

Das beste Essen für Babys



Babys Essen im 1. Lebensjahr

Liebe Eltern,

mit der Geburt Ihres Kindes beginnt ein neuer, spannender Lebensabschnitt, der viele Veränderungen mit sich bringt. Ihr Baby macht riesige Entwicklungsschritte und auch in Sachen Ernährung passiert viel. Wir zeigen Ihnen, worauf es ankommt, damit Ihr Baby gut versorgt ist.

Ihr Netzwerk *Gesund ins Leben*



Auf den Geschmack kommen

Babys sammeln ihre ersten Erfahrungen mit der Nahrung bereits im Mutterleib, denn manche Geschmacksstoffe aus dem Essen der Mutter gehen ins Fruchtwasser über.

Beim Stillen geht es weiter. In der Muttermilch wechseln die Aromen je nachdem, was die Mutter gegessen hat. Je mehr unterschiedliche Lebensmittel es sind, desto mehr Geschmäcker lernt das Baby kennen. Wahrscheinlich isst das Kind dann später viele verschiedene Speisen und probiert auch neue Lebensmittel. Industriell hergestellte Flaschenmilch hingegen schmeckt immer gleich.



Zum Stillen kommt die Beikost. Neben flüssiger Nahrung isst das Kind nun das erste Mal Brei oder andere weiche Lebensmittel. Diese werden mit der Zeit stückiger, bis das Kind am Familientisch „richtiges“ Essen bekommt. Mit der Beikost lernt es auch neue Geschmacksrichtungen kennen. Außerdem wechselt damit die Konsistenz seines Essens.

Essen ist mehr als Ernähren

Das Füttern ist nicht nur dazu da, Ihr Kind mit Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Energie zu versorgen. Die regelmäßigen Mahlzeiten und Ihre körperliche Nähe geben Ihrem Kind Wärme und Geborgenheit. Das verstärkt die liebevolle Bindung. Genießen Sie diese gemeinsame Zeit und nehmen Sie sich dafür Ruhe. Auch für andere Bezugspersonen ist das Füttern ein schönes Erlebnis!





Nur Milch

Stillen: gesund für Mutter und Kind

Schon in der Schwangerschaft ist die Brust der Mutter in der Lage, Milch zu bilden. So ist direkt nach der Geburt Muttermilch für das Baby da. Die erste Milch nach der Geburt heißt Kolostrum. Sie ist besonders wirksam, um das Immunsystem des Kindes aufzubauen.

Auch die Mutter profitiert vom Stillen. Ihre Gebärmutter bildet sich schneller zurück. Stillende Frauen haben ein geringeres Risiko für Brust- und Eierstockkrebs.

Muttermilch – immer passend fürs Baby

Muttermilch liefert Ihrem Baby alle wichtigen Nährstoffe, damit es wachsen und sich gut entwickeln kann. Ihre Milch passt sich immer wieder an, so wie es Ihr Kind gerade braucht: in der richtigen Menge und Zusammensetzung. So stillt Muttermilch optimal den Hunger und löscht gleichzeitig den Durst.

Haben Sie Fragen zum Stillen?

Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme beraten. Am besten von Anfang an. Alle gesetzlichen Krankenkassen bezahlen die Hilfe. Informationen und Beratung zum Stillen bieten auch Frauen-, Kinder- und Jugendärzte bzw. -ärztinnen sowie Stillberaterinnen (siehe Seite 15).

Wie oft stillen?

Wie oft und wie lange ein Kind an der Brust trinkt, bestimmt es selbst. Das heißt: Die Anzahl der Still-Mahlzeiten am Tag und die Dauer einer einzelnen Mahlzeit richten sich nach dem persönlichen Bedarf Ihres Babys. In der ersten Lebenswoche ist es normal, wenn Ihr Baby nach 1 bis 3 Stunden wieder gestillt werden möchte. Häufiges Stillen steigert Ihre Milchmenge.

Schon gewusst?

Bei der Geburt ist der Magen des Kindes so groß wie eine Kirsche. Das Baby trinkt daher häufiger kleine Mengen, auch nachts, weil pro Mahlzeit nur wenig Milch in den Magen passt.

