

Babybrei Einführung

Ich bin keine medizinische Fachkraft, sondern eine Mama, die ihre persönlichen Erfahrungen teilt. Die in dieser PDF enthaltenen Informationen basieren auf meinen eigenen Erkenntnissen und Erfahrungen. Für spezifische gesundheitliche oder ernährungsrelevante Fragen wird empfohlen, einen Arzt oder qualifizierten Experten zu Rate zu ziehen.



www.gesundundleicht.de

Übersicht

	MORGENS	VORMITTAG	MITTAG	NACHMITTAG	ABENDS
1-6. Monat					
Ab dem 7. MONAT					
Ab dem 8. MONAT					
Ab dem 9. MONAT					
10. bis 12. MONAT					



Stillen/
Milch



Gemüse-
Brei



Obst-/
Getreide-
Brei



Milch-/
Getreide-
Brei



Obst/Getreide

Die Einführung

Zuerst: Reiner Gemüsebrei

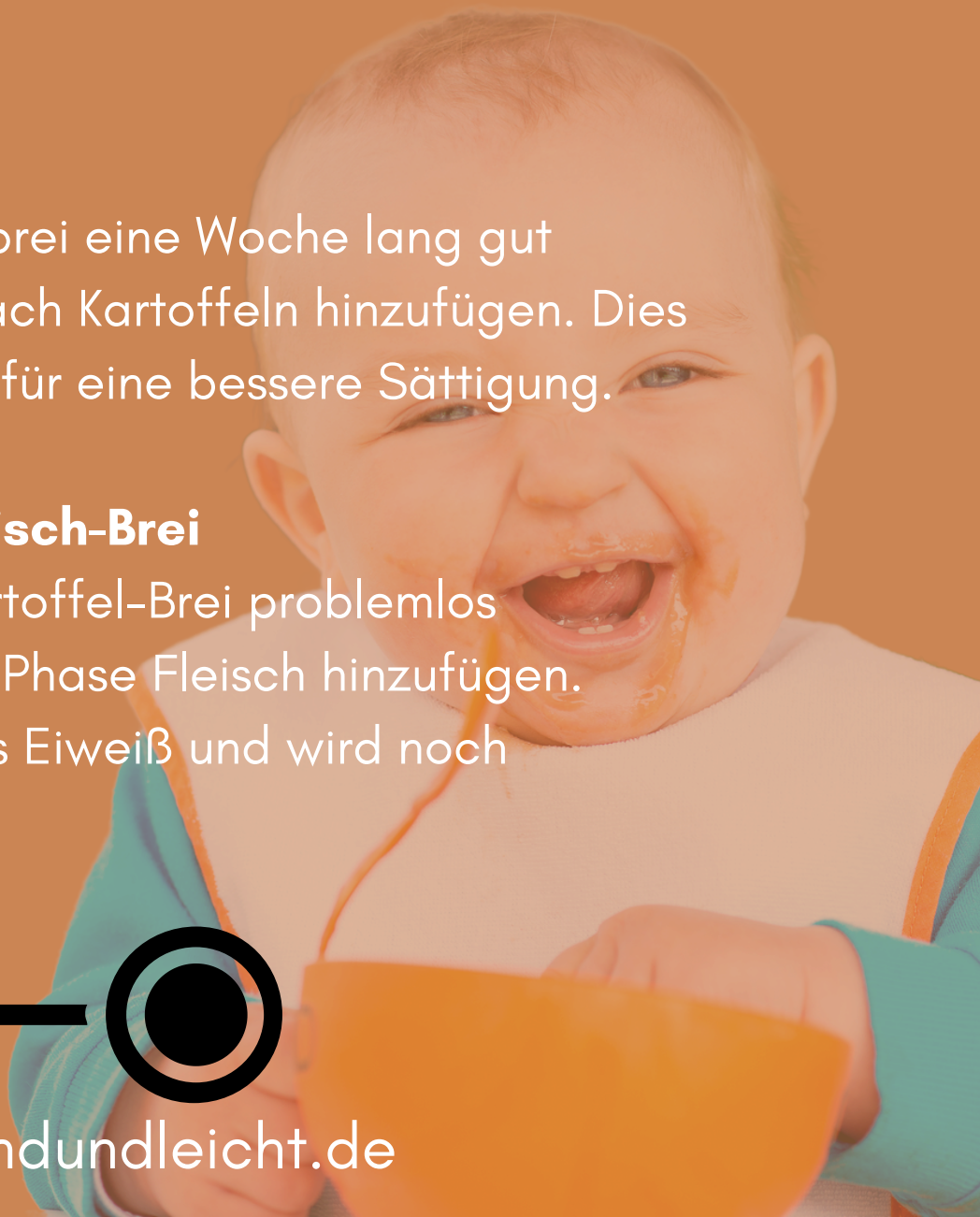
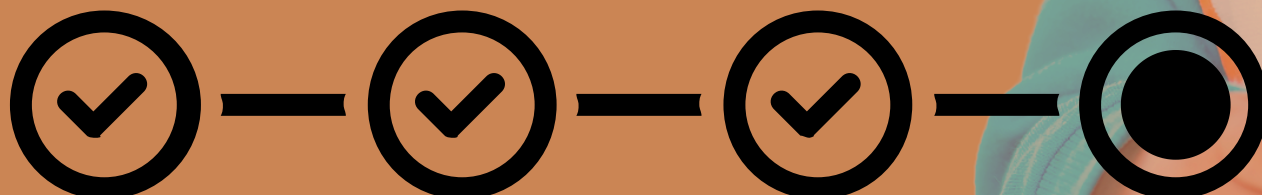
Der erste Brei sollte nur aus einer Gemüsesorte bestehen. Ergänze ihn mit einem Teelöffel Öl, damit dein Baby die wertvollen Vitamine besser aufnehmen kann. Gute Gemüsesorten für den Anfang sind Karotten, Pastinaken oder Kürbis.

