



# Ernährung von Säuglingen

Multiplikatorenfortbildung

**Beikost: Praktische Aspekte**

# Beikost: Praktische Aspekte

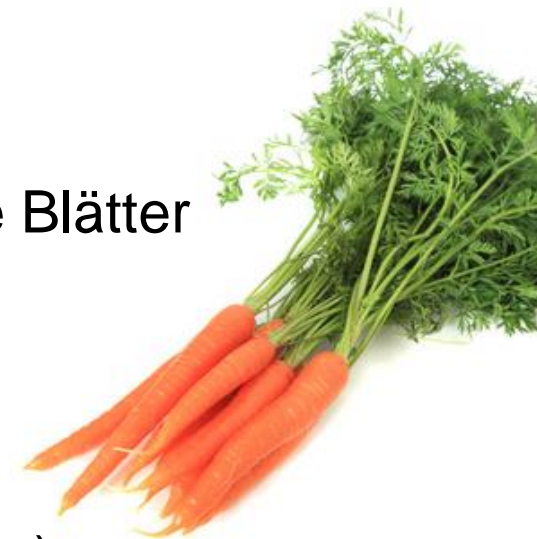
## Auf einen Blick

- **Einkaufen und Lagern**
- **Küchenhygiene**
- **Zubereitung**
- **Einfrieren und Erwärmen**
- **Praktische Tipps für die Fütterung**



# Richtig einkaufen: Gemüse/Obst und Kartoffeln

- **Saisonal und regional bevorzugen**
  - Saisonkalender
- **Frischemerkmale**
  - Fest und knackig, glatte Oberfläche, straffe Blätter
  - Schnittstelle hell und feucht
  - Nicht angetrocknete Stiele
  - Keine braunen Stellen
  - Keine grünen Stellen oder Keime (Kartoffeln)
- **Mögliche Alternative:** Tiefkühlgemüse und -obst ohne Zusätze



# Richtig einkaufen: Fleisch und Fisch

- **Frischemerkmale**
  - Klares und frisches Aussehen
  - Keine angetrockneten Ränder oder Verfärbungen
  - Unaufdringlicher Geruch
- **Kühlkette beim Transport einhalten**



# Richtig aufbewahren

## Kurz aufbewahren:

- Gemüse und Obst in kleinen Mengen einkaufen
- Hackfleisch/Tatar und frischen Fisch am Einkaufstag verbrauchen



## Verpackt lagern:

- Gemüse/Obst im Folienbeutel
- Fleisch und Fisch im geschlossenen Behälter bzw. abgedeckt
- bei Atmos-Verpackung in Packung belassen

## Kühl und dunkel lagern:

- im Kühlschrank:
  - Apfel, Beerenfrüchte, Pfirsich
  - Möhren, Blumenkohl, Fenchel
  - Fleisch, Fisch
- bei Raum- bzw. Kellertemperatur:
  - Banane, Melone, Mango
  - Aubergine, Zucchini
  - Kartoffel



# Küchenhygiene

## Hände waschen

Auf Sauberkeit  
in der Küche  
achten



Lebensmittel  
richtig reinigen

Rohe Lebensmittel  
getrennt lagern und  
verarbeiten

Richtig kühlen  
und erhitzen

# Nährstoffschonend zubereiten

## Vorbereiten:

- Gemüse/Obst und Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser waschen.
- Erst kurz vor dem Garen zerkleinern.

## Garen:

- Mit wenig Flüssigkeit dünsten oder dämpfen.
- Topf mit gut schließendem Deckel.
- Ankochen und dann herunterschalten.
- Garzeit so kurz wie möglich.





# Zubereitung: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei



**1.** Vorbereiten



**2.** Garen



**3.** Pürieren



**4.** Ergänzen



# Zubereitung: Milch-Getreide-Brei



**1.** *Einrühren*



**2.** *Aufkochen*



**3.** *Ergänzen*

# Zubereitung: Getreide-Obst-Brei



**1.** *Einrühren und  
aufkochen*



**2.** *Zerkleinern und  
zugeben*



**3.** *Ergänzen*

# Haltbarkeit von Breien

## Selbst gekocht:

- Im Kühlschrank 1 Tag
- Tiefgefroren bis zu 2 Monate bei  $-18\text{ °C}$

## Fertigbrei:

- Geöffnetes Gläschen im Kühlschrank 1–3 Tage
- Angaben auf dem Etikett beachten



# Brei einfrieren

- Sofort nach dem Kochen herunterkühlen
- In geeignete Gefäße umfüllen
- Beschriften
- Im Gefriergerät einzeln verstauen



Aufgetaute Breie nicht wieder einfrieren.

