



MAM

[mambaby.com](https://mambaby.com)

# Brei oder Häppchen?

Die Beikostfibel für eine gesunde und kinderleichte Ernährung.

# Liebe/r .....

Ich wünsche dir ein glückliches und gesundes Leben voller Liebe! Und weil Liebe bekanntlich durch den Magen geht, gebe ich dir diese kleine Beikostfibel mit auf deinen Weg. Damit dein Speiseplan so bunt wie dein Leben wird!

Guten Appetit wünscht dir .....

## Liebe Eltern!

Damit euer kleiner Liebling bald groß und stark wird, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung essentiell. Diese übersichtliche Beikostfibel soll euch dabei ein hilfreicher Ratgeber sein. Spätestens nach dem 6. Monat soll die Beikost eingeführt werden. Zuvor wurde nur gestillt oder das Milchfläschchen gegeben. Doch mit der Beikost wird es auf dem Speiseplan eures Babys nun bunter und abwechslungsreicher. Die starren Ernährungskonzepte geraten immer mehr in den Hintergrund, heute ist die Babyernährung vielfältiger. Das heißt, ihr habt einen wesentlich größeren Freiraum beim Speiseplan. Doch die eine oder andere Regel sollte dennoch beachtet werden, dann haben es Eltern und Babys einfach einfacher.

**Viel Spaß beim Füttern eures Babys und guten Appetit wünscht,  
Anne Iburg**



### **Anne Iburg**

ist Diätassistentin und diplomierte Oecotrophologin. Sie hat schon über 30 Ernährungsratgeber geschrieben und darunter auch schon manchen Bestseller gehabt. Sie lebt in Kaiserslautern, hat dort eine eigene Praxis für Ernährungstherapie und ist Mutter eines mittlerweile 16-jährigen Sohnes.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Mit Milch bestens versorgt</b> .....	4
<b>Was macht das Stillen so einzigartig?</b> .....	6
<b>Säuglingsmilchnahrung – fast so gut wie das Original</b> .....	8
<b>Bereit für den ersten Brei</b> .....	9
<b>Alles, was du schon immer über Brei wissen wolltest: Die große Breiübersicht</b> .....	10
<b>Allergien vorbeugen – geht das?</b> .....	12
<b>Speiseplan für Babys mit erhöhtem Allergierisiko</b> .....	13
<b>Satt und gesund trotz Allergie</b> .....	14
<b>Mahlzeit ist auch Trinkzeit</b> .....	15
<b>Baby-led weaning: Junior macht den Speiseplan</b> .....	16
<b>Babyleicht: Breie selber kochen</b> .....	16
<b>Selbst gekochte Breie aufbewahren und einfrieren</b> .....	17
<b>Hunger- und Sättigungssignale richtig deuten</b> .....	18
<b>Einfach und lecker: Die besten Breirezepte für dein Baby</b> .....	19
<b>Gesunde Zähne von Anfang an</b> .....	31
<b>Impressum</b> .....	32

Die Inhalte dieses Heftes stimmen überein mit den aktualisierten Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie, ein Projekt von IN FORM.

„Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen“, Monatsschrift Kinderheilkunde, September 2016.

# Mit Milch bestens versorgt.

Eine der ersten und intensivsten Erfahrungen zwischen Mutter und Kind ist die Stillzeit. Körperliche Nähe und Muttermilch sind das Beste für Babys und in den ersten 4 bis 6 Monaten sollte idealerweise ausschließlich gestillt werden.

Klappt dies aus den unterschiedlichsten Gründen nicht, ist es aber auch kein großes Drama. Alternativ bietet sich dann Säuglingsmilchnahrung an und beim Flaschenfüttern kann ebenso körperliche Nähe aufgebaut werden. Auch Teilstillen ist sinnvoll. Frauen, die wenig Milch haben (das Baby nimmt nicht weiterhin zu) können dann einen Teil der Mahlzeiten mit Säuglingsmilchnahrung bestücken.

