



DAGMAR VON CRAMM

*Schnell, gesund und kindgerecht?
Ernährungsexpertin Dagmar von*

Cramm weiß, wie das geht. Seit Jahrzehnten berät sie junge Mütter vom ersten Brei bis zur Lunchbox für die Schule. Ihr geballtes Wissen steckt in diesem Küchenratgeber für die Beikostzeit!

Warum ist mir Kochen für Babys so wichtig?

Ich finde es am besten, Babys von Anfang an an natürliche, frische Lebensmittel mit ihrem individuellen Aroma zu gewöhnen: So lernen sie schmecken! Und Sie sparen viel Zeit, wenn Sie gleichzeitig für sich und Ihr Baby kochen. Außerdem markiert die Breizeit den Beginn der gemeinsamen Familienmahlzeiten – für mich die beste Grundlage für Geborgenheit und ein gutes Miteinander in der Familie.

Was kann man falsch machen?

Grundsätzlich sollten Sie weder für sich noch für Ihr Kind Essen warm halten. Das lässt nämlich die Keime sprießen und fördert die Bildung von Nitrat. Lieber das Essen kalt stellen oder einfrieren und vor dem Essen erhitzen. Außerdem sollten Sie anfangs gar nicht, später nur wenig salzen und mild würzen. Das gilt ebenso fürs Süßen: Gewöhnen Sie Ihr Kind an natürliche Süße, lassen Sie Zucker soweit wie möglich weg. Honig ist im ersten Jahr tabu. Hartes, Zähes und Trockenes ist ebenfalls nichts für Ihr Kind. Und genug Trinken ist nach dem ersten Brei wichtig! Aber Ihr Kind ist keine Pustebume: Kleine Ausrutscher kann es verkraften.

Und wenn es dem Baby nicht schmeckt?

Babys sind süßliche Flüssignahrung gewöhnt: die Muttermilch. Deshalb fällt ihnen die Umstellung auf feste Kost mit dem völlig anderen Mundgefühl zunächst nicht ganz leicht. Instinktiv reagiert ein Baby erst einmal ablehnend auf Neues. Da hilft nur Ausdauer: Bis zu 15-mal muss es ein Essen probieren, bevor es ihm schmeckt. Außerdem spielt Ihr Vorbild eine Rolle: Was die Eltern mit Appetit essen, mögen meist auch die Kinder. Nur nicht aufgeben!

DER ERSTE BREI

