zutat im Milch-Getreide-Brei darf dein Baby Kuhmilch bekommen. Zum Trinken sollte sie aber erst gegeben werden, wenn dein Kind Brot als Mahlzeit isst (ca. ab dem 10. Monat).



## Gläschen oder selbstgekocht?


Ob du den Brei für dein Baby selbst kochst oder Gläschen kaufst, ist deine Entscheidung. Beides ist gesund für dein Kind und beides hat Vorteile:

### GLÄSCHEN


- Spart Zeit und Arbeit.
- Praktisch für unterwegs.
- Gläschen werden kontrolliert und sind daher sicher.

### WAS KOSTEN FERTIGE GLÄSCHEN?


Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Pastinaken mit Kartoffel und Rind (Bio) (190 g)  1,15 € (6,05 €/kg)

Milch-Getreide-Brei

Gute Nacht Haferbrei pur (190 g)  1,45 € (7,63 €/kg)

Getreide-Obst-Brei


Bio-Banane-Apfel mit Vollkorn-Getreide (190 g)  1,29 € (6,79 €/kg)

### SELBSTGEKOCHT

- Brei-Kochen kann mit dem Kochen für sich oder Familie kombiniert werden.
- Spart Geld.
- Man weiß, was drin ist (keine Zusatzstoffe und Gewürze, kein Salz und Zucker).
- Du kannst entscheiden, welche Lebensmittel du verwendest.

### WAS KOSTET SELBSTGEKOCHTER BREI?


Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

ca. 0,84 € (4,44 €/kg)  Pastinake mit Kartoffel und Rind (Bio) (190 g)

Milch-Getreide-Brei

ca. 0,28 € (1,08 €/kg)  Bio-Haferbrei (190 g)

Getreide-Obst-Brei

ca. 0,30 € (1,58 €/kg)  Bio-Banane-Apfel mit Vollkorngetreide (190 g)



Achte darauf, dass die Gläschen keine Zusatzstoffe, Salz oder Zucker enthalten.



Du möchtest Brei vorkochen und einfrieren? Wie das geht, findest du hier. Scanne einfach den QR-Code.



## Geht Beikost auch günstig?

Ja, mit ein paar Tricks kannst du bei der Beikost viel sparen, zum Beispiel so:

- Brei selbst kochen.
- Es muss kein teures Marken-Gläschen sein, günstige Gläschen sind genauso gut.
- Mittagsbrei: Statt Fleisch oder Fisch kannst du auch Haferflocken mit Obstsaft verwenden.
- Du musst nicht extra Beikost-Öl kaufen, Bio-Rapsöl ist genauso gut.
- Du brauchst kein Babywasser. Trinkwasser ist genauso gut.
- Saisonales und regionales Obst und Gemüse ist besonders günstig (z. B. im Winter die „3 K“: Karotten, Kürbis, Kohlrabi). Schau gerne mal in einen Saison-Kalender.
- Im Supermarkt bücken! In den unteren Regalen findest du die günstigsten Produkte.
- Es gibt Apps für Angebote von Läden, die vor Ladenschluss Lebensmittel sehr günstig verkaufen. Achte darauf, dass die Lebensmittel nicht abgelaufen sind.



### *Tip*

Beim Essenmachen können alle helfen:  
Teilt euch zum Beispiel das Einkaufen,  
Schnippeln und Kochen auf.



Dein Kind wird es lieben, mit dem Essen auf seinem Teller zu spielen, und das ist völlig in Ordnung!

## Was ist Baby-led weaning?

Hat dein Baby dir schon mal eine Nudel vom Teller geklaut? Das ist Baby-led weaning! Es bedeutet, dass dein Kind selbst bestimmt, wann die Milchzeit endet und wann es beginnt zu essen. Brei gibt es dabei nicht, daher sagen manche auch „breifrei“ zu diesem Konzept. **Dein Baby isst selbst mit den Händen kleine, weiche Stückchen** (z. B. weich gekochte Kartoffeln und Karotten). Auch beim Baby-led weaning fütterst du weiterhin Milch oder stillst, wenn dein Baby noch nicht genug isst, um satt zu werden.

### WIE GEHT BABY-LED WEANING GENAU?

**Dein Baby entscheidet selbst, was es isst.** Daher ist es wichtig, dass es ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Angebot gibt, damit es mit allem gut versorgt ist: verschiedenes Obst und Gemüse, mal Kartoffeln, mal Nudeln, Fleisch und Fisch. Denn dadurch, dass dein Baby selbst wählt, was es von seinem Teller in den Mund steckt, kann es sein, dass es nicht genügend von allen notwendigen Nährstoffen bekommt.