Mit dem 5. Monat beginnt, wenn das Baby dazu bereit ist, das Zufüttern. Das bedeutet nicht, dass mit dem Stillen abrupt aufgehört werden soll, sondern, dass einzelne Milchmahlzeiten durch Breimahlzeiten im Laufe des ersten Lebensjahres ersetzt werden.

Stillen darfst du dein Kind solange wie du willst und dich dabei wohl fühlst. Wissenschaftlich belegt ist, dass das Stillen im gesamten ersten Lebensjahr sinnvoll ist.



# Was macht das Stillen so einzigartig?

- Die Inhaltsstoffe der Muttermilch passen optimal zu den Bedürfnissen eines Babys. Die Milch enthält wichtige Nährstoffe: Nicht zu viel Eiweiß, aber ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Vitamine K und D\* sollen nach derzeitigem Kenntnisstand übrigens zugeführt werden.
- Muttermilch ist stets verfügbar, hygienisch einwandfrei und immer richtig temperiert. Und dazu noch gratis.
- Bedingt durch immunologische Abwehrstoffe in der Muttermilch haben gestillte Kinder ein geringeres Risiko für Durchfallerkrankungen, Mittelohrentzündungen oder der Entwicklung von Allergien. In Muttermilch sind mehr als 100 unterschiedliche komplexe Kohlenhydrate (Humanmilch-Oligosaccharide) enthalten, die vom Säugling nicht verdaut werden. Sie fördern das Wachstum von Darmbakterien wie z.B. Bifidobakterien.
- Stillende Mütter senken ihr Risiko für Brust- und Eierstockkrebs.
- Stillen stärkt die soziale Bindung zwischen Baby und Mutter.

\* Empfohlen wird die orale Verabreichung von dreimal 2 mg Vitamin K als Tropfen. Dabei erfolgt die erste Gabe unmittelbar nach der Geburt im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung U1. Die weiteren erfolgen in den Vorsorgeuntersuchungen U2 und U3.

Für alle Säuglinge in Deutschland wird zusätzlich zur Vitamin-D-Zufuhr mit Muttermilch oder Säuglingsnahrung eine orale Supplementation empfohlen. Es sollen täglich 400 - 500 I.E. Vitamin D ab der 1. Woche bis zum erlebten 2. Frühlingsmonat, d.h. je nach Geburtszeitpunkt für etwa 12 bis 18 Monate, gegeben werden.



# Säuglingsmilchnahrung – fast so gut wie das Original.



Wenn nicht oder nur teils gestillt wird, ist die Säuglingsanfangsnahrung das bevorzugte Produkt. Kuhmilch sollte hingegen nicht ins Fläschchen kommen. Sie enthält nämlich ungefähr dreimal so viel Eiweiß und Mineralstoffe wie Frauenmilch und dieser Überschuss wird über die Nieren ausgeschieden, was zu einer höheren Urinmenge führt. Wenn Fieber, Durchfall und Erbrechen hinzukommen steigt so das Risiko, dass ein Baby zu stark dehydriert.

„Pre-“ und 1-Nahrungen können im gesamten 1. Lebensjahr gegeben werden. Pre-Nahrung enthält wie Muttermilch als einziges verdauliches Kohlenhydrat Milchzucker (Laktose). 1-Nahrung kann auch in geringen Mengen Stärke enthalten. Säuglingsanfangsnahrung kann mit der Einführung des Breis durch Folgenahrung, gekennzeichnet mit „2“, ersetzt werden, jedoch ist der Wechsel nicht zwingend erforderlich.

# Bereit für den ersten Brei.

An die Löffel, fertig, los! Nach dem 4. Monat, spätestens aber nach dem 6. Monat, kann mit der Breifütterung begonnen werden.

## Der richtige Zeitpunkt für die erste Breifütterung:

- ✔ Zeigt dein Baby Interesse an dem Essen der Großen?
- ✔ Sitzt dein Baby mit deiner Unterstützung aufrecht?
- ✔ Kann es das Köpfchen selbstständig halten?

