
Beikost

Verpflegung der unter 1-Jährigen in der Kita

Berlin, 19.6.2014

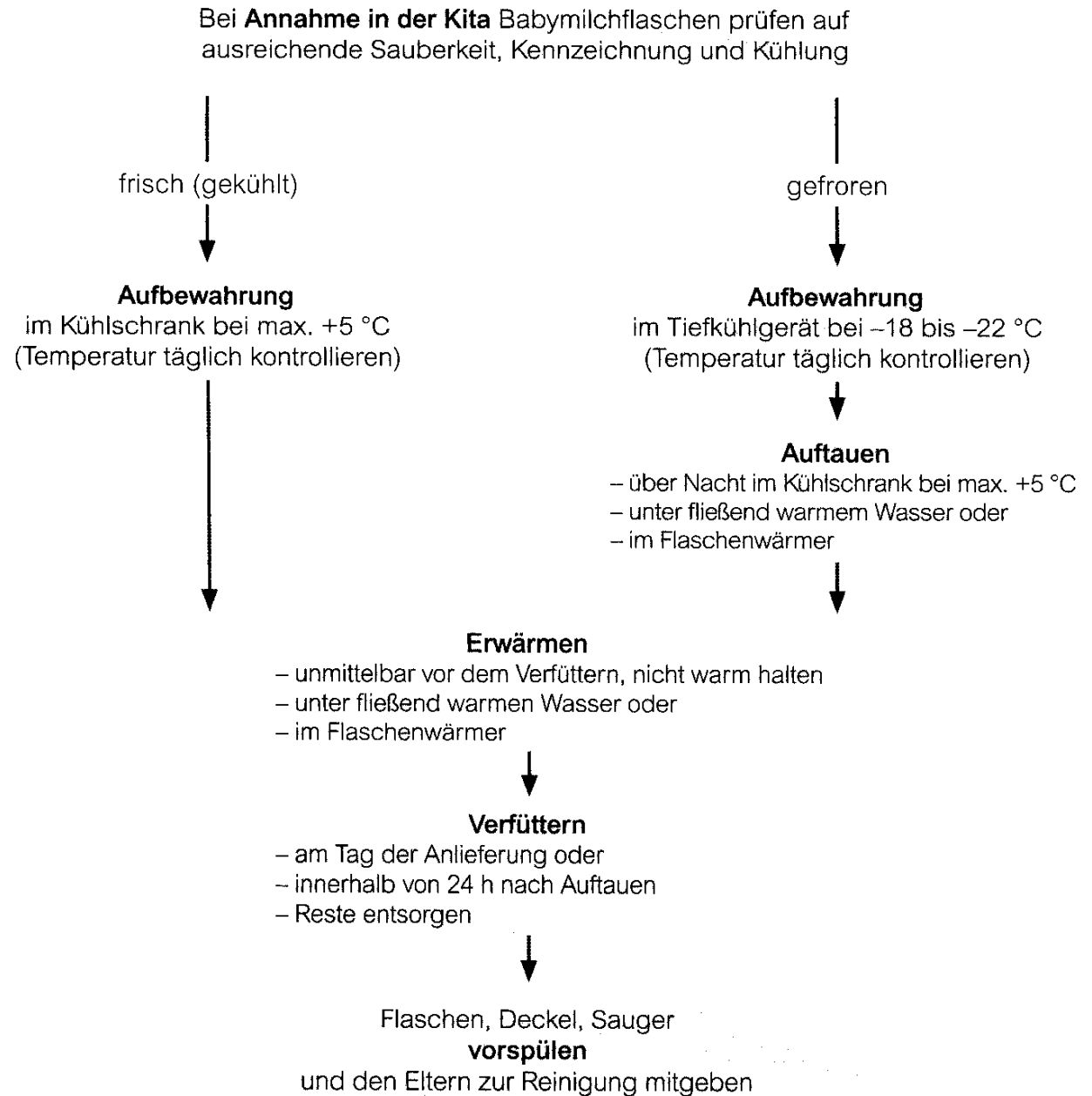
Edith Gätjen,
D-Bergisch Gladbach
edith@gatjen.de



Milch/
Stillen –
von
Anfang
an



Umgang mit Muttermilch in der Kita



Industrielle Säuglingsmilchnahrung

■ Empfehlenswert:

