

## TIPPS ZUR EINFÜHRUNG DER BREIKOST



### IHR KIND ..

- Kann auf dem Schoss aufrecht sitzen und den Kopf halten
- Interessiert sich dafür, was Sie essen
- Kann Gegenstände greifen und zum Mund führen

**Zeit:** Lassen Sie Ihrem Kind Zeit sich an neue Lebensmittel zu gewöhnen. Zu Beginn dürfen Sie mehrere Tage das Gleiche anbieten, später kann variiert werden.

- **Sättigung:** zum Sattwerden können sie anschliessend wie gewohnt Muttermilch oder Säuglingsmilch geben.
- **Portionen:** verwenden Sie einen kleinen Löffel, es reicht wenn Ihr Kind einige wenige Löffel isst, es geht zunächst um das Kennenlernen. Nach und nach können Sie die Menge an Breikost erhöhen. Beachten Sie die Sättigungssignale und respektieren Sie diese.

Eine Breiportion beträgt zwischen 150 – 250g pro Mahlzeit

### Im 1. Lebensjahr sind folgende Lebensmittel zu vermeiden:

- Zucker, Salz, Bouillon, Honig, ganze Nüsse, rohes Fleisch, roher Fisch, rohe Eier
- Ganze Nüsse erst ab 3 Jahren

### ZUBEREITUNG VON BREIKOST

- Der Brei kann **24 Stunden im Kühlschrank** aufbewahrt werden
- **Tiefkühlen:** abgekühlte Portionen sofort einfrieren, nur einmal aufwärmen. Nicht erhitzen.
- Einheimische Saison Gemüse bevorzugen
- Zu Beginn fein pürieren, später grob zerdrückt oder Stücke anbieten, achten Sie dabei auf die Vorlieben Ihres Kindes

### DIE WIRKUNG DER LEBENSMITTEL AUF DIE VERDAUUNG

#### Verdauungsfördernd

- Birne, gekochter Apfel, Hirse, ab 6 Mt. Pflaumensaft, Bifidus Joghurt nature, Himbeeren

#### Stopfend

- Karotten, Banane, roher geraffelter Apfel, Reis, Weggli, Zopf, zu hoch dosierte Schoppennahrung



## Breirezepte

<b>Gemüsebrei (1 Portion)</b>	
Zutaten: 100 g Karotten geschält 1.5 dl Wasser 20 g Hirseflocken	Zubereitung: Klein schneiden und in kochendes Wasser geben, 15min. bei schwacher Hitze garen. Hirseflocken beigeben und den Brei unter ständigem Rühren aufkochen, vom Herd nehmen.
1 Apfel (geschält) 1 TL Rapsöl	Apfel klein schneiden und mit dem Rapsöl darunter mischen, pürieren
<b>Gemüsebrei mit Rind- oder Kalbfleisch (4 Portionen)</b>	
Zutaten: 150 g Randen (geschält) 350 g Kartoffeln (geschält) 350 g Fenchel 100 g Rind- oder Kalbfleisch 2.5 dl Wasser  1-2 TL Rapsöl 1-2 EL Obstsaft	Zubereitung: Gemüse & Kartoffeln in kleine Würfel schneiden Fleisch in dünne Streifen schneiden Gemüse und Fleisch bei schwacher Hitze 15min. zugedeckt köcheln lassen. Alles zusammen pürieren und portionenweise einfrieren  Nach dem Auftauen und Aufwärmen pro Portion daruntermischen
<b>Gemüsebrei mit Fisch (3 Portionen)</b>	
Zutaten: 250 g Kartoffeln 250 g Karotten 100 g Broccoliröschen 1.5-2 dl Wasser 100 g Fischfilet ohne Gräten ev. 1 Bund Petersilie 1-2 TL Rapsöl	Zubereitung: Gemüse & Kartoffeln klein schneiden und im Wasser 15min. garen Fischfilet beigeben und 5min. weitergaren Petersilie hinzufügen Rapsöl pro Portion daruntermischen

<b>Kürbisbrei (1-1.5 Portionen)</b>	
Zutaten: 100 g Kartoffeln (geschält) 200 g Kürbis (geschält) 1 TL Rapsöl	Zubereitung: Kartoffeln klein schneiden und in wenig Wasser 10min. köcheln lassen Kürbis in kleine Würfel schneiden, beigeben und weich kochen Rapsöl darunter mischen Pürieren und lauwarm verabreichen
<b>Früchtebrei (1 Portion)</b>	
Zutaten: ½ bis 1 reife Banane ½ bis 1 süßer Apfel oder Birne 1-3 EL Getreideflocken (für Säuglinge) Ab dem 7. Monat 1 EL Nature Joghurt beigeben	Zubereitung: Banane fein zerdrücken Apfel / Birne fein reiben und mit Banane mischen
<b>Griessbrei</b>	
Zutaten: 2 EL (Voll-) Griess 200 ml Vollmilch-Wasser-Gemisch*	Zubereitung: Griess in kochende Flüssigkeit einröhren und 15min. köcheln lassen
<b>Haferbrei</b>	
Zutaten: 2 EL Haferflocken 200 ml Vollmilch-Wasser-Gemisch*	Zubereitung: Flocken und Flüssigkeit mischen, aufkochen und 1min. kochen lassen Pfanne vom Herd nehmen und den Brei 3-4min. quellen lassen
<b>Hirseflockenbrei</b>	
Zutaten: 2-3 EL Hirseflocken 200 ml Vollmilch-Wasser-Gemisch*	Zubereitung: Hirseflocken in kochende Flüssigkeit geben 10min. köcheln lassen

\*Vollmilch-Wasser-Gemisch: (½ Vollmilch + ½ Wasser) ab 7 Monaten