Wie lange insgesamt stillen?

Im ersten halben Jahr ist Stillen für alle Säuglinge zu empfehlen. Mit Muttermilch ist ihr Kind bis zur Einführung der Beikost vollständig versorgt und braucht weder zusätzliche Nahrung noch Flüssigkeit. Auch für Frühgeborene oder kranke Säuglinge ist Muttermilch die erste Wahl – es gibt nur wenige Ausnahmen, über die Sie Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin bei Bedarf informiert.

Wenn möglich, stillen Sie mindestens bis zum Beginn des 5. Lebensmonats ausschließlich. Stillen Sie weiter, wenn Ihr Baby mit Beikost beginnt. Wie lange Sie insgesamt stillen, entscheiden Sie und Ihr Baby.

Wer nicht ausschließlich stillen kann oder will, kann sein Kind auch teilweise stillen. Jedes Stillen ist wertvoll.



*Ihr Baby zeigt Ihnen, wenn es hungrig ist.
Mehr dazu: gesund-ins-leben.de/hungerzeichen*

Wenn Sie nicht stillen ...

Sie können oder möchten Ihr Baby nicht oder nicht nur stillen? Dann bereiten Sie Flaschenmilch aus industriell hergestellter Pulvernahrung zu. Selbst hergestellte Flaschennahrungen aus Milch oder anderen Rohstoffen eignen sich nicht.



*Achten Sie auf die Menge:
Der Messlöffel soll nur gestrichen
(nicht gehäuft) voll sein.*

Flaschenmilch fürs ganze 1. Lebensjahr

Als Erstes bekommt Ihr Baby Säuglingsanfangsnahrung. Sie wird mit „**Pre**“ oder „**1**“ bezeichnet. Damit können Sie Ihr Baby von Geburt an füttern und auch nach Einführung der Breie im ganzen 1. Lebensjahr dabei bleiben. Flaschenmilch können Sie genau wie Muttermilch füttern, so oft und so viel Ihr Baby möchte. Folgenahrung (mit der Ziffer **2**) können Sie Ihrem Kind frühestens geben, wenn Sie Beikost einführen. Ein Wechsel von Anfangsnahrung auf Folgenahrung ist aber nicht notwendig.

Füttern Sie Anfangsnahrung mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich, wenn Sie nicht stillen. Ihr Baby braucht dann weder andere Milch oder Wasser, noch Säfte zusätzlich. Geben Sie die Flaschenmilch bei der Einführung der Beikost weiter.



Informationen zu Flaschenmilch z. B. bei Allergierisiko finden Sie unter:
gesund-ins-leben.de/baby

Fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt bzw. Ihre -ärztin oder Ihre Hebamme, wenn Sie nicht sicher sind, welche Nahrung für Ihr Baby geeignet ist.



Spezialnahrung nur auf ärztlichen Rat

Wenn Ihr Baby häufiger Blähungen, Krämpfe oder Verstopfung hat, aufstößt oder spuckt, fragen Sie den Kinder- und Jugendarzt bzw. die -ärztin. Füttern Sie eine Spezialnahrung nur dann, wenn ärztlich dazu geraten wird.

Wie viele Fläschchen?

Wann, wie oft und wie viel Sie füttern, hängt vom Hunger Ihres Babys ab. Achten Sie auf seine Signale. Die Angaben der Hersteller auf den Verpackungen dienen als Orientierung. Lassen Sie sich von empfohlenen Mengen oder den Eichstrichen auf dem Fläschchen nicht beeinflussen. Wendet sich Ihr Baby von der Flasche ab – auch wenn sie noch nicht leer getrunken ist –, dann ist es satt. Lehnt es die Flasche direkt zu Beginn ab, hat es noch keinen Hunger. Macht es einen zufriedenen Eindruck und nimmt an Gewicht zu, bekommt es ausreichend Nahrung. In den ersten Wochen trinkt das Baby häufiger kleine Mengen, auch nachts, weil pro Mahlzeit nur wenig Milch in den anfangs kleinen Magen passt.

