



mambaby.com



Erlebnis Essen

Wissen, Lernen & Genießen

Inhalt

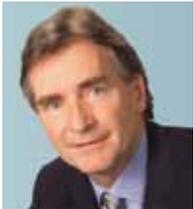
In dieser Broschüre steckt viel Wissen rund ums Essen für & mit Babys. In unseren MAM Produkten, die Babys beim Essen- und Trinkenlernen optimal und individuell unterstützen, auch, denn die Zusammenarbeit mit Fachleuten aus Medizin und Wissenschaft ist MAM-Prinzip. Damit Eltern sich sicher fühlen können. Und Babys sich wohlfühlen.

Vorwort Erlebnis Essen	3	Essen ist Familiensache	20
Tipps für werdende & stillende Mütter	4	Ein Menü für Groß & Klein	21
Ernährungsentwicklung Ihres Säuglings	7	Wie Kinder kochen würden	22
Start mit Beikost:		Speisen für spezielle Ansprüche	24
Der erste Brei	8	Breibalsam für den Babybauch	25
Fahrplan zur Vielfalt	10	MAM Rezepte-Sammlung	26
Home cooking or smart shopping?	12	MAM Feeding Line	28
Brei mal drei	13	MAM Cups	32
Essen lernen ist leben lernen	14	Zum Schluss	34
Guter Geschmack, von Anfang an	16	Impressum	35
Freude am Essen	18		

Vorwort: Erlebnis Essen



Ing. Peter Röhrig
MAM-Gründer



Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer
Vorsitzender der
Ernährungskommission der ÖGKJ,
Vorstand der Abteilung für Kinder- und
Jugendheilkunde LK St. Pölten



Mag. Ursula Umfahrer-Pirker
Ernährungswissenschaftlerin
www.umfahrer.at

Selbstständig essen und trinken ist einer der wichtigsten und spannendsten Entwicklungsschritte für Babys. MAM unterstützt sie dabei mit Produkten, die dank dem **einzigartigen MAM-Teamwork** aus medizinischer Expertise, Design und Materialtechnik genau auf die Fähigkeiten und das Lernverhalten von Kleinkindern abgestimmt wurden. Sie sind so gestaltet, dass sie Babysinne optimal ansprechen, so perfekt durchdacht, dass sie gut ins Leben passen und so sicher, dass Eltern **die Fortschritte ihres Babys entspannt genießen** können.

Ernährungsfragen haben aber nicht nur mit der richtigen Handhabung von Becher und Löffel zu tun, sondern auch mit den umfangreichen, oft sogar verwirrend vielen Empfehlungen und Einschränkungen bei der Auswahl der richtigen Lebensmittel. Aus unseren vielen Gesprächen mit Eltern wissen wir, wie viele Gedanken sich Schwangere und Eltern darüber machen. Deswegen bietet MAM mit dieser Broschüre Müttern und Vätern Unterstützung. Mit kompakten, klaren Fakten und **sinnvollen Praxistipps** für alle Baby-Lebenslagen sowie Rezepte, die von unseren MAM-Ernährungsexperten entwickelt wurden. Damit das „Erlebnis Essen“ so richtig Freude macht.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ing. Peter Röhrig', written in a cursive style with a long horizontal stroke at the end.

Ing. Peter Röhrig

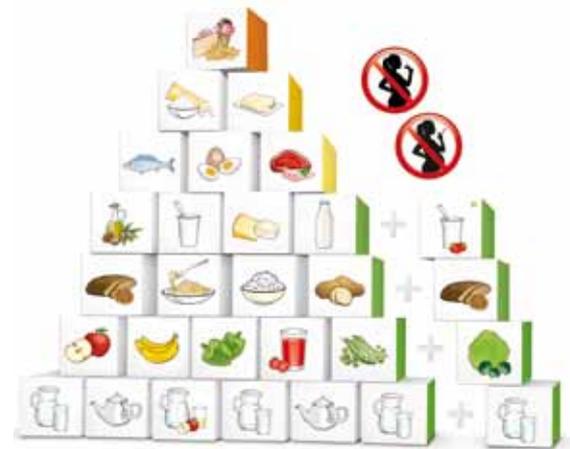
Tipps für werdende & stillende Mütter

In der **Schwangerschaft** geht es natürlich um die gesunde Versorgung des heranwachsenden Kindes, aber auch ums Wohlfühlen. Was Baby und Mutter gut tut, findet sich in vielen Lebensmitteln, die auch gut schmecken.

- **Protein**, das den erhöhten Eiweißbedarf ab dem 4. Schwangerschaftsmonat deckt, steckt nicht nur in Müsli mit fettarmer Milch, sondern auch in Buttermilch mit frischen Früchten oder einem knackigen Blattsalat mit gegrillten Putenstreifen.
- **Folsäure** ist eines der wichtigsten Vitamine für Wachstumsförderung und Schutz des Babys. Daher wird sie von Ärzten schon vor Beginn der Schwangerschaft und dann bis zur 12. Woche als Ernährungsergänzung verschrieben. Der kulinarische Weg zu mehr Folsäure führt über Obst (Erdbeeren, Himbeeren, Orangen und Bananen) und Gemüse (Fenchel, Broccoli, Kichererbsen und andere Hülsenfrüchte) sowie Nüsse und Produkte aus fein vermahlenem Vollkorn.
- **Omega-3-Fettsäuren** sind die ideale Unterstützung, wenn das Baby Zellmembranen aufbaut, Denk- und Sehkraft sowie Motorik und Konzentrationsfähigkeit entwickelt. Beim Essen genießen kann man Omega-3-Fettsäuren vor allem in Seefisch, es gibt aber auch entsprechende Kapseln aus der Apotheke.

Ernährungspyramide für Schwangere

(Österreichisches Bundesministerium für Gesundheit)



Gesundes als Grundlage (grüne Bausteine), genug Abwechslung in der Mitte (gelbe Bausteine) – und ab & zu darf's auch ein süßes oder pikantes Extra sein (Bausteine ganz oben).

Quelle: http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Die_oesterreichische_Ernaehrungspyramide_fuer_Schwangere



Die wichtigsten Dos & Don'ts für werdende Mütter:



- Viel trinken
(mind. 2 Liter pro Tag, am besten Wasser)
- Fleisch immer gut durchgaren
- Hände und Lebensmittel gründlich waschen
- Sorgfältige Küchenhygiene
- Kühlkette nie unterbrechen, Betriebstemperatur von Kühl- und Gefrierschrank beachten



- Rohmilchprodukte und Speisen, die rohe Eier enthalten
- Kalt geräucherter/fermentierter Fisch (z.B. Graved Lachs) und rohe Fische (z.B. Sushi) bzw. Meeresfrüchte (z.B. Austern)
- Alkohol und Nikotin
- Koffeinhaltige Getränke
(max. 3 mittelgroße Tassen Kaffee, Schwarz-/Grüntee)

Über Ernährung in der Stillzeit gibt es viele Mythen und Meinungen, deshalb finden wir von MAM und unsere MAM Med-Experts die guten Nachrichten besonders wichtig: Stillen ist ganz natürlich, es ist das Beste für Babys und in jedem Fall wertvoll – auch wenn es kürzer als 6 Monate ist oder wenn parallel zur Beikost nur noch ab und zu gestillt wird. Eine schwedische Studie* belegte kürzlich sogar, dass Muttermilch Babys davor schützen kann, eine Gluten-Unverträglichkeit („Zölliakie“) zu entwickeln.

