

Beikost - Breikost? Darf mein Baby selber essen?

Was ist Baby-led Weaning?

Baby-led Weaning ist eine Alternative zum traditionellen Beikoststart. Beide Wege sind eine Möglichkeit, Ihr Baby langsam an feste Nahrung zu gewöhnen. Keine ist besser, keine ist schlechter. Das heißt: Sie dürfen wählen. Oder beide Arten der Beikosteinführung kombinieren. Ganz wie Sie und Ihr Baby mögen.

Wie funktioniert Baby-led Weaning?

Nichts einfacher als das! Das Baby sitzt mit am Familientisch und darf selbst bestimmen, was es probieren möchte. Ihr Baby wird anfangs nur mit dem Essen spielen, ein bisschen lutschen – satt wird es garantiert (noch) nicht werden. Deshalb ist nach wie vor wichtig, dass Sie stillen oder mit Milchnahrung zufüttern. Nach und nach wird Ihr Baby von selbst die Milchmahlzeiten reduzieren. Mit etwa einem Jahr sind die meisten Kinder soweit, dass sie richtig an den Familienmahlzeiten teilnehmen können. Sauerei inklusive!

Ein wichtiger Punkt bei Baby-led Weaning: **Es darf gemantscht und experimentiert werden!** Und was das mit sich bringt, ist klar: Es wird eine kleine bis größere Sauerei geben, Essen wird runterfallen und die Nahrung wird ihre Spuren im Gesicht, an den Händen und an der Kleidung Ihres Babys hinterlassen. Bleiben Sie cool und sorgen Sie mit einem Set auf dem Tisch und einer Matte unter dem Stuhl dafür, dass die Sauerei schnell wieder beseitigt werden kann. Auch hilfreich: Ein Babylätzchen mit Ärmeln.

Wann sollte man mit BLW anfangen?

Ab ungefähr dem sechsten Monat zeigen die meisten Babys Interesse an Essen. Sie sind interessiert, wenn die anderen Familienmitglieder Nahrung in den Mund schieben oder reißen dabei selbst den Mund auf. Das ist der richtige Zeitpunkt für die ersten Fingerfood-Versuche! Kleinere Babys sollten sich

an das Essen zunächst mit Brei herantasten oder sie bekommen stückige Kost in den „Fruchtsauger“ gefüllt: Einfach etwas Obst oder Gemüse wie Apfel, Gurke, Birne oder Banane klein schneiden und in das Netz bzw. das Säckchen des Fruchtsaugers füllen. Der gummierte Haltegriff sorgt dafür, dass das Baby den Obstsauger fest greifen kann. Der Beutel verhindert das Verschlucken und Sie haben weniger Matsch auf dem Küchenfußboden. Damit können auch alle gemeinsam essen und das Baby hat eine Beschäftigung die ihm auch schmeckt.



Verschluckt sich das Baby nicht?

Die Gefahr des Verschluckens ist nicht größer als wenn das Baby mit Brei gefüttert wird, das haben Untersuchungen gezeigt. Interessant: Bei Erwachsenen wird der Würgereiz ganz hinten auf der Zunge ausgelöst. Bei Babys liegt der Punkt des Würgereizes viel weiter vorne im Mund, d.h. ein Baby beginnt viel zu früher zu würgen – lange bevor die Gefahr besteht, dass sich ein Stück Nahrung vor der Speiseröhre querlegt. Durch den Würgereiz lernen Babys früh sich nicht zu verschlucken.

Muss ein Baby Zähne haben, um mit BLW zu beginnen?

Manches Baby hat mit sechs Monaten schon die ersten Beißerchen, manches aber auch nicht. Aber auch zahnlosen Babys dürfen Sie Fingerfood in die Hand geben. Es wird nicht mit den Zähnen, sondern mit den Zahnleisten „kauen“, das ist völlig in Ordnung.

Fingerfood für´s Baby: Was kommt auf den Tisch?

Gut geeignet für den BLW-Start	Nicht geeignet für den BLW-Start
Vorgegartes Gemüse - weich, aber nicht verkocht z.B. Karotte, Kartoffel, Zucchini, Pastinake, Kürbis	Nüsse (erst ab dem dritten Lebensjahr!)
Reife Apfelstücke	Gesalzene Speisen
Bananenstücke	Fertiggerichte
Rohe Salatgurke	Snacks
Trauben (halbiert)	Räucherfleisch und Fisch
Babymais	Gezuckerte Nahrung (z.B. Milchschnitte)
Zuckererbsen	Honig (erst ab dem ersten Lebensjahr)
Blumenkohl- und Brokkoli-Röschen	



Lecker, Melone! Alle Melonensorten enthalten viel Vitamin A, Vitamin C, Kalium und Beta-Carotin. Zudem liefern sie viel wichtige Flüssigkeit. Kernlose Melonenstücke eignen sich für Babys ab 8 Monaten.