## Der erste Löffel

Mit dem Mittagsbrei wird begonnen. Ein Klassiker ist der Möhrenbrei, alternativ kann auch Kürbis und Pastinake gereicht werden. Bei den ersten Versuchen Brei zu essen, spuckt die Mehrzahl der Babys den Brei wieder aus. Der Löffel, die Konsistenz des Breies, der Geruch und Geschmack des Breies sind fremd und der kleine Gourmet muss sich damit erst vertraut machen.

## Die richtige Temperatur

Es braucht daher ein wenig Geduld, aber dann wird auch dein Baby sich an das Neue gewöhnen und begeistert Breie essen. Verwende einen weichen Plastiklöffel und füttere lauwarmen Brei (auf Körpertemperatur: 37°C). Das Thermometer kann aber im Schrank bleiben, es kommt dabei nicht genau aufs Grad an. Letztlich sollte der Brei einfach als „angenehm“ warm empfunden werden, daher solltest du ihn vor dem Füttern einfach mit einem eigenen Löffel probieren.



# Alles, was du schon immer über B Die große Breiübersicht:

Nach dem 4. Monat bzw. 6. Monat beginnt die Einführung der Beikost stufenweise – bis dein Kind mit einem Jahr so essen kann wie die Großen.

Stufe	Frühstück	Zwischenmahlzeit
<b>Stufe 1</b> nach dem 4. Monat bzw. 6. Monat	Muttermilch/Säuglingsmilch	Muttermilch/Säuglingsmilch
<b>Stufe 2</b> nach dem 5. Monat bzw. 7. Monat	Muttermilch/Säuglingsmilch	Getreide-Obst-Brei (auch nachmittags möglich)
<b>Stufe 3</b> nach dem 7. Monat bzw. 9. Monat	Muttermilch/Säuglingsmilch (auch abends möglich)	Getreide-Obst-Brei
<b>Stufe 4</b> nach dem 9. Monat bzw. 11. Monat	Muttermilch/Säuglingsmilch (auch abends möglich)	Getreide-Obst-Brei mit Stückchen und auch frischem Obst
nach dem 1. Lebensjahr	Brot mit Butter und dünnem Belag, Kuhmilch zum Trinken	Obst

# rei wissen wolltest.

Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendessen
Gemüsebrei mit Erweiterung um Stärkebeilage, Fleisch sowie Fisch und Getreideflocken	Muttermilch/Säuglingsmilch	Muttermilch/Säuglingsmilch
Gemüsebrei mit Erweiterung um Stärkebeilage, Fleisch, Getreideflocken, Fisch und Ei	Milch-Getreide-Brei (auch morgens möglich)	Muttermilch/Säuglingsmilch
Stückiger Gemüsebrei mit Erweiterung um Stärkebeilage, Fleisch, Getreideflocken, Fisch und Ei	Getreide-Obst-Brei	Milch-Getreide-Brei (auch morgens möglich)
Mittagsmahlzeit an die Großen annähern	Brotscheibe mit Butter, Obst in Scheibchen	Milch-Getreide-Brei (auch morgens möglich)
Mittagsmahlzeit wie die Großen	Obst	Brot mit Butter und dünnem Belag, Kuhmilch zum Trinken

# Allergien vorbeugen – geht das?

Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma haben in den letzten Jahren leider zugenommen. Oft sind Eltern selbst mit Allergien geplagt und möchten ihre Kinder davor schützen.

Die erbliche Veranlagung ist der entscheidende Faktor bei der Entstehung von Allergien. Leidet ein Elternteil unter einer Allergie, liegt das familiäre Allergierisiko bei 20 bis 40 % für das Baby. Wenn bisher in der Familie noch keine Allergien vorliegen, ist das Risiko aber nicht null, sondern liegt bei 5 bis 15 %.