Dann: Gemüse-Kartoffel-Brei

Wenn dein Baby den reinen Gemüsebrei eine Woche lang gut vertragen hat, kannst du nach und nach Kartoffeln hinzufügen. Dies macht den Brei nahrhafter und sorgt für eine bessere Sättigung.

Schließlich: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Hat dein Baby auch den Gemüse-Kartoffel-Brei problemlos vertragen, kannst du in der nächsten Phase Fleisch hinzufügen. Dadurch bekommt der Brei wertvolles Eiweiß und wird noch ausgewogener.



Das erste Gemüse

Die ersten Gemüsesorten für Babybrei sollten mild im Geschmack und leicht verdaulich sein.

Geeignete Optionen sind:

1. Karotten: Süßlich und gut verträglich.

2. Kürbis: Milder Geschmack und reich an Nährstoffen.

3. Pastinaken: Leicht süßlich und ballaststoffreich.

4. Zucchini: Sanft im Geschmack und wasserreich.

5. Süßkartoffeln: Nährstoffreich und leicht süß.

www.gesundundleicht.de





Gemüsebrei

Ab dem 7. Monat

100g Gemüse (eine Sorte!)

400g Wasser

2TL Rapsöl

Gemüse schälen, klein schneiden und im Dampfbad garen. Das Kochwasser auffangen und 70 g davon zusammen mit dem gedämpften Gemüse und dem Rapsöl pürrieren. Den Brei abkühlen lassen und anschließend füttern.

www.gesundundleicht.de



Abendbrei

Beikostmahlzeit: Milch-Getreide-Brei als Abendbrei ab dem 8. Monat

Ab dem 7. Monat ist Milch-Getreide-Brei eine super Wahl als Abendessen für dein Baby. Du findest viele fertige Varianten, wie Milch- oder Grießbrei im Glas oder Instantmischungen, bei denen du nur Wasser hinzufügen musst. Leider sind diese oft voll mit Zucker und zusätzlichen Aromen, die dein Baby nicht wirklich braucht.

Ich empfehle dir daher, reinen Instant-Getreidebrei zu verwenden, dem noch keine Milch beigemischt wurde. Wir haben gute Erfahrungen mit der Marke Alnatura gemacht.

Wenn du Kuhmilch einführen möchtest, solltest du langsam starten. Mische anfangs die Getreideflocken mit Pre- oder Folgemilch – so bist du auf der sicheren Seite. Mit der Zeit kannst du dann die Mischung schrittweise mit Wasser verdünnen und irgendwann komplett auf Vollmilch umsteigen.

www.gesundundleicht.de

A detailed illustration of several golden wheat stalks with long awns, positioned diagonally across the upper left portion of the image.

Abendbrei

Ab dem 8. Monat

150ml PreMilch

Instant GetreideFlocken (Babys)

Obstmark

Bereite 150 ml Pre-Milch nach Anleitung zu, rühre 4-6 Esslöffel Getreideflocken ein und füge einen Esslöffel Obstmus hinzu. Der Brei ist sofort bereit zum Füttern und angenehm temperiert.

www.gesundundleicht.de

A stylized illustration of a white bowl filled with a thick, yellowish porridge, shown from a top-down perspective in the bottom right corner.