Brot fürs Baby - Brot und Brötchen sind das perfekte Fingerfood fürs Baby. Frisches weiches Brot ohne Körner und Nüsse (die sind schwer verdaulich) kann von den Kleinen gut festgehalten und daran herumgekaut werden. Bieten Sie Ihrem Kind vor allem Misch-, Dinkel- oder Roggenbrot als Fingerfood an. Trennen Sie die Rinde vom Brot, wenn Ihr Kind sie noch nicht gut kauen kann. Als Brotaufstrich eignen sich z.B. Margarine oder Obstmus.



Kartoffelsticks als Baby-Fingerfood

Gekochte Kartoffelsticks dürfen gern geknabbert werden, sollten aber nicht als vollwertige Mahlzeit angesehen werden. Zwar machen sie lange satt, enthalten aber kaum wichtige Nährstoffe.



Kekse zum Knabbern fürs Baby

Mmh, das schmeckt kleinen Selberessern! Babykekse gibt's fertig zu kaufen, achten Sie beim Kaufen aber unbedingt auf einen geringen Zuckeranteil!



Gekochtes Hähnchen als Baby-Fingerfood

Auch Hähnchen und Pute dürfen Babys schon knabbern, denn diese beiden Fleischsorten sind besonders leicht verdaulich. Dafür das Fleisch kochen oder backen und in handliche Stücke zupfen. Huhn und Pute liefern viel wichtiges Eiweiß und Eisen.



Broccoli in Maßen fürs Baby

Gedünstete oder gekochte Broccoli-Röschen können gut gegriffen und geknabbert werden. Sie eignen sich aber erst für Kinder ab frühestens 8 Monaten, da das Gemüse Blähungen verursachen kann.



Banane: Das perfekte Baby-Fingerfood

Wohl das Baby-Fingerfood überhaupt sind Bananen! Sie sind weich, süß und sehr gesund und lassen sich herrlich zermanschen.



Apfelstückchen fürs Baby

Ein Apfel in Stückchen ist ebenfalls beliebtes Fingerfood beim Baby. Den Apfel sollten Sie vorher schälen.



Nudeln sind perfektes Fingerfood fürs Baby

Babys lieben gekochte Nudeln als Fingerfood! Und mit etwas Sauce zum Spielen und Rummatschen sogar noch mehr.



Pfirsich und Nektarine fürs Baby

Geschälte und ausschließlich vollreife Pfirsich- und Nektarinestückchen sind ebenfalls ein Renner bei Babys: weich, süßer Geschmack, vitaminreich.



Tortilla fürs Baby

Weiche Tortilla oder Pfannkuchen eignen sich gut als Fingerfood, da sich das Baby mit den Fingern selbst Portionchen reißen kann und sie die wenigen kleinen Zähnnchen nicht überfordern. Pfannkuchen können Sie aus Mehl, Milch und Eiern ganz leicht und schnell selbst machen. Das ist gesünder, als die Abgepackten zu kaufen.



Gekochte Erbsen als Baby-Fingerfood

Gekochte Erbsen sind weich, klein und enthalten viele wichtige Nährwerte. Sie sind somit gut für Babys geeignet, allerdings erst für etwas ältere Kinder ab ca. 8 Monaten. Dann wurde das Schlucken fester Lebensmittel schon ausreichend geübt und die Kleinen verschlucken sich nicht so schnell. Natürlich kann hier die ein oder andere Erbse anstatt in den Mund auf den Boden kullern.



Gekochte Karottenstückchen fürs Baby

Karotten enthalten unter anderem viel Provitamin A und Beta-Carotin und sind leicht verdaulich. Geschälte und gekochte Karottenstückchen sind deshalb ebenfalls für Babys Fingerfood-Speiseplan geeignet.

Käse als Fingerfood fürs Baby

Für zwischendurch eignen sich auch kleine Käsescheiben als Fingerfood fürs Baby - aber erst ab dem 8. bis 10. Monat. Käse ist vor allem ein guter Kalziumlieferant. Diese Sorten eignen sich fürs Baby: Cheddar, Parmesan, Hüttenkäse, Frischkäse, Ricotta und Schmelzkäse. Wichtig: Achten Sie darauf, dass der Käse aus pasteurisierter Milch hergestellt ist. Weichkäse-Sorten wie Camembert und Feta sind wegen der Rohmilch-Zubereitung noch nichts für Babys.



Birne als Baby-Fingerfood

Auch weiche, handlich zugeschnittene Stückchen von der Birne eignen sich zum Selberessen. Sie enthalten unter anderem Vitamin C und viele Ballaststoffe, sind also besonders bei Verstopfung zu empfehlen. Birnen können von Babys schon ab einem Alter von vier Monaten gegessen werden. Jedoch empfiehlt es sich in diesem jungen Alter, die Birnen vorher zu dünsten, dann sind sie leichter verdaulich. Schälen müssen Sie Birnen übrigens nicht unbedingt, jedoch mögen manche Babys das weiche Obst lieber ohne Schale.



Gekochte Linsen als Baby-Fingerfood

Gekochte, weiche Linsen eignen sich ebenfalls gut als Fingerfood für Babys. Wenn Sie möchten, können Sie Ihrem Baby auch einen Löffel zur Hand zum Üben geben. Linsen sind einer der pflanzlichen Eiweißlieferanten, enthalten kein Cholesterin und sind sehr gesund.