Zubereitung von Flaschenmilch:

- Bereiten Sie sie immer frisch, kurz vor dem Füttern zu.
- Beim Anschütteln sollte das Wasser lauwarm (maximal 40 °C) sein. So vermeiden Sie Verbrühungen.
- Werfen Sie Reste weg. Wärmen Sie nichts wieder auf.
- Spülen und reinigen Sie Flasche und Sauger direkt nach jeder Mahlzeit gründlich und lassen Sie beides gut trocknen.

*Für die Herstellung der Flaschenmilch
nehmen Sie am besten Leitungswasser:
Lassen Sie es ablaufen, bis kaltes Wasser
aus der Leitung kommt.*





B(r)eikost kommt dazu

Für den Brei bereit?

Der genaue Zeitpunkt für den 1. Brei ist von Kind zu Kind verschieden. Doch Sie merken, wenn Ihr Baby bereit ist: Es interessiert sich für das, was andere essen. Es kann sich selbst Dinge in den Mund stecken und es drückt den Brei nicht mit der Zunge heraus. Es kann seinen Kopf aufrecht und stabil halten, wenn Sie es im Sitzen stützen. Frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats ist es Zeit für die ersten Löffel Brei. Stillen Sie parallel zum Einführen des Breies die restlichen Mahlzeiten weiter. Das Gleiche gilt für Flaschenmilch.

Schritt für Schritt zum ersten Brei

Der erste Brei ist der Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei bzw. Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei. Beginnen Sie mit einigen Löffeln Gemüsepüree vor der Milchmahlzeit am Mittag. Klappt das gut, können Sie langsam zum vollständigen Brei übergehen. Zu den anderen Mahlzeiten bekommt Ihr Kind weiterhin Muttermilch oder Flaschenmilch. Die Breie können Sie selbst kochen oder fertig kaufen.

Haben Sie Geduld!

Wenn Ihr Baby große Schwierigkeiten hat, sich an das Essen vom Löffel zu gewöhnen, ist es vielleicht noch nicht reif für diesen Schritt. Machen Sie dann eine Pause und versuchen Sie es nach 1 bis 2 Wochen noch einmal mit dem Löffel. Einigen Babys fällt es schwer, sich an einen neuen Geschmack zu gewöhnen. Diese Kinder müssen eine neue Zutat häufiger probieren, bevor sie sie mögen.

Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei

Für eine Portion

Grundrezept

100 g	Gemüse (z. B. Blumenkohl, Karotte, Zucchini)
50 g	Kartoffeln
30 g	mageres Fleisch (z. B. Rind, Geflügel) oder fettreicher Fisch (z. B. Lachs)
1 EL	Rapsöl
1 ½ EL	Fruchtsaft (oder Obstpüree als Nachtisch)

Zubereitung



1. Gemüse putzen und Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden.



2. Mit klein geschnittenem Fleisch in wenig Wasser garen (ca. 10 Minuten).



3. Mit dem Saft zusammen pürieren.



4. Rapsöl unterrühren. Ist der Brei zu fest, etwas Wasser zugeben.

Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei

Wenn Sie auf Fleisch im Brei verzichten möchten, ersetzen Sie es durch Vollkorn-Getreide.

Für eine Portion

Grundrezept

100 g	Gemüse
50 g	Kartoffeln
10 g	Vollkorn-Getreideflocken (z. B. Hafer, Hirse)
1 EL	Rapsöl
3 ½ EL	Fruchtsaft (oder Obstpüree als Nachtisch)

Zubereitung

1. Gemüse putzen und Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden.
2. Gemüse und Kartoffeln in wenig Wasser garen (ca. 10 Minuten).
3. Vollkorn-Getreideflocken zugeben.
4. Mit dem Saft pürieren. Rapsöl unterrühren. Wasser zugeben, wenn Brei zu fest ist.

