

## Rezepte für Säuglingsbreie

---

Breinahrung können Sie gut selbst zubereiten. Die nachfolgenden Rezepte sind auf den altersentsprechenden Bedarf Ihres Kindes genau abgestimmt. Sie gewährleisten, dass es die Energie und Nährstoffe erhält, die es zum guten Gedeihen braucht. Babys, die ausschließlich selbst zubereitete Breie erhalten, sollten darüber hinaus täglich etwa 50 µg/Mikrogramm Jod als Supplement erhalten. Alle Breie sind einfach zuzubereiten. Sie können auch in größeren Mengen hergestellt und sofort nach dem Pürieren portionsweise eingefroren werden. Auf diese Weise haben Sie immer einen Vorrat und können Zeit und Geld sparen.

---

### Ab 5.–7. Monat: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

---

#### Zutaten:

- 100 g Gemüse (zum Beispiel Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Pastinake oder Zucchini)
  - 50 g Kartoffeln (oder Nudeln, Reis, Getreide)
  - 1,5 EL Fruchtsaft (oder Obstpüree als Nachtisch)
  - 1 EL Rapsöl
  - 30 g Fleisch (zum Beispiel Lamm, Rind, Schwein, Geflügel)
- 

#### Zubereitung:

Das Gemüse putzen, die Kartoffeln schälen und beides würfeln und zusammen mit dem sehr klein geschnittenen Fleisch oder Tatar mit wenig Wasser garen. Den Saft zugeben und alles pürieren. Zum Schluss das Rapsöl unterrühren. Sie können auch 1 bis 2 Mal pro Woche das Fleisch durch grätenfreien Fisch (z. B. durch Lachs) ersetzen.

---

### Ab 6.–8. Monat: Vollmilch-Getreide-Brei

---

#### Zutaten:

- 200 ml handelsübliche Vollmilch, länger frische (ESL) oder H-Milch (3,5 Prozent Fett)
  - 20 g Vollkorngetreideflocken (zum Beispiel Grieß, feine Haferflocken oder andere Vollkornflocken für Säuglinge)
  - 2 EL Obstsaft oder Obstpüree
- 

#### Zubereitung:

Die Getreideflocken in kalte Milch einrühren und aufkochen, den Grieß in kochende Milch einrühren. Beides ca. drei Minuten weiterkochen. Obstsaft oder -püree unterrühren. Geeignet als Obst sind zum Beispiel Äpfel, Birnen, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose. Da Bananen sehr süß sind, sollten diese in kleineren Mengen mit anderem Obst gemischt werden. Jeweils eine Getreide- und eine Obstsorte je Brei sind ausreichend.

---

---

## Ab 7.–9. Monat: Getreide-Obst-Brei

---

### Zutaten:

20 g	Vollkorngetreideflocken (zum Beispiel Grieß oder feine Haferflocken)
90 ml	Wasser
100 g	zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst oder Obstmus, zum Beispiel Apfel, Birne
1 TL	Rapsöl

---

### Zubereitung:

Die Getreideflocken in kaltes bzw. Grieß in kochendes Wasser einrühren und aufkochen lassen. Anschließend drei Minuten weiterkochen. Obstsaft oder -püree und Rapsöl unterrühren. Das frische Obst (zum Beispiel Äpfel, Birnen, Pfirsiche) kann roh zerknetet oder gerieben werden. Geeignet sind auch erhitztes Tiefkühlobst oder industriell hergestellte Obstgläschen ohne Zuckerzusätze. Bananen sollten Sie mit weniger süßem Obst vermischt anbieten. Jeweils eine Getreide und eine Obstsorte pro Mahlzeit sind ausreichend.

---

## Vegetarischer Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei

---

### Zutaten (Beispiel für den 5.–7. Monat):

100 g	Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Pastinake oder Zucchini)
50 g	Kartoffeln (oder Nudeln, Reis, Getreide)
2–3 EL	Wasser
10 g	Haferflocken
3,5 EL	Vitamin-C-reicher Saft (zum Beispiel Orangensaft oder Apfelsaft mit Vitamin-C-Zusatz)
1 EL	Rapsöl

---

### Zubereitung:

Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, würfeln und in wenig Wasser dünsten. Wasser und Haferflocken zugeben, alles pürieren und schließlich das Öl untermengen.

---

### Hinweis:

Dieser vegetarische Brei ersetzt den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, wenn in der Ernährung des Säuglings auf Fleisch verzichtet werden soll. Da Fleisch die beste Nahrungsquelle für Eisen ist, muss bei vegetarischer Ernährung besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden. Der vegetarische Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei sollte auf keinen Fall Milch enthalten, da diese die Eisenverfügbarkeit vermindert.

---

### Hinweis zur Hygiene

Achten Sie darauf, dass alle Küchengeräte sauber und gut abgespült sind. Wenn Sie größere Mengen auf Vorrat herstellen, frieren Sie diese nach dem Abkühlen sofort portionsweise ein, damit sich keine Keime vermehren. Die Portionen sind bei -18° Celsius bis zu zwei Monate haltbar.