Gurke zum Lutschen und Kauen

An einem geschälten Gurkenstückchen zu lutschen macht Spaß! Zumindest Babys - und deshalb ist Salatgurke ein super Fingerfood für die Kleinsten. Gurken bestehen zu 95 Prozent aus Wasser und enthalten nur sehr wenig Kalorien und kaum Zucker. Dafür liefern Sie Vitamin A und Vitamin C, sowie Kalzium und Kalium. Somit sind sie eine ideale Zwischenmahlzeit. Aber Obacht: Manchmal führt Gurken bei Babys zu Blähungen. Beobachten Sie, wie Ihr Kind das Gemüse verträgt.



Tofu? Tofu!

Kleine, ungewürzte Tofuwürfel eignen sich ebenfalls mal als Fingerfood fürs Baby, aber erst ab dem 8. Monat, da Tofu viel Eiweiß enthält, was jüngere Babys noch schwer verdauen können. Tofu besteht aus einem weißen Sojabohnenteig und ist recht geschmacksneutral. Fürs Baby sollte man ihn vor allem zu Beginn nicht oder nur kaum würzen.



Avocado: Super-Food für Babys

Avocados eignen sich wegen ihrer weichen Konsistenz perfekt für die ersten Fingerfood-Versuche. Praktisch: Die Avocado muss nicht erst gekocht werden, sondern kann direkt aus der Schale gefüttert werden. Pluspunkt: Avocados enthalten viele Nährstoffe und gute Fette, die Ihr Baby für sein Wachstum und seine Hirn-Entwicklung braucht.



Was spricht für Baby-led Weaning?

Baby-led Weaning ist eine Alternative zum traditionellen Beikoststart. Beide Wege sind eine Möglichkeit, Ihr Baby langsam an feste Nahrung zu gewöhnen. Keine ist besser, keine ist schlechter. Das heißt: Sie dürfen wählen. Oder beide Arten der Beikosteinführung kombinieren. Ganz wie Sie und Ihr Baby mögen.

Vorschlag: 4 Basis-Breie in der Reihenfolge des Einführens

Erstes Gemüsepüree

Zutaten für 1 Portion

- 100 g Gemüse
- 1 TL Rapsöl

Gemüse schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit ein bisschen Wasser etwa 15 bis 20 Minuten weich dünsten. Topf von der Herdplatte nehmen. Das Gemüse zusammen mit etwas Kochwasser fein pürieren. Das Rapsöl hinzufügen und unterrühren.

Den Brei frisch gekocht servieren oder für den Vorrat als Einzelportionen einfrieren.

Tipp: Gut verträgliches Gemüse: Kohlrabi, Kürbis, Möhre, Pastinake, Steckrübe, Zucchini

Erstes Obstpüree

Zutaten für 1 Portion

- 100 g mildes Obst, z.B. Apfel oder Birne

Obst schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Obststücke mit etwas Wasser in einen Topf bei geschlossenem Deckel etwa 15 bis 20 Minuten weich dünsten. Topf von der Herdplatte nehmen. Das Obst fein pürieren.

Das Püree frisch gekocht servieren oder als Einzelportionen einfrieren. Im Kühlschrank hält sich das Fruchtmus bis zu zwei Tage.

Tipp: Etwas Avocado- oder Bananenpüree eignet sich prima als Zwischenmahlzeit am Vor- oder Nachmittag. Dafür das Fruchtfleisch mit der Gabel einfach fein zermusen - kein kochen notwendig.

Obst-Getreide-Brei

Zutaten für 1 Portion

- 90 ml Wasser
- 20 g Getreideflocken
- 100 g Obstmus
- 1 TL Rapsöl

Das Wasser zusammen mit den Getreideflocken in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Instant-Flocken brauchen nicht aufgekocht zu werden, man kann sie direkt in das heiße Wasser einrühren. Topf von der Herdplatte nehmen. Das Obstmus und das Rapsöl unterrühren und den fertigen Brei servieren.

Tipp: Milde Obstsorten: Apfel, Banane oder Birne

Tipp: Zartes Getreide: Dinkel, Hafer, Hirse, Reis oder Mais

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zutaten für 1 Portion

- 50 g Kartoffeln
- 100 g Gemüse
- 30 g mageres Fleisch
- 2 EL Vitamin-C-reicher Obstsaft
- 1 EL Rapsöl

Kartoffeln und Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen mit wenig Wasser in einen Topf geben. Alles im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten weich dünsten. TK-Gemüse nach Packungsanweisung kurz vor Ende der Garzeit mit in den Topf geben. Topf von der Herdplatte nehmen. Den Brei mit etwas Kochwasser fein pürieren. Saft und Rapsöl zufügen und unterrühren.

Tipp! Gut verträgliches Gemüse: Brokkoli, Fenchel, Kohlrabi, Artischocke, Kürbis, Mangold, Möhre, Pastinake, Spargel, Spinat, Steckrübe, Süßkartoffel, Zucchini

Tipp: Mageres Fleisch: Rind, Schwein, Kalb, Geflügel oder Lamm