Tipp

- Wechseln Sie beim Gemüse ab.
- Ersetzen Sie das Fleisch 1- bis 2-mal pro Woche durch Fisch.
- Sie können die Kartoffeln gegen Nudeln, Reis oder andere Getreidearten austauschen.
- Geben Sie kein Salz oder keinen Zucker in den Brei, auch wenn er für Ihren Geschmack zu fad ist.
- Erhält Ihr gestilltes Kind ausschließlich selbstgekochte Beikost, braucht es täglich zusätzlich Jod als Tablette.

Wenn Sie Fertigbrei füttern ...

Wählen Sie Breie mit den Hauptzutaten aus dem Grundrezept: Gemüse + Kartoffeln + Fleisch/Fisch bzw. Getreide. Anstelle von Kartoffeln können andere Beilagen wie Nudeln, Reis enthalten sein.

Milch-Getreide-Brei

Wenn Ihr Baby den 1. Brei gut annimmt, geben Sie ihm circa einen Monat später den 2. Brei. Der Milch-Getreide-Brei eignet sich zum Beispiel für den Abend.

Den Milch-Getreide-Brei können Sie selbst herstellen oder fertig kaufen. Auf die Zusammensetzung kommt es an. Wenn Sie Fertigbreie füttern, achten Sie darauf, dass Milch (-pulver) und Vollkorn-Getreide die Hauptbestandteile sind.

Bitte nicht so süß!

Der Milch-Getreide-Brei schmeckt nur leicht süß. Süßen Sie die Breie nicht nach. Verzichten Sie im 1. Lebensjahr auf Honig.

Reste – kein Problem!

Babys wissen selbst, wann sie satt sind. Drängen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen oder die Flasche auszutrinken:
Hört Ihr Kind früh auf zu essen, dann reichen 1 bis 2 Versuche zum Ermutigen aus.



Grundrezept: Milch-Getreide-Brei

Für eine Portion

200 ml	Vollmilch, 3,5 % Fett (keine Roh- oder Vorzugsmilch)
20 g	Vollkorn-Getreide(flocken) oder -Grieß
2 EL	Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst

Zubereitung



1. Getreideflocken in kalte Milch, Grieß in kochende Milch einrühren.



2. Aufkochen und ca. 3 Minuten weiterkochen lassen.



3. Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst unterrühren.



4. Etwas abkühlen lassen - fertig.

Tipp

- Nehmen Sie Vollmilch. Das Baby braucht im ersten Lebensjahr etwas mehr Fett.
- Anstelle der Milch können Sie auch Säuglingsanfangsnahrung verwenden.

20 g Vollkorn-Getreideflocken entsprechen etwa ...

2 gehäuften EL Haferflocken, Dinkelflocken
oder 1 gehäuften EL Vollkorn-Grieß



Getreide-Obst-Brei

Nach etwa einem weiteren Monat ersetzen Sie die Still-Mahlzeit oder Flaschennahrung am Nachmittag durch den Getreide-Obst-Brei. Stillen Sie morgens und nach Bedarf weiter.

Das beste Getränk: Trinkwasser

Wenn Ihr Baby 3 Breie am Tag isst, braucht es außer Muttermilch oder Flaschenmilch zusätzlich Getränke: Trinkwasser. Sie können Ihrem Kind bei Bedarf, z. B. bei Fieber oder Durchfall auch früher etwas zu trinken geben.



Trinken lernen

Füllen Sie das Trinkgefäß anfangs fast bis zum Rand, damit die Oberlippe des Babys gleich befeuchtet wird. Dadurch öffnet es automatisch seinen Mund. Dauernuckeln und die „Flasche zum Einschlafen“ mit Milch und anderen zuckerhaltigen Getränken können die Zähne schädigen. Geben Sie Ihrem Baby Wasser, am besten in einer Tasse oder Becher.



Je älter Ihr Baby wird, desto mehr kann und möchte es sich bewegen und ausprobieren. Das braucht es für eine gesunde Entwicklung.

Grundrezept: Getreide-Obst-Brei

Für eine Portion

90 ml	Wasser
20 g	Vollkorn-Getreide(flocken) oder -Grieß
100 g	zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst (z. B. Apfel, Birne)
1 TL	Rapsöl

Zubereitung



1. Getreideflocken in kaltes Wasser, Grieß in kochendes Wasser einrühren. Aufkochen und ca. 3 Minuten weiterkochen lassen.



