

Brei und

Beikost



# Der erste Brei | ab 5 Monaten

Zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat beginnt die Zufütterung mit Brei.



Diese Zusammensetzung sollten sowohl selbst gekochte Breie als auch Fertigbreie aufweisen.

Dieser Brei ergänzt die Muttermilchernährung durch gut verdauliches Eiweiß, liefert die ersten Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Für eine vegetarische Zubereitung ersetzen Sie den Fleischanteil durch Vollkorngetreideflocken (siehe nähere Erläuterungen auf Seite 8).

## Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

### Zusammensetzung

Der erste Brei ist eine fein pürierte Zubereitung aus Gemüse, Fleisch, Kartoffeln, Saft und Fett.

Lebensmittel	Menge	Beispiele
Gemüse	90 – 100 g	Möhren, Blumenkohl, Zucchini, Brokkoli, Pastinaken, Kürbis, Fenchel, Spinat
Kartoffeln	40 – 60 g	
Fleisch	20 – 30 g	mageres Stück Rind, Schwein, Geflügel, Lamm
Saft	30 – 45 g	Vitamin C reiche Säfte
Öl	8 – 10 g	Rapsöl

Quelle: nach DGE 2009

### Allgemeine Empfehlungen:

Die Gemüsesorten sollten zunächst einzeln in den Breien angeboten werden, dabei kann man eventuell schlecht bekömmliche Gemüse erkennen und vorerst aus dem Speiseplan streichen. Diese Gemüse können später wieder angeboten werden. Breie mit mehreren Gemüsen müssen nicht sein.

Enthält ein Fertigbrei weniger als 8 g Fett in der Portion (siehe Nährwertkennzeichnung) sollte Rapsöl zugegeben werden.



Salz und Gewürze sind für Säuglinge tabu.

# Der zweite Brei | ab 6 Monaten

Frühstens ab dem 6. Monat wird der Vollmilch-Getreide-Brei in die Ernährung des Säuglings eingeführt.

Der zweite Brei soll vorrangig die Versorgung mit Calcium sicherstellen. Er liefert daneben größere Mengen an Eiweiß und Ballaststoffen.

200 g



20 g



20 g

## Vollmilch-Getreide-Brei

### Zusammensetzung

Lebensmittel	Menge	Beispiele
Milch	200 g	Säuglingsanfangsnahrung, Muttermilch Pasteurisierte oder H-Milch 3,5 % Fett
Getreide	20 g	reine Getreideflocken oder Gries
Obstsaft/ Obstpüree	20 g	Saft mit mindestens 40 mg Vitamin C / 100 ml

### Allgemeine Empfehlungen:

Das Getreide sollte Vollkornqualität aufweisen. Das Wort „Vollkorn-“ in der Bezeichnung eines Produktes (z. B. Vollkorndinkelgrieß) oder der Zusatz „Vollkorn-“ bei einer Zutat im Zutatenverzeichnis bezeichnet diese Qualität.

Der Brei enthält keinerlei Süßungsmittel, sei es Zucker, Süßstoffe, Honig, Sirup oder Dicksäfte.

Obstsäfte/Obstpüree mit mindestens 40 mg Vitamin C je 100 ml sind beispielsweise Orangensaft, Erdbeerpüree, Kiwipüree und Sanddornsaft. Vitaminangereicherte Säfte sind nicht zu empfehlen (Kennzeichnung z. B. „Zusatz von Vitamin C“, Angabe des Vitamins/der Vitamine im Zutatenverzeichnis). Bei der Auswahl der Säfte/Pürees sollte immer beachtet werden, dass das Kind den Geschmack akzeptiert, und ob es auf die Säure mit Wundsein reagiert. Acerolasaft ist sehr Vitamin C reich (1.000 mg/100 ml), daher nur in sehr geringen Mengen zugeben.