- Anfangsnahrung
- Pré-Nahrung – hoher Molkeeiweißanteil, ausschließlich Lactose
- 1er-Nahrung – evtl. höherer Caseinanteil, 2% Stärke u. andere Zucker
- HA-Nahrung Pré bzw. 1er – Eiweiß stark hydrolysiert. Bei hohem Allergierisiko, wenn nicht gestillt wird oder als Ergänzung zur Muttermilch
- Evtl. therapeutische Nahrung

■ Nicht empfehlenswert:

- Folgenahrung 2
- Spezialnahrungen für leichte Befindlichkeitsstörungen
- Präbiotische/probiotische Zusätze

Industrielle Säuglingsmilchnahrung

- Wie: liegend mit engem Körperkontakt – wechselnde Seiten
- Wann: nach Bedarf des Kindes, Tagesstrickmenge beachten!
- Wie lange: bis zur 17. Lebenswoche ausschließlich, anschließend begleitend zur Beikost bis zum 1. LJ



Beikost

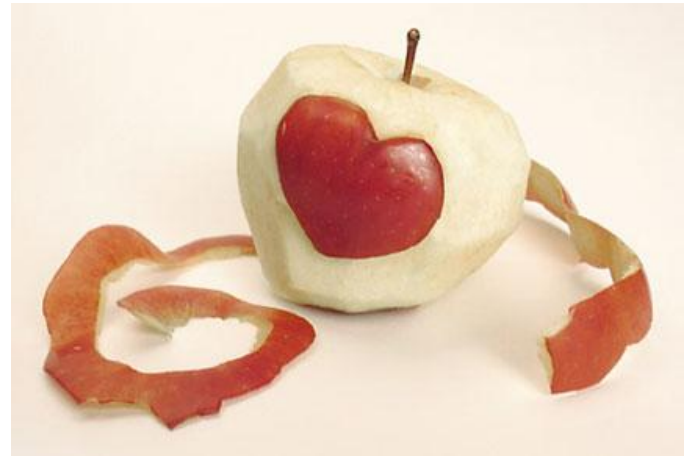


Pro: Industrielle Nahrung

- Einfache Handhabung
- Genaue Deklaration der Hauptinhaltsstoffe
- Unterliegt der Diätverordnung innerhalb des Lebensmittelrechts.
 - Nitrat < 200 mg/kg
 - Pflanzenschutzmittel < 0,01 mg/kg

Pro: Selbstherstellung

- Einfalt statt Vielfalt
- Essen mit allen Sinnen
- Schulung des Geschmackssinns
- Hoher emotionaler Wert – Liebe geht durch den Magen!



Pro: Selbstherstellung

- Immer frisch
- Verwendung von heimischem Obst und Gemüse
- Preiswert
- Geringer Energieeinsatz für Transport und Verpackung



Pro: Selbstherstellung

■ Keine Zusätze

- Nicht vitaminisiert
- Nicht aromatisiert
- Ungesalzen
- Ungesüßt
- Ungewürzt
- Keine Bindemittel



Warum fast Food für's Kind?

- Bequemlichkeit
- Werbung, Empfehlungen führen zu:
 - Ängsten vor
 - Nitrat
 - Pflanzenschutzmitteln
 - Schadstoffen aus Luft und Boden
 - Mangelernährung des Kindes



Beikost – ab wann?

- Frühestens ab der 17. Woche

- und dann abhängig von der motorischen Entwicklung und der Entwicklung des Verdauungstraktes

- Und...

- Bin ich bereit?
- Ist mein Kind bereit?
- Zeit?