Doch Stillen ist auch für Mütter gut: Meist führt es nämlich zu einer langsamen Gewichtsabnahme – die man allerdings nicht auch noch durch eine absichtliche Diät forcieren sollte, um den Körper nicht zu schwächen. Normalerweise verursachen nur wenige Nahrungsbestandteile bei Kindern Unverträglichkeits-Reaktionen (z.B. Blähungen), Einschränkungen bei der Lebensmittelwahl bitte nur nach ausdrücklicher Empfehlung vom Kinderarzt. Auch spezielle Getränke zur Milchbildungsförderung – z.B. Stilltees – sind nicht notwendig. Und sportlich aktiv darf man während der Stillzeit sehr wohl bleiben, extremes Training einmal ausgenommen.

Übrigens: Von MAM gibt es eine eigene Broschüre zum Thema Stillen. Zu finden auf mambaby.com/breastfeeding.

*Effect of breast feeding on risk of coeliac disease:
A systematic review and meta-analysis of observational studies.

Einen besonderen Hinweis verdient das Thema Säuglingsnahrungen, wenn Stillen nicht klappt:

- Bei Bedarf können Säuglinge von den mit „Pre-Nahrung“ bezeichneten Produkten so viel trinken, wie sie wollen. Das ist während des gesamten ersten Jahres der beste Ersatz fürs Gestilltwerden.
- Ein Umstellen von einer Pre-Nahrung auf eine sogenannte „1er-“ oder „2er-Nahrung“ ist grundsätzlich nicht notwendig und hat auch keine ernährungsphysiologischen Vorteile!
- Der Wechsel zu gekaufter Baby-Folgenahrung ist kein Muss.

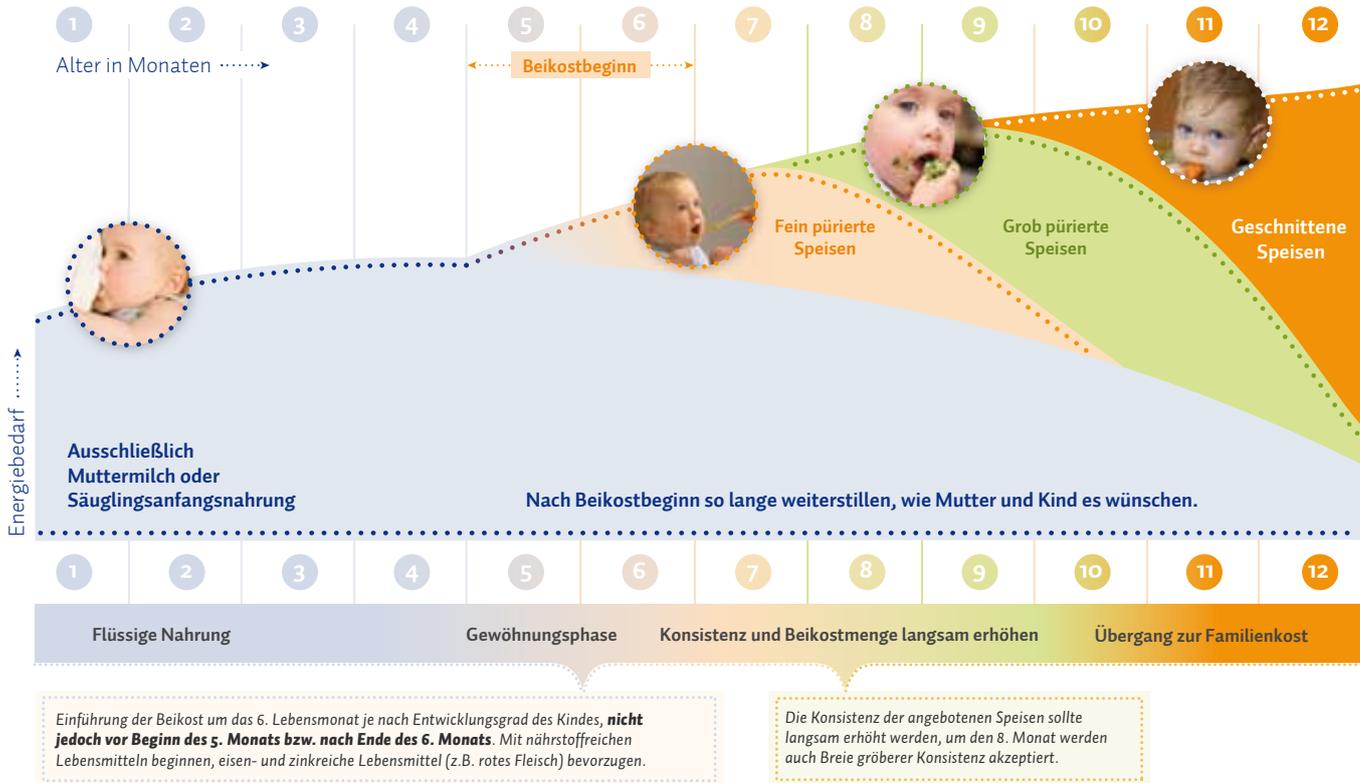
Mehr Energie

In Schwangerschaft und Stillzeit braucht man mehr Energie – und darf diesen Bedarf** auch decken:

- | | |
|------------|---|
| Schwangere | ■ während der Schwangerschaft: + 255 kcal/Tag |
| Stillende | ■ bis einschließlich 4. Monat: + 635 kcal/Tag |
| | ■ volles Stillen nach dem 4. Monat: + 525 kcal/Tag |
| | ■ nur teilweises Stillen nach dem 4. Monat:
+ 285 kcal/Tag |

**Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung, der Schweizer Gesellschaft für Ernährungsforschung und der Schweizer Vereinigung für Ernährung. Umschau Verlag 2008.

Ernährungsentwicklung Ihres Säuglings



Quelle: www.richtigessenvonanfangen.at

Start mit Beikost: Der erste Brei

Etwa ab dem 6. Monat kommt die Zeit für den sanften Übergang von „Mama only“ zu mehr. Zusätzlich zum Stillen können jetzt erste Beikost-Versuche gestartet werden.