Die Milch für den Brei muss aus hygienischen Gründen pasteurisiert oder ultrahoherhitzt sein, d. h. handelsübliche Milch ist mit den Begriffen „pasteurisiert“ oder „ultrahoherhitzt“ oder „H-Milch“ gekennzeichnet. Rohmilch (Vorzugsmilch, Ab-Hof-Milch), auch abgekocht, ist für Säuglinge tabu. Die Milch muss 3,5 % (3,8%) Fett enthalten, um den Fettbedarf des Kindes zu decken. Milch mit geringerem Fettgehalt ist deshalb nicht geeignet.

# Der dritte Brei | ab 7 Monaten

Frühestens ab dem 7. Lebensmonat erhält der Säugling den dritten Brei, der aus Getreide, Obst und Fett besteht.

90 g



10 g



20 g



10 g



## Getreide-Obst-Brei

### Zusammensetzung

Lebensmittel	Menge	Beispiele
Getreide	20 g	Getreideflocken
Wasser	90 g	
Obst	10 g	Frischobst oder Obstgläschen
Öl	10 g	Rapsöl

Der Brei liefert dem Kind viel Energie durch seinen Kohlenhydrat- und Fettgehalt ohne weitere nennenswerte Eiweißzufuhr. Dieser Brei muss daher immer milchfrei sein, da weitere Milchgaben die Eiweißzufuhr zu stark erhöhen und die Nieren zu sehr belasten. Zudem ist dieser Brei ein weiterer Eisenlieferant. Das Calcium der Milch würde die Eisenaufnahme aus dem Getreide behindern.

### Allgemeine Empfehlungen:

Für die Obstgabe kann entweder frisches Obst verwendet werden oder (z.B. geriebener Apfel, zerdrückte Bananen, Beeren usw.). Es sollten die gleichen Hinweise beachtet werden, wie oben.

Auch hier gilt, bei der Getreideauswahl Vollkornerzeugnisse zu bevorzugen.

Die Zugabe von Süßungsmitteln jeder Art sollte unterbleiben.

# Breie selbst zubereiten

WAS WIRD  
BENÖTIGT?



MESSBECHER,  
KÜCHENWAAGE,  
KOCHTOPF MIT DECKEL,  
PÜRIERBECHER,  
PÜRIERSTAB



Rezepte für die  
einzelnen Breie  
finden Sie hier.

Beispiel für die Zubereitung von **Gemüse-Kartoffel-Brei** auf Vorrat:



weitere Hinweise  
Modul Hygiene

Hinweise für die Küchenpraxis:

Auf Hygiene bei der Zubereitung achten

→ Zur Arbeitserleichterung kann eine größere Menge an Brei zubereitet werden, der nach dem pürieren sofort portionsweise schnell abgekühlt und eingefroren wird. Er kann dann kurz vor der Mahlzeit aufgetaut und auf Esstemperatur gebracht werden.

**Achtung Ausnahme:** Breie mit nitrathaltigen Gemüsen (z.B. Spinat, Rettich, rote Beete) dürfen nicht vorgekocht werden, da sich beim Aufwärmen schädliches Nitrit bildet.

→ Die Zugabe der Fleischportion lässt sich erleichtern, wenn einmal ein größeres Stück gut durchgegart wird. Anschließend wird es püriert und z. B. im Eiswürfelbereiter zügig eingefroren. Die Fleischwürfel lassen sich gut zum Brei hinzudosieren.

→ Fischportionen werden immer frisch zubereitet.

→ Für die Zubereitung der Getreidebreie empfiehlt es sich auch Hafer, Hirse oder Reis zu nutzen.

→ Lebensmittel aus ökologischem Anbau enthalten aufgrund der strengen Anbau-regeln so gut wie keine Rückstände an Pestiziden. Nutzt man vorwiegend Saisonware, ist die Preisdifferenz zu konventioneller Ware gering.

Mehrere Portionen zubereiten und in Gläser abfüllen.

Die Gläschen sofort verschließen und im kalten Wasserbad abkühlen.

Nach der Abkühlung können die Portionen eingefroren werden oder bis zu 24 h in Kühlschrank aufbewahrt werden.

Vor dem Füttern im Wasserbad oder in der Mikrowelle erwärmen.