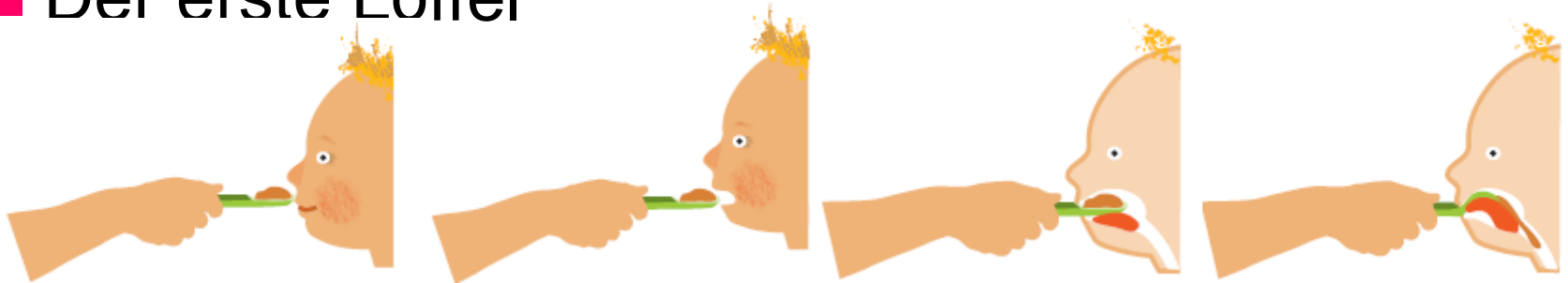
Beikost – was gibt es?

- Gemüse-Kartoffel-Mus evtl. mit Fleisch/Fisch
 - Obst-Getreide-Brei
 - Milch-Getreide-Brei
 - Wasser
-
- Aus kontrolliert biologischem Anbau
 - Saisonal, regional
 - Frisch!



Beikost – wie?


- Beikost als Lernspiel
 - Zwischen zwei Mahlzeiten
- Der erste Löffel



- Löffeln und Trinken mit Körperkontakt
 - Emotional positive Grundhaltung



Beikost – wann gibt es was?

	Beikost-Mahlzeiten	Tageszeit	Milchmahlzeiten
<i>1. Step</i>	Gemüsemus  Gemüse-Kartoffelmus  Gemüse-Kartoffelmus + 2*Fleisch u. 1*Fisch pro Wo.	zwischen 2 Mahlzeiten Mittags	ca. 5 ca. 4
<i>2. Step</i>	Obst-Getreidebrei 	vormittags o. nachmittags	ca. 3
<i>3. Step</i>	Milch-Getreidebrei 	morgens o. abends	ca. 2
<i>4. Step</i>	Milch-Getreidebrei o. Brot mit Milch 	morgens o. abends	ca. 1
<i>5. Step</i>	Obst-Getreidebrei o. Obst am Stück 	vormittags o. nachmittags	ca. 1-0

Nährstoffe der Beikostmahlzeiten

- Gemüse-Kartoffel-Mus Fleisch/Fisch
 - Eisen, Zink, Vit. C, Vit. B₆, Eiweiß, essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe
- Obst-Getreide-Brei
 - Magnesium, Eisen, Vit. C, Vit. B₆, Ballaststoffe
- Milch-Getreide-Brei
 - Kalzium, Magnesium, Zink, Jod, Vit. B₂, Vit. D, Eiweiß, Ballaststoffe

Kleine Küchenausstattung

- Evtl. Küchenwaage
- Sparschäler, Küchenmesser, Schneebesen
- Einen kleinen Topf mit Deckel oder Dampfgarer
- Pürierstab + Pürierbecher
- Eiswürfelbehälter
- 250-300 ml fassende Gefäße, Schraubgläser oder Kunststoffdosen



Gemüse-Kartoffel-Mus

- Menge ca. 200 g
 - 50 g Kartoffeln, 100 g Gemüse (Kohlrabi, Blumenkohl, Fenchel, Brokkoli, Spinat ...)
 - Etwas Wasser
 - 1 TL Butter + 1 TL Rapsöl
- Kartoffeln in feine Scheiben schneiden, mit Wasser bedeckt aufsetzen
 - Gemüse grob schneiden, auf die Kartoffeln geben
 - Bei geschlossenem Deckel 8 Minuten garen, pürieren
 - Öl/Butter hinzufügen



Gemüse-Kartoffel-Mus mit Fleisch/Fisch



Zubereitung von Fleisch auf Vorrat

- 500 g Fleisch (Rind-, Lamm- oder Putenfleisch aus artgerechter Haltung)
- Evtl. ein Suppengrün
 - Fleisch würfeln
 - Suppengrün putzen und schneiden
 - Mit Wasser bedeckt 45 Minuten köcheln lassen, pürieren
 - Im Eiswürfelbereiter zugedeckt einfrieren
 - Gefrorene Fleischwürfel im Tiefkühlbeutel aufbewahren und portionsweise entnehmen