## 3 Faktoren, die das Allergierisiko senken:

- Mindestens 4 Monate und bis zu einem Jahr weiter stillen. Wenn das Stillen nicht klappt und Allergien in der Familie vorliegen, sollte HA-Nahrung (Hypoallergene Babynahrung) verwendet werden.
- Lass dein Baby in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen.
- Frische Luft tut Groß und Klein gut – Stoßlüftungen mehrmals täglich.



# Speiseplan für Babys mit erhöhtem Allergierisiko.

Lange Zeit galt bei Babys mit erhöhtem Allergierisiko die Vermeidungsstrategie: Lebensmittel, die mit einer hohen Wahrscheinlichkeit Allergien ausgelöst haben, wurden gemieden und vom Speiseplan so lang wie möglich ferngehalten.

Dieser Denkansatz gilt inzwischen als überholt: Heute sollen Babys frühzeitig in Kontakt mit den Allergenen (allergieauslösende Stoffe in den Lebensmitteln) kommen, um eine adäquate Immunantwort darauf geben zu können.

## Empfohlen wird:

- 4 Monate voll stillen, dann bis zum 1. Lebensjahr weiter stillen. Ist das Stillen nicht möglich, sollte HA-Nahrung gegeben werden.
- Nach dem 4. bzw. 6. Monat Brei einführen und nach und nach neue Lebensmittel ausprobieren.
- 1 TL Rapsöl in den Brei einrühren.
- Nach dem 6. bzw. 8. Monat zweimal pro Woche Seefisch und einmal Fettfisch (z.B. Lachs) füttern.



# Satt und gesund trotz Allergie.



Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf normalerweise harmlose Stoffe wie Pollen oder Nahrungsmittel. Die Kuhmilchallergie ist unter Babys und Kleinkindern die am weitesten verbreitete Allergie auf ein Nahrungsmittel: Etwa zwei bis drei Prozent aller Babys reagieren allergisch auf Milcheiweiß. Die wichtigsten Allergene in der Kuhmilch sind das Eiweiß Casein sowie Molkenproteine. Die Folgen nach deren Verzehr sind unter anderem Bauchschmerzen, Durchfall, Hautrötungen, Quaddeln und starker Juckreiz.

Aber keine Sorge: Für nicht oder teilweise gestillte Babys mit nachgewiesener Kuhmilcheiweißallergie gibt es Spezialnahrungen auf Basis stark aufgespaltener Kuhmilcheiweißmoleküle oder auf Basis freier, nicht allergener Aminosäuremischungen.

Gut zu wissen: Eine Kuhmilchallergie bleibt nicht ein Leben lang bestehen, sie verschwindet wieder.

# Mahlzeit ist auch Trinkzeit.

Bei der Fütterung mit Brei sollte die Flüssigkeitszufuhr nicht zu kurz kommen. **Als Faustregel gilt: Isst dein Baby drei Breie am Tag dann benötigt es zusätzlich Flüssigkeit.** Neben Wasser sind Kräuter- und Früchtetees auf Basis von natürlichen, getrockneten Zutaten und ohne Zusatz von Zucker passend.

Erwarte nicht, dass dein Kind große Mengen Wasser trinkt. Es sind wenige Schlucke, die dein Kind aus der Trinkflasche am Tag nimmt. So lange die Windel feucht ist, es an Gewicht zunimmt, bekommt dein Baby genug Flüssigkeit.

Du musst für ein Baby in diesem Alter auch nicht mehr das Wasser abkochen. Lass es aber solange aus dem Wasserhahn laufen, bis es eine gleichmäßige Temperatur hat.

Neben Leitungswasser kann man auch **Mineralwasser** nehmen. Hier gilt aber zu beachten, dass es einen Natriumgehalt unter 20 Milligramm pro Liter, einen Nitratgehalt unter 10 Milligramm pro Liter und einen Nitritgehalt unter 0,02 Milligramm pro Liter haben muss.