Um selbst zu essen, muss dein Kind greifen, kauen und sitzen können. Deshalb wird Fingerfood meist später eingeführt als der Brei, und die Milch-Mahlzeiten bleiben sehr wichtig. Lass dich am besten beraten, wenn du dich für Baby-led weaning entscheidest.

**Die Beikost mit Brei wird empfohlen,** da du dich an einen Plan halten kannst und so weißt, dass dein Baby alles bekommt, was es braucht. Fingerfood aus weichen Stücken kannst du natürlich trotzdem geben. Wie wäre es also mit einer Kombination aus beidem? Entscheide, was für dich besser passt, und gehe mit deinen Fragen gerne zu deiner Hebamme, Ärzt\*in, zur Familienbegleitung oder ins Familienzentrum.



## Warum lieber keine Quetschies?

Sie sind klein, lecker und auf der Verpackung lacht eine süße, bunte Figur: Obstpüree in Plastikbeuteln, sogenannte Quetschies, sind verlockend.

**Leider enthalten sie zu viel Zucker und die Säure aus den Früchten kann die Zähne deines Babys schädigen.**

Außerdem bleibt sehr viel Müll übrig. Aus diesen Gründen sind Quetschies keine gute Wahl. Für den kleinen Hunger kannst du deinem Baby **zum Beispiel** einfach ein Stückchen Banane geben – das geht auch prima unterwegs.

Dein Kind braucht keine Kinderlebensmittel, also Produkte, die sich speziell an Kinder richten. Auch wenn die Hersteller damit werben, sind die Zutaten nicht an die Bedürfnisse von Kindern angepasst. Im Gegenteil: Sie enthalten häufig zu viel Zucker, Fett, Salz und Zusatzstoffe und sind daher eher Süßigkeiten. So sparst du auch Geld, denn Kinderlebensmittel sind nicht nur unnötig, sondern auch teuer.

### KINDERLEBENSMITTEL MIT KALZIUM ODER EISEN?

Manche Kinderlebensmittel enthalten zusätzliche Nährstoffe wie Kalzium oder Eisen. Klingt erstmal gut, doch dieses Extra an Nährstoffen kann zu einer Überdosierung führen und damit schlecht für die Gesundheit deines Babys sein. Keine Sorge: Es braucht keine speziellen Kinderlebensmittel.



Für den kleinen Hunger zwischendurch sind Süßigkeiten und Quetschies nicht geeignet.



## Tipps

Wenn du dein Baby vegetarisch ernährst, sind Haferflocken eine gute Quelle für Eisen. Schau dir dazu gern unsere So geht's-Karte mit dem Rezept für Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei an:



## Kann ich mein Baby vegetarisch oder vegan ernähren?

Wenn du dein Baby vegetarisch (ohne Fleisch und Fisch) mit Milchprodukten und Eiern ernähren möchtest, kannst du den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei durch den Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei ersetzen. Eine vegetarische Ernährung ist sicher und dein Kind bekommt alles, was es braucht.

Wenn du dein Baby vegan (rein pflanzlich) ernähren möchtest, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Außerdem solltest du regelmäßig das Blut deines Babys kontrollieren lassen, damit du in Absprache mit deiner Ärzt\*in fehlende Nährstoffe zusätzlich geben kannst. Zu den kritischen Nährstoffen gehören zum Beispiel Vitamin B12, Eisen und Jod, denn sie sind wichtig für eine gesunde Entwicklung deines Babys.

## Kann ich das Risiko für Allergien senken?

Du oder jemand in deiner Familie hat eine Allergie? Dann überlegst du vielleicht, ob du manche Lebensmittel lieber weglässt, um dein Baby zu schützen. Das ist nicht nötig!

**Das Risiko für Allergien wird nicht geringer, wenn man die auslösenden Lebensmittel (z. B. Gluten, Nüsse, Kuhmilch, Fisch) gar nicht oder erst später im Leben isst.** Das gilt auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko. Du kannst dich also in Sachen Essen ohne Sorgen an die Empfehlungen auf den Seiten 12–27 halten.