Nachmittagsbrei

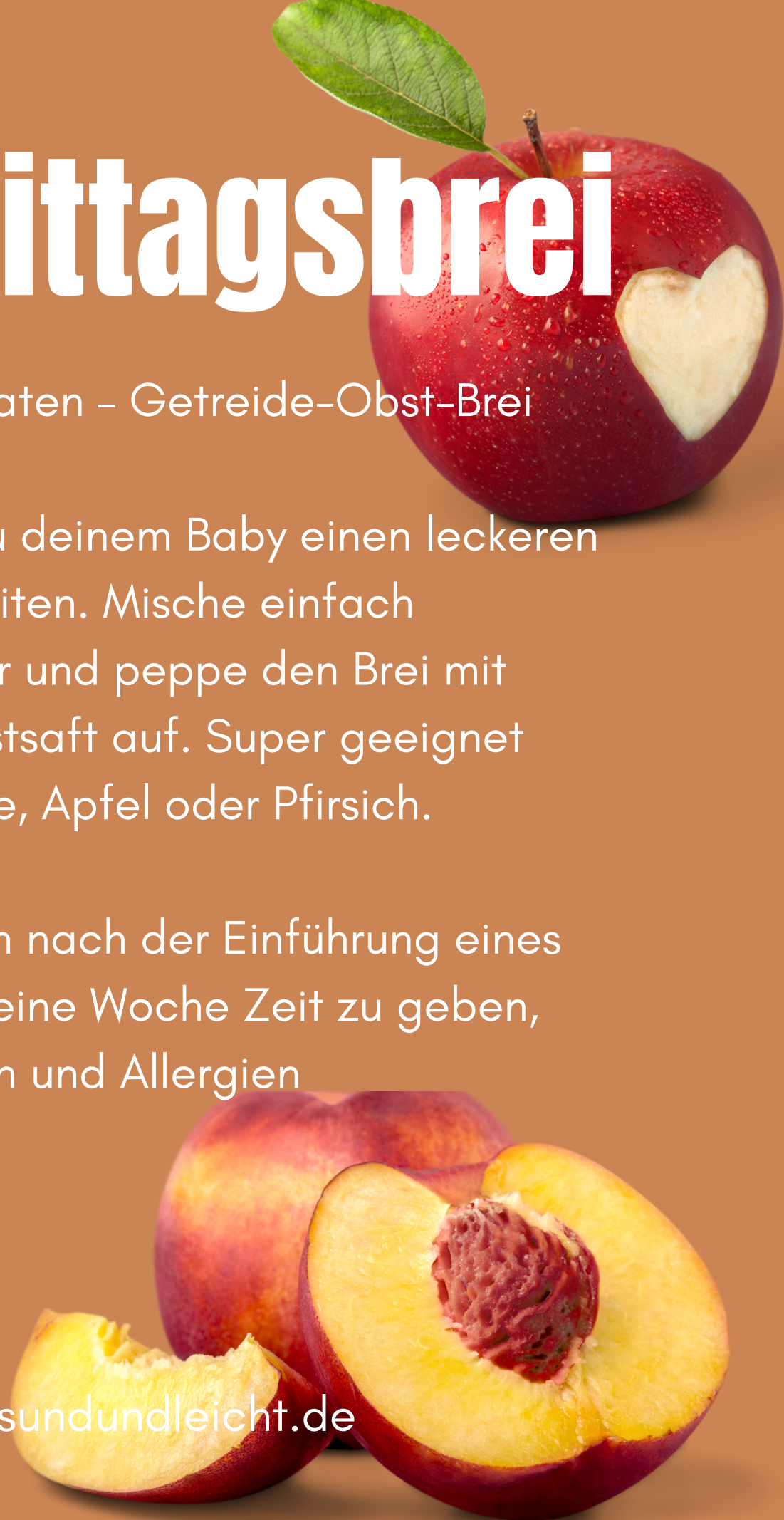
Beikostmahlzeit: Mit 8 Monaten – Getreide-Obst-Brei

Ab dem 8. Monat kannst du deinem Baby einen leckeren Getreide-Obst-Brei zubereiten. Mische einfach Getreideflocken mit Wasser und peppe den Brei mit etwas Obstpüree oder Obstsaft auf. Super geeignet sind milde Früchte wie Birne, Apfel oder Pfirsich.

Denk daran, deinem Kleinen nach der Einführung eines neuen Lebensmittels etwa eine Woche Zeit zu geben, um sich daran zu gewöhnen und Allergien auszuschließen.



www.gesundundleicht.de



Nachmittagsbrei

Ab dem 9. Monat

300ml Wasser

40g Hirseflocken Instanz

1 kleine Birne

1 kleiner Apfel



Übergieße Hirseflocken mit 300 ml heißem Wasser, lass sie quellen, dünste klein geschnittenen Apfel und Birne mit etwas Wasser und Butter, und mische das Obst unter den Brei. Nach Wunsch pürieren.

Obst & Gemüse

Beikostmahlzeit: 10 Monate alt – Zwischenmahlzeit mit Obst oder Getreide

Nachdem dein Baby nun schon die Stillmahlzeit oder das Fläschchen zum Mittag, Abend und Nachmittag gegen Babybrei getauscht hat, kannst du jetzt auch eine kleine Zwischenmahlzeit am Vormittag einführen. Ein toller Snack dafür ist Obst oder Getreide.

Viele Babys in diesem Alter finden es auch schon richtig spannend, kleine Brotwürfel zu knabbern. Du kannst die Würfel einfach mit ein bisschen Frischkäse bestreichen und deinem Baby zum Probieren geben. Als extra Leckerbissen passt dazu zum Beispiel Banane oder ein frischer Obstmus.



Familien-essen

Ab ca. 10/12 Monate

Nachdem dein Baby jetzt so richtig an feste Nahrung gewöhnt ist und mit seinen kleinen Augen schon sehnsüchtig auf deinen Teller schielt (wie du das auch schon bei ihm machst), kann es endlich mit der Familienkost losgehen!



www.gesundundleicht.de