# Brei erwärmen

## Darauf kommt es an:

1. **Erwärmen** (Wasserbad oder Mikrowelle) → Nährstoffe schonen
2. **Umrühren** → gleichmäßige Temperatur erreichen
3. **Temperatur mit Extra-Löffel testen** → vor Verbrennung schützen
4. **Sofort füttern** → auf Hygiene achten



# Praktische Tipps: Start mit dem Löffel

**Geduld haben**

**Lippen  
mit dem Löffel  
berühren**



**Mit wenigen  
Löffeln anfangen**

**Kleiner,  
voller Löffel**

**Löffel sichtbar für das Kind**



# Fütterposition

Blickkontakt

Vertrauen

Körperkontakt



# Hunger- und Sättigungssignale

## Hungersignale:

- Suchen und mit den Lippen schmatzen.
- An Fingern oder Bettuch saugen.
- Evtl. Unruhe und Strampeln.
- Schreien ist spätes Hungersignal.
- Mund öffnen und Kopf auf Löffel zubewegen.
- Nach Lebensmitteln greifen / sich in den Mund stecken.

## Sättigungssignale:

- Aufhören zu Saugen / Trinken / Essen.
- Brustwarze / Sauger loslassen.
- Entspannter und zufriedener Eindruck, Einschlafen.
- Langsamer Trinken / Essen, Abwehren.



# Was tun, wenn ...? (1)

Problem	Mögliche Gründe	Mögliche Lösungen
Kind weint beim Füttern	Schlucken klappt noch nicht so gut, es geht zu langsam  Kind ist bereits zu hungrig	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beruhigen und erste Löffel schneller füttern</li><li>• Evtl. nochmal stillen</li><li>• Zeitmanagement</li></ul>
Kind sehr unruhig beim Füttern	Mahlzeitenabstände zu lang (Kind schon zu hungrig) oder zu kurz (Kind noch nicht hungrig)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mahlzeitenabstände verkürzen oder verlängern</li></ul>
Kind will keinen Brei	Stillmahlzeiten nachts und tagsüber noch sehr häufig	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stillmahlzeiten langsam reduzieren</li><li>• Breipause von einigen Tagen machen</li></ul>

# Was tun, wenn ...? (2)

Problem	Mögliche Gründe	Mögliche Lösungen
Kind wird vormittags unruhig, zeigt Hunger	Kind kann den Abstand zwischen Morgenmilch und Mittagsbrei noch nicht überbrücken, hat evtl. nicht die gesamte Morgenmilch getrunken	<ul style="list-style-type: none"><li>• Morgenmilch auf zwei Mahlzeiten verteilen</li><li>• Mittagsmahlzeit zeitlich nach vorne verlegen</li></ul>
Kind schreit nach der (Mittags-)Mahlzeit	Kind hat noch Hunger	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brei nachfüttern</li><li>• Getränk anbieten</li></ul>
Kind will keinen Abendbrei	Kind zu müde	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mahlzeiten zeitlich nach vorne verlegen</li></ul>

# Fütterstörungen

**Behandlungsbedürftigkeit** besteht bei

- Über mehr als einen Monat problematisch empfundener Situation.
- Durchschnittlicher Mahlzeitendauer länger als 45 Minuten, Abstand zwischen den Mahlzeiten kleiner als 2 Stunden.
- Regelmäßigem Aufstoßen/Hochwürgen oder Erbrechen von Mahlzeiten.
- Nahrungsverweigerung.
- Extrem wählerischem Essverhalten.
- Mangelnder Gewichtszunahme über mindestens einen Monat.

**Ansprechpartner:** Kinder- und Jugendarzt/-ärztin

**Rechtzeitig  
Hilfe holen!**

## Verkostung von Beikostbreien



Zeit: 10 Minuten

Bitte probieren Sie die zwei Breivarianten (A, B) und beantworten Sie folgende Fragen:

1. Wie sehen die beiden Breie A und B aus (Farbe, Struktur)?
2. Was rieche ich jeweils?
3. Welchen Geschmack nehme ich jeweils wahr (Charakterisierung)?
4. Welchen Gesamteindruck habe ich jeweils (Textur, Cremigkeit, Mundgefühl)?
5. Welcher Brei schmeckt mir besser?



# Impressum 2018

## Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de), [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

## Bilder:

Folie 1: Klaus Arras, Folie 2: Kris Snoeck (fotolia), Folie 3: Kaesler Media (fotolia), Folie 4: (fotolia), Folie 5: leaf (iStock), Peter Meyer (aid), Folie 6: dazarter (fotolia), Folie 7, 8, 9, 10: Klaus Arras, Folie 11: victoria p. (fotolia), Folie 12: PhotoSG (fotolia); berres-stenzel.de; apletfx (iStock), Folie 13: zoom-zoom (iStock), karandaev, Tiler84 (fotolia), Folie 14: Subbotina\_Anna (fotolia), Folie 16: Franz Pfluegl (fotolia), Folie 20: shockfactor.de (fotolia)

## Gestaltung:

[www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

## Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de).

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).