

Babys Breie im 1. Lebensjahr

Nach dem 4. Monat beginnt die Einführung der Beikost stufenweise – bis Ihr Kind mit 1 Jahr so essen kann wie die Großen.

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

Mittagessen

1. Gemüsebrei mit Erweiterung um Stärkebeilage, Fleisch und Getreideflocken

Zwischenmahlzeit

Muttermilch/Säuglingsmilch

Abendessen

Muttermilch/Säuglingsmilch

Gemüsebrei mit Erweiterung um Stärkebeilage, Fleisch und Getreideflocken, nach dem 6. Monat um Fisch und Ei

Milch-Getreide-Brei (auch morgens oder abends möglich)

Muttermilch/Säuglingsmilch

stückiger Gemüsebrei mit Erweiterung um Stärkebeilage, Fleisch und Getreideflocken, nach dem 6. Monat um Fisch und Ei

Getreide-Obst-Brei

Milch-Getreide-Brei (auch morgens möglich)

Mittagsmahlzeiten an die Großen annähern

Brotscheibe mit Butter, Obst in Scheibchen, auch morgens oder abends möglich

Milch-Getreide-Brei (auch morgens möglich)

Mittagsmahlzeit wie die Großen

Obst

Brot mit Butter und dünnem Belag, Kuhmilch zum Trinken



Anne Iburg kocht schon seit ihrer Kindheit leidenschaftlich gerne. Mit der Ausbildung zur Diätassistentin und einem anschließenden Studium der Oecotrophologie machte sie die Ernährung zu ihrem Beruf. Mit Söhnchen Niels hielten dann die Babybreie Einzug in ihre Küche: Mit Lust und Fantasie wurde ausprobiert, was den Kleinen schmeckt, bekommt und gesund ist. Anne Iburg lebt und arbeitet als Food-Journalistin in Kaiserslautern.

Anne Iburg

Die besten Breie für Ihr Baby

Der geniale Breifahrplan



TRIAS





- 11 **An die Breie – fertig – los!**
- 12 **Was Ihr Baby jetzt braucht**
- 12 Das Zufüttern beginnt
- 14 **Special:** Einführung der Beikost nach dem 4-Stufen-Plan
- 20 Vegetarische Kost auch fürs Baby
- 23 **Special:** Der Löffel
- 24 Die richtigen Getränke fürs Baby
- 27 Richtig sitzen bei der ersten Löffelkost
- 28 Babys und ihr Allergierisiko
- 34 Vielfalt entdecken – Milch, Getreide, Obst
- 37 Die ersten Zähne sind da
- 38 **Special:** Baby led weaning – ein Trend aus Großbritannien
- 42 Essen wie die Großen
- 43 **Special:** Kauen macht Spaß
- 43 Häufig gestellte Fragen zur Babyernährung
- 52 **Mit Liebe gekocht**
- 52 Ran an den Herd
- 54 Breie bevorraten
- 56 Fleisch bevorraten
- 58 Fisch bevorraten
- 60 Auftauen und Erwärmen
- 61 Biokost – ja oder nein?
- 62 Verfrühter Übergang zur Familienkost



◆ Stufe 1 Nach dem 4. Monat

- 68 Möhrenbrei
- 69 Gemüse-Kartoffel-Brei
- 70 Möhren-Kartoffel-Brei und Flocken
- 71 Zucchini-Kartoffel-Brei
- 72 Kürbisbrei
- 74 Möhren-Reis-Brei
- 76 Pastinakenbrei
- 77 Möhren-Kartoffel-Rindfleisch-Brei
- 78 Fenchel-Kartoffel-Brei
- 80 Brokkoli-Kartoffel-Brei
mit Hähnchenbrust
- 81 Möhren-Kartoffel-Haferbrei
- 82 Möhren-Tomaten-Reis-Brei
mit Lammfleisch
- 84 Blumenkohl-Nudel-Hirsebrei
- 85 Erweiterter Fleisch-Gemüse-Brei
- 86 Hirse-Kohlrabi-Möhren-Brei
- 87 Hirse-Mangold-Kartoffel-Brei

◆ Stufe 2 Nach dem 5. Monat

- 88 Milch-Getreide-Brei auf Instantbasis
- 88 Milch-Getreide-Brei auf Flockenbasis
- 89 Säuglingsmilch mit Getreidezusatz
- 89 Frischkornbrei mit Milch
- 90 Apfelmus
- 91 Grundrezept Getreide-Obst-Brei
- 93 Grießbrei mit Blaubeeren
- 93 Säuglingsmilch mit
Getreide-Obst-Zusatz
- 94 Dinkelbrei mit Apfel
- 94 Grießbrei mit Pfirsichmus
- 95 Zwiebackbrei mit Banane-Möhre
- 95 Zwiebackbrei mit Birne-Möhre
- 96 Haferbrei mit Orange-Banane
- 96 Birnenreis



