

NACHMITTAGS

Der Nachmittagsbrei ist die dritte Mahlzeit, die ersetzt wird. Dieser Brei besteht aus Wasser, Getreideflocken, Obstpüree und etwas Fett wie Butter oder Rapsöl. Hier können Sie auch rohes Obst verwenden. Das lässt sich im Nu zubereiten. Butter oder Rapsöl enthalten Vitamin B, D und ungesättigte Fettsäuren. Nur Obstbrei macht nicht satt. Später kommen noch Frühstück, Abendbrot und eine Zwischenmahlzeit dazu.

DAS ERSTE JAHR

Los geht's!

Die folgende Tabelle hilft Ihnen bei der richtigen Obst- und Gemüseauswahl. Ein kurzer Blick auf das Alter Ihres Babys genügt, um zu wissen, ob es schon bereit ist für das entsprechende Obst oder Gemüse.

So können Sie bei der Brei-Zusammenstellung selbst kreativ sein und immer wieder anderes Obst und Gemüse miteinander kombinieren. Denken Sie aber bitte immer daran, dem Brei etwas Rapsöl zuzufügen.

1. – 4. Monat

Muttermilch oder Säuglingsmilch

5. und 6. Monat

Muttermilch oder Folgemilch

Möhre, Pastinake, Kürbis, Kartoffel,
Süßkartoffel, Knollensellerie,
Steckrübe, Kohlrabi, Gurke, Fenchel, Zucchini
Vollkorngetreideflocken, Grieß, Polenta
Kuhmilch in kleinen Mengen
mageres Fleisch vom Rind, Schwein, Lamm
oder Geflügel
Apfel, Birne, Banane, Melone, Heidelbeeren,
Avocado
Butter, Rapsöl

7. und 8. Monat

Blumenkohl
Staudensellerie
Mais
Spargel
Brokkoli
Spinat

Mangold

Spitzkohl

Vollkornnudeln

Mango

Fisch

9. und 10. Monat

Kiwi

Aprikose

Beeren

Tomate

Erbsen

Chinakohl

Kräuter

Brot

Graupen

pasteurisierter und milder Käse

Ei

11. und 12. Monat

Langsam gewöhnt sich das Baby an die Familienkost. Es wächst zum Kleinkind heran und darf alles mitessen. Trotzdem sollte mit dem Salz sparsam umgegangen werden.

Ab dem 6. Monat muss das Leitungswasser nicht mehr zwingend abgekocht werden. In Deutschland kann das Leitungswasser im Normalfall für die Zubereitung von HA-Nahrung genutzt werden, es sei denn, Sie wohnen in einem alten, unsanierten Haus mit Bleirohren. Wenn Sie Ihrem Leitungswasser nicht vertrauen, können Sie abgefülltes Wasser mit dem Zusatz „Für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“ kaufen. Dieses Wasser unterliegt garantiert den gesetzlichen Bestimmungen und Grenzwerten.