Dein Baby hat nach dem Essen Bauchschmerzen, Ausschlag oder Durchfall? Es muss nicht unbedingt eine Allergie sein. Sprich mit deiner Kinderärzt\*in, bevor du entscheidest, deinem Baby bestimmte Lebensmittel nicht mehr zu geben.



### Tipp

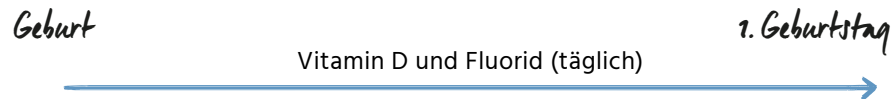
Du machst dir viele Sorgen rund um dein Baby? Sprich zum Beispiel mit Freund\*innen, Nachbar\*innen oder Verwandten, von denen du dich gut verstanden fühlst. Schnell wirst du merken: Du bist mit deinen Sorgen nicht allein. Und wahrscheinlich werden sie direkt ein wenig kleiner.





## Welche Nährstoffe braucht mein Baby zusätzlich?

Dein Baby ist mit der Beikost, Muttermilch und/oder Pre-Nahrung gut versorgt. Die einzigen Nährstoffe, die es noch zusätzlich braucht, sind Vitamin D für die Knochen, Fluorid für die Milchzähne und Vitamin K für eine gute Blutgerinnung. Sprich hierzu am besten mit deiner Hebamme, Kinderärzt\*in oder Zahnärzt\*in.



U1 U2 U3



Vitamin K

Vitamin D und Fluorid bekommt dein Baby häufig in der Kombination ab der zweiten Lebenswoche bis zum erlebten zweiten Frühsommer. **Wenn du anfängst, fluoridhaltige Zahnpasta zu verwenden, sprich mit deiner Ärzt\*in, damit dein Baby nicht zu viel Fluorid bekommt.**



### Wusstest du schon?

Du siehst zwar noch keine Zähne, aber die Milchzähne sind bei deinem Baby schon angelegt. Deshalb beugt Fluorid schon jetzt Karies vor.



## Warum braucht mein Baby viel Raum und Zeit für Bewegung?

Dein Baby will die Welt entdecken! Das tut es nicht nur beim Essen mit allen Sinnen, sondern auch beim Robben, Krabbeln oder Rollen. So wie uns langes Sitzen nicht guttut, wird es deinem Kind im Kinderwagen oder Hochstuhl irgendwann zu langweilig. Außerdem ist zu langes Sitzen nicht gut für die Entwicklung deines Babys. Lass dein Baby robben und krabbeln, was das Zeug hält! Ist es in der Wohnung unterwegs? Dann achte darauf, dass Steckdosen oder scharfe Kanten abgedeckt sind. Wenn es draußen herumkrabbeln, dann Sorge für Schatten, sodass es nicht die direkte Sonne abbekommt.



## Schadet es meinem Baby, wenn in der Nähe geraucht wird?

Ja: Es schadet deinem Baby, wenn du oder jemand anderes in seiner Nähe oder in der Wohnung raucht. Am besten wäre es natürlich, nicht zu rauchen. Falls das nicht in Frage kommt, sollten alle Raucher\*innen auf den Balkon gehen und die Tür schließen, damit dein Baby den Rauch nicht einatmet. Wenn du nach dem Rauchen mit deinem Kind kuscheln möchtest, wechsle am besten die Kleidung.

**Bei Babys, die Rauch einatmen, erhöht sich z. B. das Risiko für Allergien und den plötzlichen Kindstod.** Weitere Infos findest du in den Info-Heften „Schwangerschaft – Wie Babys im Bauch versorgt werden.“ und „Stillen, Muttermilch und Pre-Nahrung“. Dort findest du auch Tipps für den Fall, dass dir der Verzicht schwerfällt.



### Tipps

Auch Shisha-Rauch ist gefährlich für Babys. Falls niemand in deiner Familie darauf verzichten möchte: Vielleicht bittest du sie, für die gemütlichen Runden in eine Shisha-Bar zu gehen?



## Was tue ich, wenn der erste Zahn kommt?

Mit dem ersten Brei kommt auch bald der erste Zahn. Meistens ist es zwischen dem sechsten und zehnten Monat so weit. Du kannst viel dafür tun, dass dein Baby keine Karies bekommt, auch schon vor dem ersten Zahn: Wusstest du, dass du Kariesbakterien auf dein Kind übertragen kannst, wenn du den Schnuller oder Löffel ablutschst?