◆ Stufe 3 Nach dem 7. Monat

- 98 Kartoffel-Steckrüben-Brei mit Rinderhack
- 99 Blumenkohl-Möhren-Brei mit Rinderhack
- 101 Grundrezept Gemüsebrei mit Fisch
- 102 Mangold-Reis mit Lammfleisch
- 104 Risottoreis mit Brokkoli-Möhren-Gemüse
- 105 Nudeln mit Möhren-Tomaten-Sauce
- 106 Zucchini-Hähnchen-Topf
- 108 Zucchini-brei mit Bulgur
- 109 Kartoffelpüree mit gehacktem Mangold
- 110 Aprikosen-Bananen-Mus
- 110 Obstmus »Dreierlei«
- 111 Haferflockenbrei mit Melone
- 111 Reiswaffelbrei mit Mangopüree

◆ Stufe 4 Nach dem 9. Monat

- 113 Milchreis-Pfirsich-Brei
- 113 Buchstabensuppe
- 114 Kürbissuppe
- 115 Möhren-Grieß-Suppe
- 116 Grünkernsuppe
- 118 Spirelli mit süßer Tomatensauce
- 120 Spaghetti mit Fleischsugo
- 121 Zucchini-Süßkartoffel-Pfanne
- 122 Gemüsereis mit Hackbällchen
- 123 Kürbis-Kartoffel-Bällchen
- 124 Gemüsewaffeln
- 125 Heidesand
- 127 Heidelbeermuffins



An die Breie – fertig – los!

Das Baby ist da und Sie stillen oder geben das Fläschchen mit Säuglingsanfangsnahrung. Das kann zwar stressig sein, aber das Stillen und die Zubereitung der Säuglingsmilch an sich sind einfach. Sie müssen sich nicht allzu viel Gedanken um das Essen Ihres Neugeborenen machen.

Doch nach dem 4. Lebensmonat kann das Zufüttern beginnen. Viele Eltern sind unsicher und ihnen fällt der erste Schritt des Beifütterns schwer. Das ist ganz normal. Vor Umstellungen haben wir alle Angst. Auch für das Baby ist es etwas ganz Neues, nun Breiiges zu essen. Manche Babys sind neugierig und wollen bereitwillig feste Nahrung probieren und das für sie neue Geschmackserlebnis und Mundgefühl entdecken.

Jedoch können und sollen Babys noch nicht alles essen. Die Einführung

bestimmter Lebensmittelgruppen in den Speiseplan Ihres Kindes ist für die optimale körperliche und geistige Entwicklung besonders wichtig.

Mit diesem Buch möchte ich Sie ermutigen und Ihnen die Einführung der Beikost so leicht wie möglich machen. Mit dem übersichtlichen farbigen 4-Stufen-Plan in diesem Buch gelingt Ihnen das mit Sicherheit ganz leicht. Die vielen praktischen Tipps und kindgerechten Rezepte, die über die Beikost hinausgehen, bringen hoffentlich viel Spaß und Freude am Kochen. Liebevoll zubereitete Breie sind ein großartiges Geschmackserlebnis für Ihr Baby.

Viel Spaß beim Kochen und Füttern wünscht Ihnen

Anne Iburg



An die Breie – fertig – los!

Wir zeigen Ihnen, wie die optimale Ernährung Ihres Kindes aussieht und wie die Breizeit für Sie und Ihr Baby schön wird.

Was Ihr Baby jetzt braucht

Was für die Entwicklung und das Wachstum Ihres Babys jetzt wichtig ist, was es gerne isst und welche Lebensmittel noch nicht geeignet sind, das erfahren Sie hier.

Das Zufüttern beginnt

Nach den ersten Monaten des Stillens oder Fläschchengebens ist es nun so weit: Irgendwann nach dem 4. Monat darf Ihr Baby feste Nahrung bekommen. Milch alleine reicht spätestens nach dem 6. Monat nicht mehr als einzige Nahrungsquelle aus. Doch wann ist genau der Zeitpunkt gekommen?

Nach dem 4. Monat dürfen Sie nach neuesten Empfehlungen für allergiegefährdete sowie gesunde Babys mit der Beikost beginnen. Selbst wenn es in Ihrer Familie Allergien, Heuschnupfen oder Neurodermitis gibt, soll das Zufüt-

tern nach dem heutigen Kenntnisstand frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats starten. Die neusten Richtlinien zur Allergieprävention sehen in restriktiven Diäten keine Vorteile, sondern halten einen frühzeitigen Kontakt mit Nahrungsmitteln für einen besseren Präventivansatz als ein langes Hinauszögern. Spätestens nach dem 6. Monat ist das Zufüttern aus Sicht deutscher Wissenschaftler unumgänglich, da sonst Ihr Baby nicht alle Nährstoffe in ausreichender Menge erhält.

Ihr Bauchgefühl und die physiologische Reife Ihres Babys entscheiden,