



Babys erstes Löffelchen

Wann

Zwischen **Beginn des 5. Monats (17. Woche) und Ende des 6. Monats (26. Woche)**.

In den ersten Lebensmonaten ist Ihr Baby mit Stillen bzw. Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung) bestens versorgt. Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung bleiben auch danach noch eine wichtige Nährstoffquelle.

Wie oft

Ihr Kind weiß am besten, wann es hungrig und satt ist – **achten Sie auf diese Signale**. Schrittweise können Sie das Füttern an die Familienmahlzeiten anpassen.

Was

Alles erlaubt – aber schrittweise. Zu Beginn sind gut verfügbare Eisen- und Zinkquellen wie Fleisch und Getreide empfehlenswert. Alle Lebensmittel können angeboten werden, auch Fisch, Eier oder Nüsse (aber nur fein gerieben). **Flüssigkeit** ab Beikostbeginn anbieten. Ab dem 10. Monat braucht Ihr Kind dann regelmäßig Flüssigkeit in Form von Getränken, ideal ist Wasser.

Wie

Geben Sie die erste Beikost **gedünstet, warm und püriert** sowie in **kleinen Mengen**.

Was nicht

Verzichten Sie auf **Salz, Zucker, Honig** und Süßungsmittel (vor allem auch bei Getränken). **Meiden Sie ganze oder grob gehackte Nüsse und Erdnüsse**: Diese können eingeatmet werden und tief in die Lunge geraten.

Wenn nicht

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Ihr Kind den Brei nicht isst. **Bieten Sie neue Lebensmittel mehrmals an, aber zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen!** Vor allem: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, Kinder lernen durch Nachahmung.

Wichtig

Achten Sie auf Hygiene!

- Sauberkeit bei der Zubereitung
- Durchkochen von „Risikolebensmitteln“ (Fleisch, Fisch und Ei)
- Händewaschen vor dem Kochen und Essen