In der Regel ist Leitungswasser unbedenklich, problematisch kann manchmal Trinkwasser aus dem eigenem Hausbrunnen sein sowie aus Bleileitungen (in alten, nicht renovierten Häusern) oder Kupferleitungen (sehr niedriger pH-Wert).



# Baby-led weaning: Junior macht den Speiseplan.

Baby-led weaning (BLW) steht für eine vom Baby geführte schrittweise Entwöhnung von der Muttermilch zur festen Nahrung. Wenn du es versuchen möchtest, biete deinem Baby altersentsprechendes Fingerfood an – und zwar zum selben Zeitpunkt wie auch du selbst isst. Die anspruchsvollsten Fingerfood-Mahlzeiten für ein Baby sind die, die sich gut mit der ganzen Hand greifen lassen, denn es beherrscht bei den ersten Versuchen mit fester Nahrung noch nicht den Pinzettengriff. Ideal dafür sind zum Beispiel gekochter Brokkoli und Möhre oder rohe Salatgurke. Vorteil der Baby-led weaning Methode ist, dass Babys von Anfang an mit verschiedenen Nahrungsstrukturen zurechtkommen müssen. Ein Nachteil stellt eine mögliche Mangelernährung dar, weil am Anfang nicht wirklich gegessen wird und die Versorgung mit Nährstoffen wie Eisen als kritisch zu bewerten ist.

## Babyleicht: Breie selber kochen.

Wenn du einen Gemüseschäler und einen Pürierstab neben Topf und Waage hast, kannst du Breie im Handumdrehen selber kochen. Dazu brauchst du auch kein Sternekoch zu sein: Babys reicht der natürliche Geschmack von Gemüse. Du musst weder salzen noch zuwürzen.

Zum Gemüsebrei gehört immer ein wenig Öl. Empfohlen wird Rapsöl, aufgrund seines hohen Anteils an Omega-3-Fettsäuren. Zudem sorgt die Ölzugabe für eine bessere Aufnahme der fettlöslichen Vitamine und ist somit Pflicht im Breiprogramm. Milchbreie dürfen auch mit Kuhmilch zubereitet werden. Die Menge von 150 bis 200 ml Milch pro Tag, verträgt ein Säugling mit etwa 6 Monaten.



# Selbst gekochte Breie aufbewahren und einfrieren.



Aus Zeitgründen kochst du vielleicht gerne Breie auf Vorrat. Doch wie lagert man sie dann richtig? Ein selbst zubereiteter Brei kann **für einen Tag im Kühlschrank** aufbewahrt werden - länger nicht. Da Brei sehr viel Wasser und wenig Salz und Zucker enthält, können sich sehr schnell unerwünschte Bakterien darin vermehren. Eine Portion Brei solltest du in einem fest verschlossenen Gefäß in der kältesten Zone, entweder über dem Gemüsefach oder bei moderneren Geräten in der Chill-Zone, lagern. Größere Mengen gekochten Breies solltest du portionieren. Diesen lässt du als Portionen im Kühlschrank abkühlen und gibst diese dann möglichst schnell in den Gefrierschrank, damit sich keine Keime vermehren. Der Brei hält sich **2 Monate im Gefrierschrank**. Die ideale Temperatur eines Gefrierschranks ist  $-18^{\circ}\text{C}$ . Einmal aufgetaute Breie dürfen nicht wieder eingefroren werden. Du kannst den Brei in Gefrierdosen, Eiswürfelbehältern oder in sauberen Gläschen einfrieren.

# Hunger- und Sättigungssignale richtig deuten.

Babys haben ein sehr gutes Gefühl für Hunger und Sättigung. Sie zeigen es ihren Eltern auf verschiedene Weise. Hungersignale äußern sich beim Baby vor allem durch Gesten.