Den richtigen Zeitpunkt für den Menüwechsel zeigen Kinder selbst an: Nahrung wird nicht mehr ausgespuckt, den Kopf ohne Hilfe halten klappt bereits, alleine aufrecht sitzen funktioniert ebenfalls schon ganz gut – und das Interesse an dem, was die Großen essen, wächst merklich.

Bei den **ersten Beikost-Versuchen** genügen kleine Mengen an fein Püriertem, etwa 2-3 Teelöffel, nach und nach wird gesteigert. „Ja, mehr“ bedeutet es meist, wenn Babys den Kopf nach vorne bewegen, um den Löffel zu erreichen, den Kopf wegdrehen und ganz leicht ablenkbar sein sind die typischen Zeichen für „Jetzt hab' ich genug“ (ein abschließendes Angebot, noch einmal Muttermilch zu trinken, stellt sicher, dass der Säugling auch wirklich satt ist).

Bis zum ersten Geburtstag sollten Kinder dann im Familien-Rhythmus essen – also Frühstück, Mittag- und Abendessen. Meist ergibt sich dieser Ablauf übrigens fast von selbst, weil Babys erfahrungsgemäß spätestens nach 3-5 Stunden signalisieren, dass sie Hunger haben.





Starter Cup

MAM Med-Info

„Genug trinken“ gilt auch für Babys.

„Nur wenn ausschließlich gestillt oder Säuglingsnahrung gefüttert wird, kommen Babys ohne zusätzliche Getränke aus (Ausnahme: Fieber, Erbrechen, Durchfall). Ab Beginn der Beikost-Zeit jedoch mögen und brauchen Kinder extra Flüssigkeit – spätestens dann, wenn sie zur Familienkost übergehen, also um das 10. Monat. Am besten eignen sich Wasser oder stark verdünnter, reiner Fruchtsaft (3 bis 4 Teile Wasser, 1 Teil Saft). Getränke mit Zuckergehalt stören die Nährstoff-Balance ebenso wie die Entwicklung des Geschmacksinns, ständiges Saugen von Fruchtsäften oder gezuckerten Tees aus der Flasche verursacht überdies Karies. Das Beste für Babys ist ein eigener, für ihre Ansprüche gestalteter Trinklernbecher – am Anfang müssen Eltern noch ein bisschen mithelfen, zwischen dem 9. und 12. Lebensmonat klappt das Trinken dann schon ganz allein.“

Prof. Dr. Karl Zwiauer, Vorstand der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde des LK St. Pölten,
Vorsitzender der Ernährungskommission der ÖGKJ

Fahrplan zur Vielfalt

Dass Beikost **vielfältig** sein soll, hat nicht nur mit der Zufuhr aller wichtigen Nährstoffe zu tun. Denn je abwechslungsreicher die ersten Brei-Mahlzeiten sind, desto offener sind Kinder auch später für Geschmacksvielfalt.

Bei der **Konsistenz** wird langsam aufgebaut:

- 6.–9. Monat**
 - Erst Gedünstetes und fein Püriertes sowie auflösbare Lebensmittel (z.B. Flocken)
 - Dann festere Breie und grob pürierte Nahrung (z.B. zerdrückte Banane)
 - Auch Festes in geriebener Form (z.B. Apfel) geht bereits
- 10.–12. Monat**
 - Feste Nahrung kleinwürfelig schneiden oder hacken (Obst, Gemüse – und auch schon manches von dem, was die ganze Familie isst)

Wobei der Fahrplan schon etwas Flexibilität verträgt; in manchen Ländern und Kulturen ist etwa feste Kost grundsätzlich beliebter und daher früher im Kinderprogramm. Außerdem haben Babys ihre individuellen Vorlieben – was ihnen nicht passt, spucken sie aus, ganz fahrplan- und kulturunabhängig.



Dos & Don'ts bei der Lebensmittel-Auswahl:



- Fisch ist gesund und kann sogar vor Allergien schützen – nur sorgfältig entgrätet und ausreichend erhitzt sollte er sein (70-80°C, mind. 10 Minuten).
- Hühnereier eignen sich schon im 1. Lebensjahr als Beikost, denn sie liefern viel Eiweiß und Zink. Gut erhitzen (70-80°C, mind. 10 Minuten).
- Fein geriebene Nüsse enthalten wertvolle Fette. Sie schon im 1. Jahr zu füttern, senkt das Risiko späterer Allergien.
- Immer einen Schuss hochwertiges pflanzliches Öl zum Brei geben. Z.B. Lein-, Raps-, Walnuss- oder Olivenöl (1 Esslöffel auf 200 g). Das fördert die Entwicklung von Gehirn und Motorik.
- Lebensmittel mit hohem Zink- und Eisengehalt (Rind-, Kalb- und Schweinefleisch, Getreide, Hülsenfrüchte). Zink regt den Stoffwechsel an, Eisen fördert die Hämoglobin-Bildung.
- Viel Obst und Gemüse



- Honig – unbedingt erst nach Ende des 1. Lebensjahres. Er kann Sporen enthalten, die ein Babydarm nicht gut verträgt und die auch gefährlich werden können.
- Eier, Fisch oder Fleisch in roher Zubereitung
- Alles, was man irrtümlich verschlucken kann – also unverarbeitete Nüsse, Samen, Körner, Beeren und Hülsenfrüchte, aber auch Bonbons oder Kaugummi.
- Salz und Salziges (Knabbergebäck) bzw. scharfe Gewürze
- Zuckerhaltiges (Süßigkeiten, Limonade)
- Verarbeitetes Fleisch (Schinken, Wurst, Speck)
- Alkohol, Kaffee, koffeinhaltiger Tee, Koffein-Limonade
- Fettreduzierte Lebensmittel (Light-Produkte)
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“

Selbst gekocht oder gut gekauft?

Modernes Elternleben verträgt sich oft schlecht mit langen Kücheneinsätzen. Macht nichts, denn gekaufte Babykost im Glas ist eine **gute**

Alternative:

- Die Fertig-Babynahrung ist im Allgemeinen sorgfältig produziert und streng kontrolliert sowie praktisch rückstandsfrei – das macht sie sicher.
- Ein Blick auf die Zutatenliste am Glas informiert über die Inhaltsstoffe (und im Umkehrschluss darüber, wo man mit Selbstgekochem noch ausgleichen könnte).
- Viele Fertigprodukte sind zudem mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert.

Die Vorteile bei Selbstgekochem:

- Mehr Vielfalt, mehr Geschmacksvariationen
- Konsequenter Verzicht auf Zutaten wie Salz und Zucker
- Auf Vorrat mehr kochen und portionsweise einfrieren. Fleisch ist max. 3 Monate, Gemüsebrei max. 6 Monate haltbar. Einmal Aufgetautes darf aber nicht mehr in den Tiefkühler zurück.

Apropos Vorrat:

Fleischbrei auf Vorrat gibt es zu kaufen, zum Beispiel als reines Rindfleisch im Glas.