**Sobald der erste Zahn da ist, geht es los mit dem Zähneputzen** und es steht der erste Zahnarztbesuch an. Für die Gesundheit der Zähne ist Fluorid wichtig. Du bekommst es entweder als Tabletten oder als fluoridhaltige Zahnpasta. Deine Zahnärzt\*in gibt dir alle Informationen.



### Tipp

Du brauchst eine Anleitung?  
Schau in unsere So geht´s-  
Karten



## Notizen

Sind dir beim Lesen dieses Info-Heftes Fragen oder Ideen gekommen, die du nicht vergessen möchtest? Hier kannst du sie aufschreiben.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Willst du wissen ...

... wann dein Kind bereit für die Familienkost ist?

... wie ein Kinderteller aussehen kann?

... wie häufig dein Kind Essen braucht?

... was dein Kind zum Trinken braucht?

... was du mit Süßigkeiten machst?

Schau in unser Info-Heft „Frühstück, Mittag, Abendessen und Snacks“. Du bekommst es dort, wo du auch dieses bekommen hast oder digital hinter dem QR-Code.



## Impressum

### Herausgeber:

DSPN GmbH & Co. KG  
Borkener Str. 68, 48653 Coesfeld  
Vertreten durch: Sebastian Daldrup, Sascha Pöppelmann, Antonia Suárez (Geschäftsführung)

Plattform Ernährung und Bewegung (peb) gGmbH  
Bahnhofstr. 14, 99867 Gotha  
Vertreten durch: Geschäftsführer Stefan Heyn

### Kontakt:

Telefon: 02541 8464040  
E-Mail: [info@dspnetz.de](mailto:info@dspnetz.de)

### Kontakt:

Telefon: 03621 50789-22  
E-Mail: [stefan.heyn@symbioun.de](mailto:stefan.heyn@symbioun.de)

### Registerangabe

DSPN GmbH & Co. KG  
Sitz der Gesellschaft: Coesfeld (Registergericht und Nr.: Amtsgericht Coesfeld, HRA 8803)  
Umsatzsteuer-ID: DE325074803  
Steuernummer: 312/5829/1512

### Registerangabe

Eintragung im Handelsregister  
Registergericht: Amtsgericht Jena  
HRB 519722  
Umsatzsteuer-ID:  
gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: 156/124/00706

### Hauptsitz:

Borkener Str. 68, 48653 Coesfeld  
Zweigniederlassung:  
Kurfürstendamm 167, 10707 Berlin

### Hauptsitz:

Bahnhofstr. 14, 99867 Gotha  
Zweigniederlassung:  
Boyenstr. 42, 10115 Berlin

### In Zusammenarbeit mit dem Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.

**Redaktion:** DSPN GmbH & Co. KG und peb gGmbH

**Stand:** 2024, 1. Auflage

**Umsetzung:** The Honeycomp, 20259 Hamburg, [www.the-honeycomp.de](http://www.the-honeycomp.de)

**Druckerei:** Contrast Druck GmbH & Co KG., 22043 Hamburg, [www.contrastdruck-hamburg.de](http://www.contrastdruck-hamburg.de)

**Bildnachweise:** [www.freepik.com](http://www.freepik.com), [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

### Nutzen Sie für weitere Fragen gern unseren Kontakt:

Dorota Lazarski & Alena Heitz, E-Mail: [info@anfangsgluck.de](mailto:info@anfangsgluck.de), Webseite: [www.anfangsgluck.de](http://www.anfangsgluck.de)

### Copyright und Urheberrecht

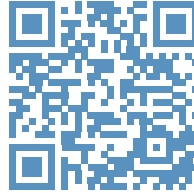
Die hier präsentierten Inhalte unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jegliche Nutzung außerhalb der gesetzlichen Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung des Autors oder Erstellers. Das Herunterladen und Kopieren ist nur für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Nicht vom Betreiber erstellte Inhalte werden unter Beachtung der Urheberrechte Dritter respektiert und gekennzeichnet. Bei etwaigen Urheberrechtsverletzungen bitten wir um Benachrichtigung, und wir werden die betreffenden Inhalte umgehend entfernen.



Mehr Informationen zum Thema findest du hier:



Beikost



Kennt du schon unsere weiteren Info-Hefte zu den Themen:



Schwangerschaft



Stillzeit



Familienkost



ANFANGS  
GLÜCK

Ernährung  
gemeinsam  
entdecken



Ein Programm von:

