

## **Einführung**

- 5 Bedarfsorientierte Ernährung
- 6 Wann ist der richtige Zeitpunkt zur Beikost-einführung? Anzeichen für „Beikost-Reife“

## **Beikost selbst herstellen – Vieles spricht dafür**

- 9 Instantnahrungsmittel
- 9 Joghurt- oder Quark-Früchte-Mischungen und Puddings
- 10 Gemüse-, Gemüse-Getreide- und Fleisch-Breie als Fertigware aus dem Gläschen
- 11 Obstbrei als fertige Gläschenware
- 12 Fertigen Babybrei kaufen – Pro und Contra
- 13 Babybrei selbst herstellen – Pro und Contra

## **Was ist zu beachten, wenn man Babybrei selbst herstellen möchte**

- 14 Wahl der Zutaten
- 14 Auf Nitrat- und Nitrit-Werte achten
- 15 Gemüsesorten
- 16 Getreide und Schein-Getreide
- 17 Obst
- 18 Milch- und Milchprodukte / Käsesorten
- 20 Fleisch
- 21 Fisch und Meeresfrüchte
- 22 Fett und Öl
- 23 Zucker und Süßungsmittel
- 23 Trinkwasser

## **Zubereitungsart**

- 24 Gemüse
- 25 Durch die richtige Zubereitungsart lässt sich der Nitratgehalt von Gemüse etwas reduzieren
- 26 Grundregeln bei der Herstellung von Babybrei, um Nitrat- und Nitrit- und Nitrosaminwerte gering zu halten
- 27 Obst
- 27 Milch und Milchprodukte
- 27 Getreide und Schein-Getreide
- 27 Fleisch
- 28 Fisch und Meeresfrüchte

## **Beikostfahrplan – Schrittweise Umstellung von der Milchmahlzeit zur Breikost**

- 30 **1. Phase:** Ergänzende Mittagsmahlzeit durch Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, Beginn: 5. bis 7. Lebensmonat
- 32 **2. Phase:** Einführung eines Milch-Getreide-Breis am Nachmittag oder am Abend oder eines Gemüse-Getreide-Breis am Abend, Beginn: 6. bis 8. Lebensmonat
- 36 **3. Phase:** Einführung eines Getreide-Obst-Breis am Nachmittag Beginn: 7. bis 9. Lebensmonat

## Mittagsmahlzeiten

### Breie mit Gemüse und Kartoffel

- 38 Brei mit Kartoffel und Broccoli
- 39 Brei mit Kartoffel und Zucchini
- 39 Brei mit Kartoffel und Pastinake
- 40 Brei mit Kartoffel und Blumenkohl
- 40 Brei mit Kartoffel und Karotte
- 41 Brei mit Kartoffel und Kohlrabi
- 41 Brei mit Kartoffel und Kürbis (Hokkaidokürbis)
- 42 Brei mit Kartoffel und Roter Bete
- 42 Brei mit Kartoffel und jungen Erbsen
- 43 Brei mit Kartoffel und Wirsing
- 43 Brei mit Kartoffel und frischem Grünkohl

### Brei aus Gemüse, Kartoffel und Fleisch

- 44 Broccoli-Kartoffel-Hähnchen-Brei
- 44 Rote Bete-Kartoffel-Beefsteak-Brei
- 45 Karotte-Kartoffel-Kalbs-Brei
- 46 Zucchini-Kartoffel-Lamm-Brei

### Brei aus Gemüse, Kartoffel und Fisch

- 47 Zucchini-Kartoffel-Kabeljau-Brei
- 48 Kartoffel-Gurke-Lachs-Brei
- 49 Karotte-Kartoffel-Jakobsmuschel-Brei

## Abendmahlzeiten

### Breie aus Getreide, Milch und ein wenig Obst

- 50 Dinkel-Milch-Birnen-Brei
- 50 Hafer-Milch-Kirsch-Brei
- 51 Hafer-Milch-Bananen-Brei
- 51 Hirse-Milch-Apfel-Brei
- 52 Maisgrieß-Milch-Pfirsich-Brei
- 52 Weizengrieß-Milch-Blaubeer-Brei

### Brei aus Gemüse und Getreide

als Alternative zum Milch-Getreide-Brei am Abend oder bei vegetarisch ernährten Kindern als Mittagsmahlzeit

- 53 Brei aus Broccoli und Weizen
- 54 Brei aus Fenchel und Hirse
- 55 Brei aus Reis und Avocado
- 55 Brei aus Kohlrabi und Dinkel
- 56 Brei aus Fenchel und Amaranth

## Nachmittagsmahlzeiten

### Getreide-Obst-Brei

- 57 Hafer-Bananen-Brei
- 57 Hafer-Kirsch-Brei
- 58 Reis-Melonen-Brei
- 59 Hirse-Aprikosen-Brei
- 59 Hirse-Brombeer-Brei

### Maisstärke- und Reisschleim-Trunk

- 60 Maisstärke-Trunk (Grundrezept nach H. Tönnies)
- 61 Maisstärke-Trunk mit Blaubeere
- 61 Maisstärke-Trunk mit Birne
- 61 Maisstärke-Trunk mit Banane
- 62 Reisschleim-Trunk (Grundrezept nach H. Tönnies)
- 62 Reisschleim-Trunk mit Melone
- 62 Reisschleim-Trunk mit Birne
- 63 Reisschleim-Trunk mit Kirschen