Es lässt sich aber auch leicht selbst machen: 1 kg Rindfleisch oder Putenbrust in 4-5 Stücke teilen und in wenig Wasser kurz aufkochen, Fleisch aus der Flüssigkeit nehmen und in frischem Wasser ca. 2 Stunden (Pute: ca. 1 Stunde) köcheln lassen. Anschließend das Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit ca. 250ml des Suds pürieren, Püree portionsweise einfrieren. Zum Servieren einfach ein paar Minuten zusammen mit Gemüsebrei erhitzen.

Generell gilt für Beikost-Gerichte, dass man sie nicht über längere Zeit warm halten und Reste nicht aufheben sollte – schädliche Keime gehören schließlich definitiv nicht ins Babyemü.



Brei mal drei

MAM Rezepte-Sammlung. Weitere Rezepte ab Seite 25

Karotten-Apfel-Brei

100 g Karotten
50 g Äpfel
3 EL Wasser
1 TL Rapsöl

Karotten und Äpfel schälen, grob zerkleinern, mit etwas Wasser in einem geschlossenen Topf weich kochen und pürieren. Abkühlen lassen und das Öl beifügen.

Kürbis-Hirse-Brei

100 g Kürbis
50 g Zucchini
3 EL Wasser
1 EL Baby-Hirseflocken
3 EL Apfelsaft
1 TL Rapsöl

Kürbis und Zucchini schälen, grob zerkleinern und mit etwas Wasser in einem geschlossenen Topf garen.

Die Baby-Hirseflocken mit dem Apfelsaft anrühren, zum weichen Gemüse geben und pürieren. Den Brei auf Esstemperatur abkühlen lassen und das Rapsöl darunter-mischen.

Gemüse-Fleisch-Brei

150 g Gemüse (Karotten, Fenchel, Brokkoli, Karfiol – je nach Saison)
30 g Rindfleisch
25 g (Vollkorn-) Reis
1 TL Maiskeimöl

Gemüse waschen, schälen und in Stücke schneiden. Das Fleisch klein würfeln oder faszieren, mit dem Gemüse in etwas Wasser weich dünsten. Währenddessen den Reis kochen.

Gemüse-Fleisch-Mix mit dem Reis vermischen und pürieren. Auf Esstemperatur abkühlen lassen, Öl einrühren.



Essen lernen ist leben lernen

Die ersten paar Meter allein zurückgelegt, die ersten Zähne gezeigt, die ersten Silben geformt – Highlights für Babys und Eltern im Abenteuer Leben. Auch der Umstieg vom Gestilltwerden auf mehr und mehr **Selbstständigkeit beim Essen und Trinken** gehört dazu. Und da geht es nicht nur um die Motorik, sondern auch ums Soziale: Mit bei Tisch sein wie die „Großen“ und aus der engen Stillbeziehung in den Familienverband wechseln ist eine ganz zentrale Kleinkind-Erfahrung.

Natürlich ist jedes Kind anders, aber ein paar Richtwerte und Signale für **wichtige Entwicklungsschritte** gibt es doch. Der MAM Baby Guide (siehe nächste Seite) bietet Orientierungshilfe und Sicherheit für Eltern, die ihr Kind beim Essenlernen optimal unterstützen wollen.



MAM Baby-Guide

Eine Orientierungshilfe über die wichtigsten Entwicklungsschritte Ihres Babys.

Ich bin...

neugeboren, mein Kopf muss gestützt werden

schon beweglicher, sitze mit Unterstützung, drücke mich in Bauchlage mit gestreckten Ellbogen hoch

bereits recht geschickt, sitze selbstständig, kann kleine Dinge halten und greife nach Essen oder Löffel

schon mobil, lerne gerade richtig gut krabbeln und versuche, zu stehen

ein echter Steher, ziehe mich alleine hoch und mache erste Schritte

Ich kann...

im Saug-Schluck-Rhythmus atmen, wenn ich gestillt oder mit der Flasche gefüttert werde

den Löffel erkennen und öffne den Mund, mein Ausspuck-Reflex nimmt ab

auch festeren Brei im Mund lassen, Essen in die Faust oder von einer Hand in die andere nehmen und zu mir holen, aus dem Becher trinken, wenn Du hilfst

„Finger Food“ schon zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und essen und trinke selbstständig aus meinem Becher

selbstständig mit den Fingern essen und meinen Becher zum Trinken mit beiden Händen halten, Strohhalm mag ich auch schon

Ich bin hungrig, wenn...

ich schreie, den Mund öffne, Dich staunend ansehe und andere deutliche Zeichen gebe, dass ich weiter trinken will

ich den Kopf nach vorne zum Löffel bewege und das Essen zu meinem Mund schiebe

ich nach Löffel oder Essen greife oder aufs Essen zeige

ich nach Löffel oder Essen greife bzw. hinzeige und mich ganz deutlich freue, sobald das Essen kommt

ich's Dir sage – mit Lauten oder sogar schon mit ganzen Worten

Ich bin satt, wenn...

ich zu saugen aufhöre, mich von Dir bzw. der Flasche wegdrehe oder einschlafe

ich den Kopf zur Seite drehe oder schon ganz leicht abzulenken bin

ich langsamer esse, den Mund zulasse oder gar ausspucke, was Du mir gibst

ich langsamer esse oder das Essen einfach zur Seite schiebe

ich den Kopf schüttele oder etwas sage, das Du hoffentlich als „Nein“ verstehst

Guter Geschmack, von Anfang an

Ja, alle Babys haben eine angeborene Vorliebe für süße und salzige Speisen und lehnen sauren oder bitteren Geschmack, wie er in manchem Gemüse vorkommt, am Anfang eher ab. Sie sind aber durchaus bereit, sich auf Ungewohntes einzustellen, und das zahlt sich später zweifach aus:

- Statt der Vorliebe für Ungesundes entsteht ausgewogenes Essverhalten.
- Außerdem entwickelt sich ein reifer Geschmackssinn.

Der Weg zum nachhaltig feinen Geschmack führt über:

- **Abwechslung** – verschiedene Lebensmittel, Geschmackskombinationen und „Designs“ (z.B. am Löffel oder als Finger Food) ausprobieren.
- **Geduld** – etwa 10- bis 16-mal brauchen Kinder die Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren, bis sicher ist, ob sie es annehmen.
- **Vorbild** – denn Babys beobachten ihre erwachsenen Bezugspersonen ganz genau und imitieren sie.