## **Dein Baby zeigt Hunger, indem es:**

- seinen Kopf zum Löffel hinbewegt und den Mund öffnet,
- auf Lebensmittel/gefüllte Teller zeigt und danach greift,
- sich selbstständig ein Lebensmittel in den Mund steckt,
- an den Fingern oder an anderen Dingen (z.B. Spielzeug oder Kuschedecke) saugt,
- unruhig wird, strampelt, auch schreit (meist kurz vor der gewohnten Essenszeit) oder schmatzt.

Schreien, unruhig sein und Strampeln sind weniger eindeutige Signale für Hunger. Doch intensiv beobachtet, kannst du immer sicherer die Signale deines Babys deuten.

## **Dein Baby ist satt, wenn es:**

- die Brustwarze bzw. den Sauger freigibt und nicht weiter danach sucht,
- einen entspannten und zufriedenen Eindruck macht,
- mit dem Essen oder Trinken aufhört,
- durch Wegschlagen des Löffels, Verschließen des Mundes oder Wegdrehen des Kopfes sein fehlendes Interesse am Essen zeigt.

### **Wichtig!**

Du solltest immer erst dein Baby füttern, wenn es auch Bereitschaft dazu zeigt. Passe je nach Alter und Entwicklung die Größe der Mahlzeit an und achte auf die Körpersignale deines Kindes. So kannst du einer Überfütterung und langfristig Übergewicht vorbeugen.

Einfach und lecker: Die besten Breirezepte für dein Baby.



# Möhrenbrei

nach dem 4. bzw. 6. Monat

Für 1 Portion:

130 g Möhren (1 bis 2)

7 EL Wasser

1–2 TL Rapsöl



- Die Möhren putzen, mit einem Gemüsehobel dünn schälen und in Scheiben schneiden. Mit dem Wasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Anschließend auf niedriger Temperatur etwa 15 Min. weich kochen.
- Bei einer kleinen Möhrenmenge alles in ein hohes Gefäß geben, ansonsten die weichgekochten Möhren im Topf lassen. Das Rapsöl hinzufügen und mit dem Pürierstab zu einem Brei pürieren.

glutenfrei

reizarm

laktosefrei

# Kürbisbrei

nach dem 4. bzw. 6. Monat

Für 1 Portion:

130 g Kürbisfruchtfleisch

7 EL Wasser

1–2 TL Rapsöl



- Den Kürbis schälen und von Kürbiskernen befreien. Das Kürbisfruchtfleisch in Würfel schneiden. Zusammen mit dem Wasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Anschließend auf niedriger Temperatur etwa 6 Min. weich kochen.
- Bei einer kleinen Kürbismenge alles in ein hohes Gefäß geben, ansonsten den weichgekochten Kürbis im Topf lassen. Das Rapsöl hinzufügen und mit dem Pürierstab zu einem Brei pürieren.

glutenfrei

reizarm

laktosefrei

# Blumenkohl-Kartoffel-Brei

nach dem 4. bzw. 6. Monat

Für 1 Portion:

120 g Blumenkohl

60 g Kartoffeln (1 mittlere)

8 EL Wasser

1 EL Rapsöl



- Blumenkohl und Kartoffeln waschen, putzen, mit einem Gemüsehobel dünn schälen. Blumenkohl in Röschen teilen und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Beides mit dem Wasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Anschließend auf niedriger Temperatur etwa 15 Min. weich kochen.
- Bei einer kleinen Menge das Ganze in ein hohes Gefäß geben, ansonsten das Ganze im Topf lassen. Das Rapsöl hinzufügen und mit dem Pürierstab zu einem Brei pürieren.

glutenfrei

reizarm

laktosefrei

# Möhren-Kartoffel-Brei mit Flocken

nach dem 4. bzw. 6. Monat

Für 1 Portion:

120 g Möhren (1 mittlere)

60 g Kartoffeln (1 mittlere)

10 EL Wasser

1–2 EL Hafer-Schmelzflocken

1 EL Rapsöl



- Die Möhren und Kartoffeln waschen, putzen, mit einem Gemüsehobel dünn schälen. Die Möhren in Scheiben und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Beides mit dem Wasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Anschließend auf niedriger Temperatur etwa 15 Min. weich kochen.
- Bei einer kleinen Menge das Ganze in ein hohes Gefäß geben, ansonsten das Ganze im Topf lassen. Die Schmelzflocken und das Rapsöl hinzufügen und mit dem Pürierstab zu einem Brei pürieren. Eventuell noch etwas Wasser angießen, da der Brei durch die Flocken nachdicken kann.

reizarm

laktosefrei

# Guck' mal, wer da isst!



MOMENTE

Das war mein erster Brei: .....