Zubereitung von Gemüse- Kartoffel-Mus auf Vorrat

- Grundrezept vierfach zubereiten
- 3 Portionen in Gläser abfüllen und sofort verschließen, 30 Minuten im kalten Wasserbad abkühlen
- 1 Portion frisch geben
- 2 Portionen einfrieren, 1 Portion im Kühlschrank aufbewahren
- Im Wasserbad aufwärmen (Wasserkocher) oder auch kalt geben

Gemüse-Kartoffel-Mus/ vegetarisch



Zutaten:

- 100g Gemüse
- 50g Kartoffeln
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Öl o. Butter



Obst-Getreide-Brei – Zutaten

- Menge ca. 200-250 g
- 1 geh. Esslöffel Vollkorn-Haferflocken oder Hirseflocken...
- 100 ml Wasser
- 100-150 g Obst (Apfel, Birne, Pflaume, Aprikose, Pfirsich, Nektarine, Himbeere, Melone, Banane...)
- 1 TI Rapsöl oder weißes Mandelmus



Obst-Getreide-Brei



Milch-Getreide-Brei – Zutaten

- Menge 200-250 g
- 200 ml Vollmilch 3,5-3,8% Fett (anfangs im Verhältnis 1:1 mit Wasser verdünnen)
- 2 ½ EL Getreide fein gemahlen (Dinkel, Weizen, Hirse, Reis), oder Dinkel-/ Weizenvollkorn Grieß
- 3-4 EL Obst- oder Gemüsesaft /-mus



Milch-Getreide-Brei



Getränke

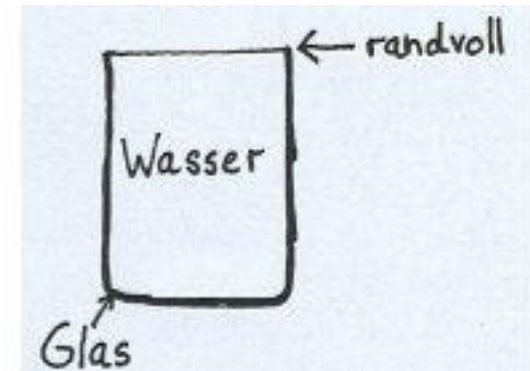
■ Menge:

- das Kind trinkt so viel, wie es mag, es muss erst dann trinken, wenn drei Milchmahlzeiten ersetzt sind

■ Wasser

■ Tee, ungesüßt

■ Aus dem Glas/Becher

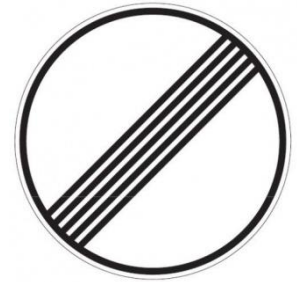


Wenn Kinder nicht essen...

- Löffeln will gelernt sein
- Zwischendurch saugen lassen
- Gastro-coecaler Reflex
- Aufstoßen lassen (Bäuerchen)
- Trinken lassen
- Zu heiß/zu kalt
- Hoffnung auf Brust bzw. Flasche
- Zu viele nächtliche Mahlzeiten



Beikost – für wen?