MAM Med-Info

Früh geübt, lange gesund

„Die Lust auf Ungesundes ist nicht angeboren, der Grundstein für späteres Essverhalten wird schon ganz früh in der Kindheit gelegt. Denn wir essen nicht, was uns schmeckt – sondern uns schmeckt, was wir essen.“

Prof. Dr. Karl Zwiauer, Vorstand der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde des LK St. Pölten, Vorsitzender der Ernährungskommission der ÖGKJ

Freude am Essen

Zugegeben, manchmal landet der Spinat schon an der Wand. Das gehört dazu. Aber im Allgemeinen lassen sich ausgewogene Ernährung und Freude am Essen sehr wohl vereinbaren. Hier ein paar Tipps & Tricks für gute Stimmung am Familientisch:

- Nährstoffe, Kalorien und Vitamingehalt interessieren Babys gar nicht und sind selbst wortgewandteren Kindern völlig egal. Beim Essen geht's in erster Linie um **Spaß**.
- Essen ist ein schönes **Familienritual**. Mit dem Baby reden, Augenkontakt halten, es zum Ausprobieren von Neuem ermutigen macht erstens alle am Tisch fröhlicher und hilft zweitens beim Lernfortschritt.
- **Allein** essen ist langweilig. Außerdem werden Kinder dann eher dazu verleitet, gedankenlos in sich hineinzufuttern und nebenbei etwas anderes zu tun – der erwachsene „Couch Potato“ ist auf diese Weise vorprogrammiert.
- Mengenstrategie in die andere Richtung: **weniger ist mehr**. Lieber kleine, kindgerechte Portionen servieren, das verfeinert das Gefühl für Hunger und Sättigung. Nachnehmen kann man ja immer noch.
- **Mengensorgen** sind überflüssig: Ein gesundes Kind hat (übrigens im Gegensatz zu vielen Erwachsenen) einen funktionierenden Hunger-Sättigungs-Mechanismus. Es isst so viel, wie es braucht und weiß,

wann es genug hat – auch wenn das ein paar Tage lang sehr wenig zu sein scheint. Daher sollte man den Nachwuchs auch nicht zum Aufessen animieren oder gar zwingen.

- Vernünftige Ernährung sollte **selbstverständlich und schön** sein – nicht mit Zwang und Verboten verbunden werden. Einmal ein Gericht nicht mögen oder den Teller nicht ganz leer essen ist völlig OK. Die gute Grundregel: Die Erwachsenen bestimmen, was es gibt – Kinder bestimmen, wie viel sie davon essen.
- Die **„Pizza-Taktik“**: Weil Verbote nur dazu reizen, sie zu brechen und die Attraktivität des Vorenthaltenen steigern, sollten Kinderhits wie Pizza oder Pommes frites nicht komplett vom Menüplan gestrichen werden. Stattdessen diese Gerichte lieber mit anderen, gesunden Speisen kombinieren – also zum Beispiel die Pizza mit buntem Gemüse belegen oder den Hamburger mit Salat und Milchdrink servieren.
- Essen ist **weder Strafe noch Belohnung**. Außerdem führen manche alt-hergebrachten Erziehungsmuster häufig in die falsche Ernährungsrichtung: Das „Zuckerl fürs Bravsein“ zum Beispiel schult nur ungesunde Essvorlieben, auch bekannte Tischsprüche wie „Ein Löffel für die Mami, ein Löffel für den Papi...“ oder „Wenn du aufisst, scheint morgen die Sonne...“ fördern nicht die gesunde Entwicklung, sondern nur das Übergewicht von morgen.

- Dreimal täglich mit der Familie essen ist der Rhythmus, den Babys schon beim ersten Geburtstag gut vertragen. Allerdings haben Kinder generell weniger Energiereserven als Erwachsene, daher darf und sollte es zwischendurch noch kleine, gesunde und gleichzeitig attraktive **Snacks** geben, etwa buntes Obst und Milchprodukte.
- **Kinderlaunen** beim Essen lassen viele Erwachsene verständnislos die Augen rollen. Locker nehmen! Kreativität gehört dazu, Ausprobieren ist willkommen, ein bisschen Spielen mit Geschmack, Geruch und Form von Lebensmitteln weckt die Neugierde auf Vielfalt, und der Nährstoff-Fahrplan muss auch nicht jeden einzelnen Tag penibel eingehalten werden. Hauptsache, die Balance über einen längeren Zeitraum – Faustregel: eine Woche – passt.
- Wenn Kinder **Essen in die Hand nehmen**, sind die meisten Eltern total verunsichert: Zulassen? Verbieten? Entwicklungspädagogisch betrachtet, ist dieses Spiel durchaus wertvoll, weil es Motorik und Sinne schult. Daher bietet sich ein Kompromiss an: Eine kurze Zeit hindurch erlauben, das bewusste Ausprobieren von Haptik und Konsistenz sogar gemeinsam zelebrieren, am besten abseits des Familientisches, irgendwo, wo der dabei unvermeidliche Schmutz kein Problem ist – aber gleichzeitig klarstellen, dass Essen am Esstisch seine eigenen, sauberen Regeln hat.



Essen ist Familiensache

Babys beobachten ihre erwachsenen Bezugspersonen ganz genau und imitieren, was sie sehen. Logisch somit, dass die Vorbildwirkung für das **Essverhalten der Kinder** eine entscheidende Rolle spielt.

- Wenn „die Großen“ gerne und genüsslich Gesundes in vernünftigen Mengen zu sich nehmen, sind die Kleinen auch eher dazu bereit.
- Feine Aromen erschmecken, unterschiedliche Konsistenzen wahrnehmen, die Farben- und Formen-Vielfalt auf dem Teller begrüßen, kurz: jeden Bissen, jeden Löffel, jeden Schluck bewusst als Fest für die Sinne feiern – Eltern, die mit diesem Beispiel vorangehen, haben nicht nur selbst mehr vom Menü, sondern unterstützen **Gesundheit und Lebensfreude** ihrer Kinder.
- Und natürlich werden auch Esstempo und Essmanieren der Erwachsenen haargenau abgeschaut.
- Außerdem lehrt die Sozialpsychologie, dass Kinder im Beisein anderer mutiger und experimentierfreudiger sind als allein. Neue Lebensmittel und Geschmäcker auszuprobieren funktioniert also am besten, wenn alle gemeinsam bei Tisch zusammenkommen.



Ein Menü für Groß & Klein

MAM Rezept-Sammlung. Weitere Rezepte ab Seite 25

Gemeinsam essen macht nicht nur Sinn, sondern auch mehr Spaß.

Das folgende Dreigang-Menü passt perfekt für zwei Erwachsene mit zwei Kleinkindern:



Vorspeise: Karotten-Orangen- Suppe

1 EL Rapsöl
500 g Karotten
600 ml Wasser
1 Gemüsesuppenwürfel
5 EL Kaffeeobers
(oder exotischer mit Kokosmilch)
Saft von 2 Orangen

Karotten putzen, in Stücke schneiden und in Öl anschwitzen. Dann mit Wasser aufgießen und den Suppenwürfel dazugeben. So lange kochen, bis die Karotten weich sind.