Verspeist am: .....

Gefüttert von: .....

Kleckerfaktor:     niedrig             mittel             Kleiderwechsel



Platz für eigenes Foto

# Möhren-Kartoffel-Hähnchenfleisch-Brei

nach dem 4. bzw. 6. Monat



Für 1 Portion:

120 g Möhren (1 mittlere)  
25 g Kartoffeln (1 mittlere)  
25 g Hähnchenbrustfilet  
9 EL Wasser  
1 EL Rapsöl

- Die Möhren und Kartoffeln waschen, putzen, mit einem Gemüsehobel dünn schälen. Die Möhren in Scheiben und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Beides mit dem Wasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Anschließend auf niedriger Temperatur etwa 15 Min. weich kochen.
- Das Öl zusammen mit 2 EL Wasser in eine kleine Pfanne geben, das Hähnchenfleisch mit einem großen Küchenmesser sehr fein hacken und hinzugeben. Unter Rühren 1 bis 2 Min. durchgaren, aber nicht zu stark bräunen.
- Das Ganze in ein hohes Gefäß geben. Das Fleisch mit dem ganzen Pfanneninhalt hinzufügen und zu einem Brei pürieren.

glutenfrei

reizarm

laktosefrei

# Zucchini-Lachs-Kartoffel-Brei

nach dem 6. bzw. 8. Monat

Für 1 Portion:

120 g Zucchini (1 kleine)

60 g Kartoffel (1 mittlere)

20 g Lachsfilet

5 EL Wasser

1 EL Rapsöl



- Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zucchinischeiben und Kartoffelwürfel mit dem Wasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Anschließend auf niedriger Temperatur etwa 15 Min. weich kochen.
- Inzwischen den Lachs auf Gräten überprüfen und dann in wenig Wasser garen, bis das Fleisch zerfällt. Das Ganze in ein hohes Gefäß geben. Das Rapsöl hinzufügen und mit dem Pürierstab zu einem Brei pürieren.

glutenfrei

reizarm

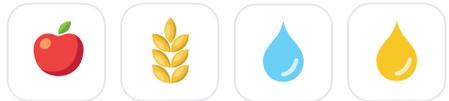
laktosefrei

# Dinkelbrei mit Apfel

nach dem 6. bzw. 8. Monat

Für 1 Portion:

- 150 ml Wasser
- 20 g Dinkelflocken
- 1 kleiner Apfel
- 1 TL Rapsöl



Das Wasser zum Kochen bringen. Die Flocken damit übergießen und quellen lassen. Den Apfel waschen, trockenreiben und auf einer Reibe aus Glas oder Plastik fein reiben. Den geriebenen Apfel und das Rapsöl unter die Flocken rühren.

reizarm

laktosefrei

# Zwiebackbrei mit Banane-Möhre

**nach dem 6. bzw. 8. Monat**

Für 1 Portion:

2 Scheiben Dinkelzwieback

200 ml Wasser

1/2 Banane

1 EL Möhrensaft

1 TL Rapsöl



Den Zwieback in einen tiefen Teller geben. Wasser zum Kochen bringen, darüber gießen und quellen lassen. Die Banane mit einer Gabel fein zerdrücken, zusammen mit dem Möhrensaft und dem Rapsöl unter den weichen Zwieback rühren. Eventuell den Brei pürieren, wenn das Kind ein schlechter Schlucker ist.