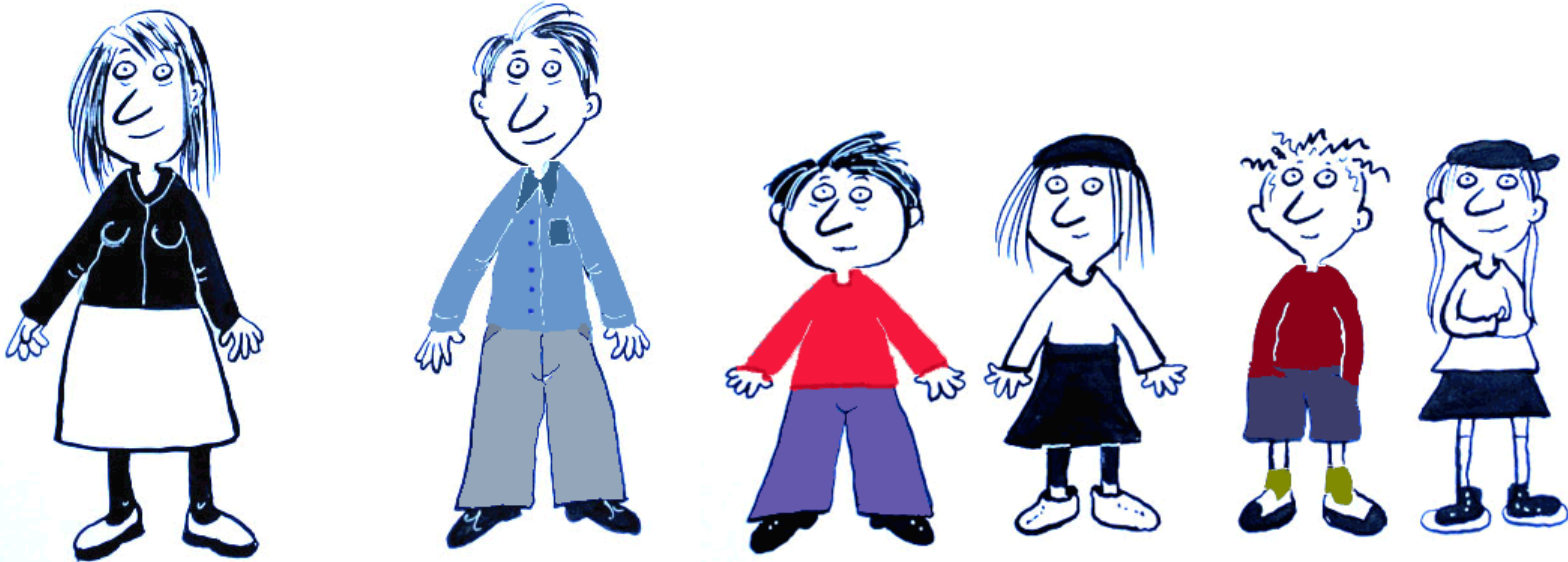


Für Alle! – gleiches Beikostschema, auch für allergiegefährdete Kinder!



Allergie – genetische Risikowahrscheinlichkeit

- Kein Elternteil hat eine Allergie: 5-20%
- Ein Elternteil hat eine Allergie: 20-40%
- Beide Eltern haben eine Allergie: 40-60%
- Beide Eltern haben eine identische Allergie: 60-80 %



Empfehlung bei Allergierisiko – Milch

- 4 Monate ausschließlich stillen
- Lange begleitendes Stillen während der Beikost
- Wenn nicht gestillt wird: Pré-HA-Nahrung
- Keine Soja-basierte Nahrung!
- Bei Teilstillen: Pré-HA-Nahrung



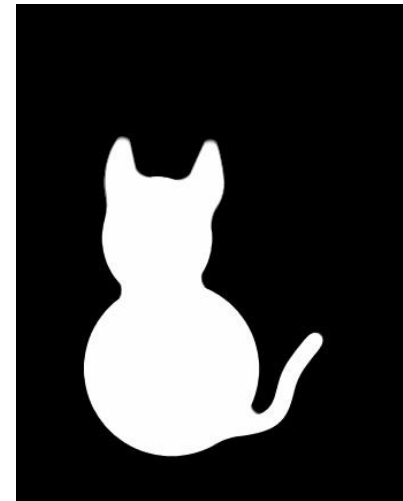
Empfehlung bei Allergierisiko – Beikost

- Beikost-Beginn: 17. bis 26. Lebenswoche
- Gleiches Beikostschema wie für nicht allergiegefährdete Kinder
- Langsames Einführen der Beikostmahlzeiten
- Regelmäßig fetter Seefisch (1 mal pro Woche) wie in Schwangerschaft und Stillzeit
- Keine restriktive Diät für Mutter und Kind!
- Probieren lassen!



Empfehlung bei Allergierisiko – Umfeld

- Keine felltragenden Haustiere – keine Katzen!
- Schimmel und feuchte Stellen an den Wänden vermeiden
- Kein Aktiv- und Passivrauchen!
- Kinder nach den Empfehlungen der ständigen Impfkommision impfen



Und wenn sie dann mal 18 sind...,
essen sie das Gemüse doch! 😊



Haben Sie noch Fragen?