Kaffeeobers (oder Kokosmilch) dazugießen und die Suppe pürieren. Vor dem Anrichten mit Orangensaft abschmecken.

Hauptgang: Zucchini-Auflauf

600 g Zucchini (oder Kürbis)
300 g Rinderfaschiertes
2 Scheiben Vollkorntoastbrot
1 Ei
Salz, Pfeffer, Thymian
100 g Nudeln (roh)
100 g geriebener Mozzarella

Für den Überguss:

1 Ei mit ½ Becher Sauerrahm,
Salz, Pfeffer und Muskat verrühren.

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abseihen. Zucchini waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden (Kürbis: schälen, von Kernen befreien, in 1 cm Scheiben schneiden. 1 l Wasser mit 1 TL Salz und 1 EL Essig aufkochen, dann Kürbisstücke darin bissfest kochen.)

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Toastbrot in warmem Wasser einweichen und ausdrücken. Mit dem Rinderfaschierten und dem Ei mischen, mit wenig Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Eine Auflaufform einfetten und den Boden mit Nudeln auslegen. Dann eine Schicht Zucchini (oder Kürbis) auflegen, darüber das Rinderfaschierte verteilen und mit dem Käse bestreuen. Abschließend die restlichen Zucchini (Kürbisstücke) darübergeben, Überguss dazu, im vorgeheizten Backrohr 50 Min. backen.

Dessert: Erdbeer-Buttermilch-Sulz

500 ml Buttermilch
500 g Erdbeeren
(oder anderes Obst – z.B. Marillen,
Pflirsiche, Heidelbeeren)
10 Blatt Gelatine
30 g Staubzucker
etwas Zitronensaft

Gelatine einweichen. Erdbeeren putzen, waschen, mit Zucker und Zitronensaft im Mixer pürieren. Buttermilch dazugeben, gut vermischen. Die Gelatine in einem Topf auf kleiner Flamme erhitzen und unter die Erdbeermasse mischen. Kleine Formen mit Wasser ausspülen und die Creme einfüllen. Im Kühlschrank mindestens 3 Stunden lang fest werden lassen.

Creme aus der Form auf den Teller stürzen, mit Erdbeeren verzieren.

Wie Kinder kochen würden

Grundsätzlich gibt es für die Auswahl der Lebensmittel und Gerichte eine gute Familienregel: **Eltern bestimmen, was es gibt – und Kinder bestimmen, wie viel** sie davon essen. Es schadet aber nicht, beim Einkaufen und Zubereiten miteinzukalkulieren, was gut ankommt und Spaß macht.

Gourmet-Tricks für Gemüsemuffel:

- Gemüsebrei oder -mus ist langweilig. Sobald Kleinkinder beißen und kauen können, mögen sie es viel lieber, wenn's beim Reinbeißen knackt und kracht.
- Mit der Hand essen dürfen ist lustiger. Daher statt Salat lieber Rohkost-Sticks (in Stiffform geschnittene Karotten, Gurken, Kohlrabi etc.) mit Joghurt-Dip servieren.
- Obst ist meist willkommener als Gemüse. Die Lösung: beides in einem. Zum Beispiel Trauben im grünen Salat oder Apfelstücke zwischen geriebenen Karotten.

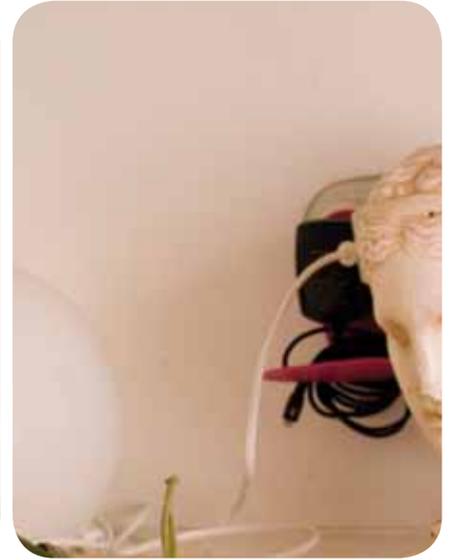
Bunte Details für gesunden Genuss:

- Kinder essen noch viel mehr mit den Augen als die meisten Erwachsenen. Gerichte **farbenfroh und kreativ anrichten** zahlt sich also aus. Mit diesem Trick lässt sich auch weniger Beliebtbes gut unterbringen – etwa Gemüse, gemeinsam mit Wurst oder Käse auf Spießchen serviert.

- Deko punktet: Ist das gesunde Jausenbrot bunt mit Radieschen, Tomaten, Gurken- oder Karottenstücken garniert, schlägt es das Wurstbrot locker. Reis macht mehr Laune, wenn er mit Erbsen oder Maiskörnern gemixt ist. Und Kräuter peppen fast alles attraktiv auf.
- Mundgerecht geschnittenes Obst findet eher den Weg in den Mund als Großes, das man erst mühsam schälen, anbeißen oder teilen muss.

Kinder, Kichern, Küche:

- Kinder sind von Natur aus neugierig und wissbegierig. Wer sie **beim Kochen mithelfen** lässt, schult die Freude an Vielfalt und das Bewusstsein für Ernährung. Dieser Kniff ist allerdings nichts für Eltern, die es eilig haben – denn die Küchenarbeit ist so zwar lustiger, dauert aber definitiv länger.
- Die Möglichkeiten des Mithelfens sind natürlich altersabhängig, doch Koch-Entertainment geht auch schon mit den ganz Kleinen – zum Beispiel beim Müslimischen oder Suppeanrühren, etwas später auch beim Gemüse- oder Salatwaschen.
- Der Hit rund ums Essen: **zum Einkaufen mitkommen** und mit aussuchen dürfen. Bei der Gelegenheit kann man (zumindest älteren) Kindern auch schon den Unterschied zwischen gezielt guter Auswahl und – meist unvernünftigem – Impulskauf vermitteln.



Speisen für spezielle Ansprüche

Lebensmittel-Allergien wurden in den letzten Jahren weltweit immer häufiger, gerade Kinder sind besonders oft betroffen. Bei Kleinkindern treten vorwiegend Symptome auf der Haut bzw. im Magen-Darm-Trakt auf, bei Jugendlichen sind eher allergischer Schnupfen oder aus Unverträglichkeiten resultierende Bindehautentzündungen verbreitet.

Erschwerend kommt noch hinzu, dass im Zeitverlauf Kreuzallergien – also unangenehme, die Auswirkungen verschärfende Wechselbeziehungen zwischen zwei Allergie-Verursachern – auftreten. Insbesondere zwischen Pollen und Lebensmitteln passiert das immer wieder. So kann etwa die Ähnlichkeit der Proteine in Lebensmitteln mit jenen in Pollen dazu führen, dass Kinder nicht nur auf die Natur im Frühjahr, sondern plötzlich auch auf manche Nahrungsmittel allergisch reagieren.