2. Frisches, püriertes Obst zugeben.



3. Rapsöl unterrühren.



4. Etwas abkühlen lassen - fertig.

Tipp

- Eine Getreide- und eine Obstsorte pro Mahlzeit reichen.
- Wechseln Sie beim Obst ab: Gut verträglich sind Apfel, Birne, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose.

Wenn Sie Fertigbreie füttern ...

Wählen Sie Breie mit den Hauptzutaten aus dem Grundrezept: Vollkorngetreide + Obst.



Zeit fürs Familienessen

Essen lernen

Nehmen Sie sich zum Füttern Ihres Kindes Ruhe und Zeit.

Ihr Baby genießt es sehr, wenn Sie ihm dabei Ihre volle Aufmerksamkeit schenken. Schauen Sie Ihr Kind beim Füttern an und sprechen Sie mit ihm. Sie werden sehen, Ihr Baby zeigt Ihnen, ob es weiteressen möchte oder schon satt ist. Sorgen Sie beim Gemüse und Obst für Abwechslung, damit es früh viele Geschmäcker kennenlernt. Bieten Sie neue Lebensmittel mehrmals, aber ohne Zwang, an. Manchmal brauchen Kinder Zeit, um sich an einen neuen Geschmack zu gewöhnen. Bald wird Ihr Kind den Löffel selber halten und zum Mund führen wollen. Lassen Sie es so viel wie möglich selber machen und unterstützen Sie es dabei.

Strampeln, krabbeln, klettern

Babys wollen sich viel bewegen.

Das fördert die Entwicklung.



Achten Sie auf Ihr Kind, es zeigt Ihnen, dass es strampeln oder sich bewegen möchte.

Geben Sie ihm möglichst viel Gelegenheit – das kann beim Wickeln und Baden sein oder in einer geschützten Fläche auf einer Decke am

Boden. Lassen Sie Ihr Baby möglichst kurz im Autositz, Kinderwagen, Hochstuhl, etc. sitzen.

Bildschirm – nein danke!

Für Babys ist alles neu und aufregend. Sie entdecken die Welt durchs Anfassen, Hochziehen und Krabbeln. Fördern Sie diesen Bewegungstrieb und lassen Sie Ihr Kind nicht vom Fernseher, Tablet-PC oder Smartphone berieseln. Zum Beruhigen sind Vorsingen und liebevolles Sprechen gut geeignet.

Rat und Hilfe



Für Adressen und Informationen zu Beratungsangeboten einfach den QR-Code scannen.

gesund-ins-leben.de/
beratungsangebote-stillzeit



Impressum

0329/2025

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)
Präsidentin:
Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228/6845-0
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion:

Julia Hennecke, BLE
Britta Klein, BLE

Text:

Julia Hennecke, BLE
Monika Cremer, Idstein

Grafik:

Lena Aßmann, Liquid Impressions KG

Druck:

Kern GmbH, Bexbach

Bilder:

Fotolia: Vojtech Vlk: 1, Vlad Gansovsky: 2, 4, monkey business: 2, rohappy: 3, Oksana Kuzmina: 3, Nadezhda Zaitceva: 5, JBryson: 6, Fillipebwarela: 7, YsaL: 8, JenkoAtaman: 8, Galbraith: 10, eyetronic: 11, Subbotina Anna: 14, Oksana Kuzmina: 14, Arcurs: 15; mauritius images: 2, 8; colourbox: 10, 12; istock: edgardr: 12; Klaus Arras: 6, 9, 11, 13

Dieser Text ist unter der Creative-Commons-Lizenz „CC BY-NC-ND 4.0 – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Keine Bearbeitung 4.0 International“ veröffentlicht. Den Lizenzvertrag finden Sie unter: creativecommons.org.

12. Auflage

Bestellung:

Dieses Medium (Artikel-Nr. 0329) ist unter ble-medienservice.de bestellbar.

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat





Weitere Infos und Beratungsangebote:
gesund-ins-leben.de