

Zubereitung von Beikost („Babybrei“)



5. bis 7. Monat:

1. Mahlzeit nach Bedarf: Muttermilch¹⁾ oder Fertigmilch (etwa 200ml)

2. Mahlzeit Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei²⁾

Zutaten: 90 g Gemüse (zu Anfang z.B. Karotten)

40 g Kartoffeln

30 g (= 3 EL) Obstsaft³⁾

20 g Fleisch

8 g (= 2 TL) Fett (Butter und Rapsöl im Wechsel)

Zubereitung: Fleisch in wenig Wasser weichkochen, kleinschneiden und pürieren, Gemüse waschen und kleinschneiden, zusammen mit geschälten und kleingeschnittenen Kartoffeln in wenig Wasser oder Brühe (vom Kochen des Fleisches ohne Salz) weich dünsten. Das Fleisch unter die Gemüse-Kartoffel-Mischung rühren, aufkochen, mit Obstsaft pürieren und Fett unterrühren. Je nach Gemüsesorte muss noch etwas Wasser zugegeben werden.

3. und 4. Mahlzeit nach Bedarf: Muttermilch¹⁾ oder Fertigmilch (pro Mahlzeit etwa 200 ml)

6. bis 8. Monat:

1. Mahlzeit nach Bedarf: Muttermilch¹⁾ oder Fertigmilch (etwa 220 ml)

2. Mahlzeit Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei²⁾

Zutaten: 90 g Gemüse

40 g Kartoffeln

30 g (= 3 EL) Obstsaft³⁾

25 g Fleisch

8 g (= 2 TL) Fett (Butter und Rapsöl im Wechsel)

Zubereitung: siehe oben

3. Mahlzeit nach Bedarf: Muttermilch¹⁾ oder Fertigmilch (etwa 220 ml)

4. Mahlzeit Milch-Getreide-Brei

Zutaten: 200 ml Vollmilch (3,5 % Fett) oder

Säuglingsmilch

20 g Vollkorngetreideflocken

20 g (= 2 EL) Obstsaft³⁾

Zubereitung: Milch mit

Getreideflockenaufkochen⁴⁾, Obstsaft unterrühren

7. bis 9. Monat:

1. Mahlzeit nach Bedarf: Muttermilch¹⁾ oder Fertigmilch (etwa 240 ml)

2. Mahlzeit Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei²⁾

Zutaten: 100 g Gemüse

50 g Kartoffeln

35 g (= 3 ½ EL) Obstsaft³⁾

30 g Fleisch

8 g Fett(Rapsöl)

Zubereitung: siehe oben

3. Mahlzeit Getreide-Obst-Brei

Zutaten: 20 g Vollkorngetreideflocken

90 g Wasser

100 g Obst

5 g Butter

Zubereitung: Getreideflocken mit Wasser aufkochen, püriertes Obst und Butter unterrühren

4. Mahlzeit: Milch-Getreide-Brei

Zutaten: 200 ml Vollmilch (3,5 % Fett) oder

Säuglingsmilch

20 g Vollkorngetreideflocken

20 g (= 2 EL) Obstsaft³⁾

Zubereitung: siehe oben

10. bis 12. Monat:

Frühstück:

Brot und Milch (etwa 3 x pro Woche)

25 g Brot⁵⁾

5 g Butter oder Margarine

150 ml Vollmilch 3,5%, in der Tasse

oder: Milchmahlzeit (etwa 4x pro Woche)

Muttermilch¹⁾ oder Fertigmilch (etwa 250 ml)

1. Zwischenmahlzeit: aus den 5 Vorschlägen abwechselnd auswählen, dazu einmal am Tag 100 ml Saftschorle (Wasser zu Saft 2:1)

25 g Brot⁵⁾

10 g Getreideflocken

25 g Weizenschrotbrötchen

5 g Butter oder Margarine

50 g Obst

5 g Butter oder Margarine

50 g Obst

50 g Obst

10 g Vollkornzwieback oder Vollkornkeks

10 g Knäckebrot

50 g Obst

50 g Obst

Warme Mahlzeit: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei²⁾

Zutaten: 100 g Gemüse

60 g Kartoffeln

40 g (= 4 EL) Obstsaft²⁾

30 g Fleisch

10 g (= 2 ½ TL) Rapsöl

Zubereitung: siehe oben

Zwischenmahlzeit: siehe oben

Abendessen Milch-Getreide-Brei (etwa 4 x pro Woche)

Zutaten: 200 ml Vollmilch (3,5 % Fett) oder

Säuglingsmilch

20 g Vollkorngetreideflocken

20 g (= 2 EL) Obstsaft³⁾

Zubereitung: siehe oben

Brot und Milch (etwa 3 x pro Woche aus den 3 Vorschlägen abwechselnd auswählen)

25 g Milchbrötchen

25 g Weizenvollkornbrötchen

25.9 Brot⁵⁾

25 g geriebene Karotten

10 g Frischkäse

5 g Butter oder Margarine

25 g geriebener Apfel

50 g Obst

50 g Obst

150 ml Vollmilch, 3,5% Fett

150 ml Vollmilch, 3,5% Fett

150 ml Vollmilch, 3,5% Fett

in der Tasse

in der Tasse

in der Tasse

1) Beim Stillen kann u. U. mehr als eine Mahlzeit notwendig sein

2) Alternativ: ein vegetarischer Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei

3) Vitamin-C-reicher Saft oder Obstpüree, z. B. Orangensaft

4) bei Verwendung von Instant-Flocken Zubereitung entsprechend der Packungshinweise

5) etwa die Hälfte der täglichen Brotmenge als feines Vollkornbrot, z.B. Weizenvollkornbrot