Jedenfalls sind Allergien bei Kindern nicht im Do-it-yourself-Verfahren behandelbar, sondern erfordern medizinische Beratung.

Eine weitere Spezialfrage betrifft **vegetarische** oder **vegane** Ernährung:

- Fleischlos essen ist für Säuglinge grundsätzlich möglich, der hohe Eisenbedarf, den Fleisch gut decken kann, sollte dann aber unbedingt ausgeglichen werden.
- Die **strenge vegane Form**, bei der nur pflanzliche Lebensmittel und eventuell geringe Mengen Fisch gegessen werden, ist **für Säuglinge und Kleinkinder absolut ungeeignet und kann auch gefährlich werden**. Meist wird mit dieser Kost zu wenig Energie aufgenommen, auch manche überwiegend in tierischen Lebensmitteln vorkommenden Nährstoffe (z.B. Vitamin D) fehlen zum gesunden Wachstum. Diese Form der Ernährung kann zu schweren Vitamin-B-Mangelzuständen führen, durch die sogar irreversible Schädigungen des Gehirns drohen.
- Bei Verzicht auf Milch und Milchprodukte ist die Kalziumzufuhr extrem niedrig. Kalzium unterstützt aber Wachstum und Knochenaufbau ganz wesentlich.
- Milch, Milchprodukte und Fleisch sind zudem die wichtigsten Lieferanten von Vitamin B2 und Vitamin B12. **Reine Pflanzenkost** stellt hier ein **echtes Risiko** dar, weil ein B12-Mangel im Säuglingsalter die Entwicklung von Gehirn und Nervenfunktionen ernsthaft hemmt.

Breibalsam für den Babybauch

MAM Rezepte-Sammlung

Das Wort „Blähungen“ steht bei Eltern meist ganz oben auf der Liste der Ernährungsfragen. Deshalb gibt es hier zwei bekömmliche Breirezepte:

Reis-Fenchel-Brei

100 g Knollenfenchel
50 g Rundkornreis
1TL Maiskeimöl

Fenchel waschen, schneiden und in wenig Wasser weich dünsten. In der Zwischenzeit den Rundkornreis in der doppelten Menge Wasser kochen. Reis mit dem Fenchelgemüse mischen und fein pürieren, das Maiskeimöl unterrühren.

Karotten-Fenchel-Reis-Brei

100 g Karotten
50 g Rundkornreis
1 Beutel Fencheltee
1TL Olivenöl

Karotten waschen, schälen und klein schneiden. In wenig Wasser weich dünsten. Den Teebeutel zu den Karotten ins Wasser geben.

Währenddessen den Rundkornreis in der doppelten Menge Wasser kochen. Gemüse und Reis mischen, fein pürieren, danach das Öl unterrühren.



MAM Rezepte-Sammlung

Das perfekte Baby-Dinner: Getreidebrei

200 ml Wasser
2 EL Vollkorn-Haferflocken
2 EL Pfirsichmus oder -saft

Wasser aufkochen, Haferflocken einrühren und quellen lassen. Danach Pfirsichmus oder -saft dazugeben und auf Esstemperatur abkühlen lassen.

Der Gute-Laune-Snack: Heidelbeer-Apfel-Sesam-Mus

50 g Heidelbeeren
(frisch oder tiefgekühlt)
50 g Äpfel
(geschält/ohne Kerne)
1 EL Sesammus
(auch „Tahin“ genannt)

Heidelbeeren zusammen mit dem Sesammus pürieren. Die Äpfel reiben und mit dem Heidelbeermus vermischen.

Die Energie-Bombe: Zwieback-Tiramisu

2 Stk. Vollkorn-Zwieback
100 g Marillenmus
(selbst gemacht oder gekauft)
1 Marille
Wasser

Marillenmus:
Marille waschen, entkernen, in etwas Wasser weich kochen und pürieren. Marille in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser dünsten.

Zwieback und Marillenmus in eine Schüssel schichten (mit Zwieback beginnen, mit Mus abschließen) und die gedünsteten Marillensstücke darauf verteilen.

Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, vor dem Füttern auf Zimmertemperatur bringen.

Der schnelle Teller: Scholle mit Couscous und Zucchini

30 g Schollenfilet
(Tiefkühlware, aufgetaut)
100 g Zucchini
2 EL Couscous
1 TL Rapsöl

Zucchini waschen und würfelig schneiden. Zucchini und Scholle in etwas Wasser weich kochen, danach mit einer Gabel zerkleinern. Wasser für den Couscous aufkochen, vom Herd nehmen, Couscous einrühren und 5 Minuten quellen lassen. Das Rapsöl und den Fisch-Zucchini-Mix mit Couscous mischen.



Kreative Drinks für coole Babys

Der Baby-Klassiker: Grießbrei mit Birne

100 ml Wasser
2 EL Weizen- oder Dinkelgrieß
1 kleine Birne

Birne schälen und würfelig schneiden, in wenig Wasser bissfest dünsten.

Wasser aufkochen lassen, Grieß einrühren, den Grieß auf kleiner Flamme weich dünsten und mit den Birnenstücken mischen. Auf Esstemperatur abkühlen lassen.

Der Vitamin-Hit: Pastinaken-Äpfel-Brei mit Banane

50 g Äpfel
30 g Pastinaken
1/8 l Wasser
30 g Banane

Pastinaken und Äpfel schälen, klein schneiden, in Wasser weich dünsten und pürieren. Die Banane zerdrücken und mit dem ausgekühlten Apfel-Pastinaken-Mus vermischen.

Tee-Cocktail „Johannisbeer“

1 TL Zitronenmelisse
1 EL Malvenblüten
4 EL Johannisbeersaft
(100 % Saftanteil)
500 ml Wasser

Zubereitung:
Blätter bzw. Blüten mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen, abseihen, auskühlen.
125 ml fertigen Tee mit Johannisbeersaft mischen.

Tee-Cocktail „Apfel-Fenchel- Kamille“

1 EL Fenchelsamen
1 TL Kamille
4 EL Apfelsaft (100 % Saftanteil)
500 ml Wasser

Zubereitung:
Samen bzw. Blüten mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen, abseihen, auskühlen.
125 ml fertigen Tee mit Apfelsaft mischen.

Nach neuesten Erkenntnissen sollte Wasser als Getränk für Kinder bevorzugt werden. Kräutertees nicht als Trinktees, sondern nur nach Bedarf geben.



MAM Feeding Line

6+
Monate

Im einzigartigen MAM-Teamwork von Designern, Technikern und Experten aus Kindermedizin, Entwicklungspädagogik und Elternbetreuung sind Produkte entstanden, die Babys optimal in ihrer Entwicklung unterstützen. So lernen Kinder gern – und Eltern können dabei sicher sein, das Richtige zu tun.