---

## So gelingt das Breiessen leichter: 10 Tipps

---

Mit Beginn des fünften Monats spätestens mit Ende des sechsten Monats sind viele Babys so weit entwickelt, dass sie lernen können, Brei vom Löffel zu essen. Die Umstellung von der ausschließlichen Milchernährung – durch [🔗 Stillen](#) oder [🔗 Flaschennahrung](#) – auf Breinahrung ist ein großer und wichtiger (Entwicklungs)-Schritt, zu dem Ihr Kind bereit sein sollte:

Es beginnt zum Beispiel, sich offensichtlich dafür zu interessieren, was andere essen, bewegt beim Zuschauen seinen Mund oder es nimmt selbständig Lebensmittel auf und steckt sie in den Mund.


Hier 10 Tipps, wie das Breiessen leichter gelingt. Starten Sie die ersten Versuche am besten vor der Milchmahlzeit, dann ist Ihr Kind hungrig. Besonders am Anfang sollte Ihr Kind allerdings noch nicht zu hungrig und auch nicht müde sein.

1. Die feste Kost und das Essen vom Löffel sind neu und ungewohnt für Ihr Kind. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn das Breiessen nicht auf Anhieb klappt.
  2. Das Füttern soll beiden Spaß machen, auch wenn gekleckert wird. Ziehen Sie sich und Ihr Kind deshalb entsprechend an und schützen Sie die Umgebung.
  3. Nehmen Sie Ihr Kind auf dem Schoß so in Ihren Arm, dass sein Köpfchen und Hals aufrecht sind und Sie es anschauen können.
  4. Reden Sie Ihrem Kind ruhig zu und konzentrieren Sie sich ganz auf das Füttern mit dem Löffel.
  5. Halten Sie den Löffel vor seinen Mund und warten Sie, bis Ihr Kind den Mund öffnet. Falls es den Mund nicht aufmacht, geben Sie etwas Essen auf seine Lippen, um es „auf den Geschmack“ zu bringen.
  6. Wenn Ihr Kind nach dem Löffel greift und ihn nicht wieder hergibt, nehmen Sie zum Füttern einfach einen zweiten Löffel (Zweilöffelmethode).
  7. Führen Sie neue Lebensmittel wie püriertes Gemüse, Kartoffeln und Fleisch immer erst einzeln und mit einigen Tagen Abstand ein. So können Sie beobachten, ob Ihr Kind das neue Lebensmittel verträgt.
  8. Wenn Ihr Kind einen neuen Geschmack ablehnt: Versuchen Sie es am nächsten und übernächsten Tag wieder.
  9. Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit, die neue Mahlzeit ausgiebig mit Lippen, Zunge, Gaumen und vielleicht auch mit den Fingern zu erkunden.
  10. Ihr Kind weiß am besten, wie viel es braucht: Beenden Sie das Füttern, wenn es seinen Mund schließt und sich abwendet. Sagen Sie „fertig“, machen Sie es sauber, spielen Sie mit ihm oder legen Sie es hin.
-

## So unterstützen Sie Ihr Kind beim „Selberessen“

Bei den Mahlzeiten zeigt sich meist besonders deutlich, dass ein Kind selbstständiger werden möchte. Doch eigenständig zu essen ist gar nicht so einfach. Die ersten eigenen Essversuche des Kindes können Vater und Mutter ganz schön Nerven kosten.


### Zeigen Sie Geduld und unterstützen Sie Ihr Kind:

- Versuchen Sie,  regelmäßige Essenszeiten einzuhalten.
- Kinder lieben Rituale. Es sollte möglichst immer an einem bestimmten Platz und in Ruhe gegessen werden, verwenden Sie den gleichen Teller und den gleichen Löffel. Manche Kinder reagieren gerade in der Anfangsphase schon auf kleine Veränderungen mit Unruhe und Abwehr.
- Lassen Sie Ihr Kind mit Zeit und Ruhe essen, ohne dass dabei zum Beispiel gespielt oder ferngesehen wird.
- Richten Sie sich nach der Geschwindigkeit Ihres Kindes und lassen Sie es das Essen anfassen und riechen. Allerdings sollte die Mahlzeit auch nicht endlos in die Länge gezogen werden, sondern zeitlich begrenzt sein (etwa 45 Minuten) und ganz klar einen Anfang und ein Ende haben.
- Ermuntern Sie Ihr Kind zu seinen Essversuchen und loben Sie es, wenn es etwas Neues ausprobiert hat.
- Achten Sie auf Ihren eigenen Gesichtsausdruck. Wenn Sie Ihrem Kind etwas zu essen anbieten und dabei ganz ernst schauen, wird es kaum verstehen, weshalb es ausgerechnet darauf Appetit und Lust haben soll.
- Essen Sie gleichzeitig auch etwas und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie das Essen genießen und Freude daran haben.
- Geben Sie Ihrem Kind zunächst eine kleine Portion und legen dann lieber noch mal nach, wenn es noch Hunger hat. Lassen Sie Ihr Kind selbst eine Portion nehmen und nachnehmen, sobald es sich bedienen kann.
- Das Kind entscheidet selbst, wie viel es isst. Achten Sie deshalb auf die Hunger- und Sättigungssignale Ihres Kindes. Und wenn es einmal nicht so viel isst, ist das nicht schlimm. Die Essensmenge kann von Tag zu Tag sehr unterschiedlich sein.
- Falls Ihr Kind aufgrund einer  Behinderung oder chronischen Erkrankung Probleme mit dem Greifen oder Schlucken hat: Hierfür gibt es spezielles Besteck und Geschirr.
- Den  Zähnen zuliebe: Geben Sie Ihrem Kind am besten klares Wasser zu trinken und gewöhnen Sie ihm das Dauernuckeln aus Trinklerntasse (Schnabeltasse) oder Saugerflasche erst gar nicht an!