# So werde ich ganz schnell groß und stark!



MOMENTE

Das ist mein Lieblingsbrei: .....

Rezept: .....

.....

.....

.....



Platz für eigenes Foto

# Grießbrei mit Pfirsichmus

nach dem 7. bzw. 9. Monat

Für 1 Portion:

150 ml Milch

20 g Weizengrieß

1 Pfirsich



Die Milch zum Kochen bringen. Den Grieß mit einem Schneebesen einrühren. Das Ganze einmal aufkochen und auf der abgeschalteten Herdplatte quellen lassen. Den Pfirsich häuten, dafür ein Kreuz in die Pfirsichhaut ritzen, ihn mit heißem Wasser übergießen, die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch vom Stein lösen und das Fruchtfleisch zusammen mit dem Grieß pürieren. Eventuell lässt sich der Pfirsich auch gut mit einer Gabel zerdrücken.

# Zwiebackbrei mit Kaki

nach dem 7. bzw. 9. Monat

Für 1 Portion:

2 Scheiben Dinkelzwieback

200 ml Milch

1/2 Kaki



Den Zwieback in einen tiefen Teller geben. Milch zum Kochen bringen, darüber gießen und quellen lassen. Die Kaki von der Haut befreien und zusammen mit dem weichen Zwieback pürieren.

# Gesunde Zähne von Anfang an.

Gute Mundhygiene und Zahnpflege von Anfang an ist wichtig für die spätere Zahngesundheit deines Kindes. Die Zähne liegen bereits vor der Geburt angelegt im Kieferkamm. Sobald sie nach außen durchbrechen, sind sie allen äußeren Reizen ausgeliefert. In den Breien ist natürlicher Zucker enthalten, der Karies verursachen könnte. Daher ist es wichtig, das Baby früh ans Zähneputzen und Mundhygiene zu gewöhnen.

Mehr Informationen und Tipps zum richtigen Zähneputzen bei Babys und Kleinkindern gibt es in der MAM Zahnfibel.

## TIPPS:

- Täglich Zähneputzen.
- Zahnbürste alle 6-8 Wochen und nach Infektionskrankheiten auswechseln.
- Regelmäßig zum Zahnarzt.
- Babyflaschen und Trinkbecher nur zur Nahrungs- bzw. Flüssigkeitsaufnahme und nicht als Einschlafhilfe geben.
- Wasser statt süßer Getränke.
- Schnuller bewusst einsetzen.



# Impressum

## MAM Babyartikel GmbH Deutschland

Industriegebiet I, Rudolf-Diesel-Straße 6-8, 27383 Scheeßel

Tel.: +49 4263 9317-0, Fax: +49 4263 9317-20

Kostenlose Elternhotline: 0800 2229626

Internet: mambaby.com, E-Mail: info@mam-babyartikel.de

## MAM Babyartikel Gesmbh Österreich

Lorenz-Mandl-Gasse 50, 1160 Wien

Tel.: +43 149 141-0, Fax: +43 149 141 404

Kostenlose Elternhotline: 0800 900090

Internet: mambaby.com, E-Mail: kundenservice@mambaby.com



### MAM Club

Für unsere **MAM Club-Mitglieder** gibt es regelmäßig exklusive Informationen per Newsletter sowie wechselnde Vorteilsaktionen und Gewinnspiele. Melde dich jetzt an auf [mambaby.com/mamclub](http://mambaby.com/mamclub) und sichere dir 20% Willkommensrabatt!



### Facebook

Besuche uns auf **Facebook** und nimm an unseren regelmäßigen Gewinnspielen teil!  
[facebook.de/MAMBabyartikel](https://facebook.de/MAMBabyartikel)



### Instagram

Erlebe unsere #MAMmoments auf **Instagram** @mam\_babyartikel

Copyright 2020

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.



4 042894 700044



[mambaby.com](http://mambaby.com)



Im TRIAS Verlag sind u.a. folgende Bücher von Anne Iburg erschienen:



Stand: 01-2020