BPA – sicher mit MAM

Das **komplette MAM-Sortiment ist BPA-frei** und somit eine sichere Alternative – für jeden Schritt den ihr Baby macht.



Feeding Spoons & Cover



- 2-Schritte-Konzept
 1. Füttern und gemeinsames Halten
 2. Babys lernen selbstständig zu essen
- Rutschfeste Zonen, sicher und angenehm zu greifen; für Babys und Eltern
- Platzsparende Schutzhülle hält saubere und benutzte Löffel hygienisch getrennt



Dipper Set



- Gerippte Struktur - ideal für Babys, die Essen noch nicht selbst aufschauflern können.
- Spezielles Schutzschild für maximale Sicherheit
- Samtige Griffoberfläche – perfekter Halt für kleine Hände

Baby's Cutlery



- Voll funktionsfähiges Esslernbesteck – Messer mit sicherer Schneide, Gabel mit leicht angespitzten Zinken
- Rutschfeste Griffe – leicht zu halten, dank gebogenem und strukturiertem Design
- Für Links- und Rechtshänder gleichermaßen geeignet

MAM Feeding Line

6+
Monate

Feeding Bowl



- 2 separate Fächer, um verschiedene Nahrung anzubieten
- Leicht und angenehm zu halten; auch mit nur einer Hand
- Ideal zum Aufbewahren und für unterwegs

Baby's Bowl & Plate

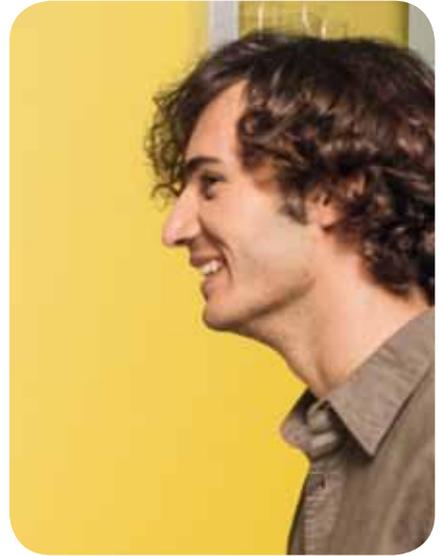


- Stufenweiser Lerneffekt:
 1. Unterteller hält Baby's Bowl stabil
 2. Separate Verwendung – Unterteller wird nun auch als richtiger Teller verwendet
- Rutschfeste Unterseite unterstützt Babys beim Essenlernen
- Tiefere Bowl erleichtert das Aufschaukeln der Speisen

Snack Box



- Schutzring verhindert allzu leichtes Herausfallen von Snacks
- Praktischer Henkel – einfach den kleinen Deckel auf die Unterseite stecken!
- Große Öffnung für leichtes Befüllen



MAM Cups

4+
Monate

Trinken lernen leicht gemacht: Jedes kleine Plus an Selbstständigkeit ist ein großer Spaß für Babys – und macht Eltern Freude, wenn sie sich darauf verlassen können, dass auf dem Weg zur Unabhängigkeit alles ganz sicher ist. Deshalb haben wir unsere verschiedenen Trinkbecher sorgfältig gestaltet und optimal auf die Entwicklung von Kindern abgestimmt.

Die MAM Cups mit dem unverwechselbaren Design unterstützen Babys beim Umstieg von der Flasche zum Becher, und dann geht's Lernschritt für Lernschritt weiter, bis zum ersten Schluck aus dem eigenen Glas, genauso wie die Großen.

BPA – sicher mit MAM

Das **komplette MAM-Sortiment ist BPA-frei** und somit eine sichere Alternative – für jeden Schritt den ihr Baby macht.



Starter Cup

150ml



Der ideale erste Becher. Das besonders leichte Design mit abnehmbaren Griffen wurde speziell für Babyhände entwickelt.

6+
Monate

Learn To Drink Cup
190ml



Der weiche, tropffreie Trinkschnabel ist ideal für den dynamischen Babyalltag. Die taillierte Form mit den innovativen Strukturen ist besonders leicht zu halten.

8+
Monate

Learn To Drink Cup
270ml



Der harte, tropffreie Trinkschnabel ist besonders für den Umstieg von Trinklernbecher auf ein Trinkglas geeignet. Die taillierte Form mit den innovativen Strukturen hilft Babys dabei, selbstständig trinken zu lernen.

12+
Monate

Sports Cup
330ml



Der spezielle, tropffreie Sportverschluss ist ideal für unterwegs. Durch die einzigartige, gebogene Form ist der Sports Cup für Babys leicht zu greifen.

Zum Schluss

Das MAM-Prinzip

Eltern sind anspruchsvoll. Wir von MAM sind es auch. Deshalb entwickeln wir seit über 35 Jahren Produkte, die in Funktion und Design einzigartig sind. Unsere Produkte entstehen in intensivem Teamwork von Experten aus Medizin, Forschung und Technik. So unterstützen MAM-Produkte die individuelle Entwicklung jedes Kindes und erleichtern den Baby-Alltag. Jede MAM-Innovation folgt diesem Prinzip. Damit Eltern sich sicher fühlen können. Und Babys sich wohlfühlen.



Literaturverzeichnis:

AGES, BMG & HVB: Richtig essen von Anfang an! – Österreichische Beikostempfehlungen, Dezember 2010
BMG & HVB, AGES: Richtig essen von Anfang an! – Babys erstes Löffelchen, Dezember 2010
Hanreich, I.; Macho, B.: Piffige Rezepte für kleine und große Leute, Verlag Hanreich, Wien 2011
Hanreich, I.; Macho, B.: Rezepte & Tipps für Babys Beikost, Verlag Hanreich, Wien 2010
Elmadfa, I.; Leitzmann, C.: Ernährung des Menschen, Verlag Eugen Ulmer GmbH & Co, 1990
Hamm, M.: Knauers Handbuch der Ernährung, Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knauer. Nachf. GmbH & Co, München 2003
Akobeng AK, Ramanan AV, Buchan I, Heller RF.: Effect of breast feeding on risk of coeliac disease: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Arch Dis Child. 2006 Jan;91(1):39-43. Epub 2005 Nov 15. Review.

Impressum

Bamed AG
Sihleggstraße 15
CH-8832 Wollerau

Herausgegeben von:

MAM Babyartikel GesmbH
Lorenz-Mandl-Gasse 50
1160 Wien, Österreich
Tel.: +43 1 49 141 0, Fax: +43 1 49 141 404
office@mambaby.com
Copyright 2012

Alle Rechte vorbehalten. Texte und Bilder unterliegen dem Schutz des Urheberrechts und anderen Schutzgesetzen. Die Verwertung, insbesondere das Kopieren und Verbreiten der Inhalte sowie deren öffentliche Wiedergabe zu kommerziellen Zwecken, ist ohne die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Bamed AG untersagt.



Baby's Cutlery



Sports Cup



Snack Box



mambaby.com