**Tipp:** Gestehen Sie Ihrem Kind zu, dass es auch einmal etwas nicht mag (oft ab etwa 18 Monaten) oder vielleicht sogar einmal gänzlich streikt. „Machtkämpfe“ nützen nichts und verleiden nur die Freude am Essen. Da Sie Ihrem Kind ausreichend Nahrung anbieten, wird es weder zu wenig essen noch einen Mangel erleiden.

## Beispielhafter Speiseplan auf dem Weg zur Familienkost

---

Gegen Ende des ersten Lebensjahres gehen die Milch- und Breimahlzeiten mit der  Familienkost allmählich in drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten über. Hier finden Sie beispielhaft, was gegen Ende des ersten Lebensjahres auf dem Speiseplan Ihres Kindes stehen könnte.

---

### Morgens, mittags, abends: Die Hauptmahlzeiten

---

#### Frühstück

- 25 g (ca. 1/2 Scheibe) Brot (aus fein gemahlenem Vollkornmehl),
- 5 g (ca. 1 TL) Butter oder Margarine,
- 150 ml Vollmilch (3,5 Prozent Fett) aus der Tasse,
- Obst oder Gemüse.

Geeignet ist auch ein Frühstück aus Milch, Getreideflocken und Obst. Ab dem zweiten Lebensjahr sollte die Milch morgens und abends nur noch 1,5 Prozent Fett enthalten. Alternativ zu diesem Frühstück können Sie Ihrem Kind morgens auch eine Milchmahlzeit geben (250 ml Muttermilch oder Säuglingsmilch).

---

#### Mittagessen

Als Mittagessen gibt es eine Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Mahlzeit oder etwas vom Familienessen, wenn die Speisen hierzu geeignet sind: Sie sollten nicht zu fett, nicht schwer verdaulich oder scharf gewürzt sein.

Die Mittagsmahlzeit darf und sollte ruhig etwas „stückiger“ werden. Die Zutaten des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis werden nun nicht mehr püriert, sondern lediglich noch etwas zerdrückt. So lernt das Kind richtig zu kauen und kann immer mehr von der Familienkost essen. Fleisch braucht es nicht täglich zu geben, es kann durch Fisch, Hülsenfrüchte und Gemüse ersetzt werden.

---

#### Abendessen

Als Abendessen gibt es einen Vollmilch-Getreide-Brei oder Brot mit einer Tasse Milch und Obst oder Gemüse:

- 25 g Brötchen oder Brot,
  - 10 g (2 TL) Frischkäse oder 5 g (1 TL) Butter oder Margarine,
  - 50 g geriebenes Obst oder Gemüse,
  - 150 ml Vollmilch (3,5 Prozent Fett) aus der Tasse.
-

---

## Für Zwischendurch: Obst und Getreideprodukte

---

Kleine Zwischenmahlzeiten sind bei Kindern sehr beliebt. Sie werden als zweites Frühstück und nachmittags gereicht. Frisches Obst können Sie geschält gerieben, geraspelt oder in kleineren Stückchen anbieten. Reichen Sie dazu ein Getreideprodukt (zum Beispiel Brot), nach Wunsch mit Butter oder Margarine bestrichen.

### Das zweite Frühstück

- 50 g Obst oder Gemüse, gerieben. Ist der Hunger groß, können Sie Brot dazugeben:
- 25 g (1/2 Scheibe) Brot oder Brötchen aus fein gemahlenem Vollkornmehl,
- 5 g (1 TL) Butter oder Margarine.


---

### Nachmittags

Abwechselnd ein milchfreier Getreideflocken-Obst-Brei oder Brot mit Obst oder Obstsaft (10 g Getreideflocken, Knäckebrot oder Zwieback mit 50 g Obst).

---

### Trinken

Zwischendurch und zu den Mahlzeiten sollte Ihr Kind zusätzlich etwas  trinken. Zum Ende der Übergangsphase zur Familienkost wird eine tägliche Trinkmenge von insgesamt etwa 600 bis 700 ml Flüssigkeit empfohlen. Bieten Sie Ihrem Kind bevorzugt Leitungs- oder Mineralwasser in einem kleinen Becher an. Geeignet sind auch ungesüßter Früchte- oder Kräutertee

---