



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Das erste Löffelchen

Teile diesen Article

X



Das erste Löffelchen

Karotte, Kartoffel und Co.: Womit du am besten startest.

<https://www.babyservice.de/erste-beikost> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Das erste Löffelchen

Karotte, Kartoffel und Co.: Womit du am besten startest.

- Teilen

Die aller erste Beikost für dein Baby: Was ist zum Anfang am besten geeignet, und wie geht es weiter? Eine spannende Geschichte.

Frühestens nach dem 4. und spätestens nach dem 6. Monat solltest du eine Mahlzeit deines Kleinen langsam auf Gemüsebrei umstellen. Fange am besten bei der Mittagmahlzeit an, mache dich auf einige klebrige Überraschungen gefasst – und los geht's.

Und so funktioniert es mit Babys ersten Löffelchen:

- Wurzelgemüse, z. B. Karotte oder Pastinake, sind zum Start besonders geeignet.
- Beginne mit einer Zutat und bleibe die erste Woche dabei, damit es sich an den Geschmack gewöhnt.
- Solange dein Baby keine vollständige Mahlzeit isst, biete ihm anschließend noch etwas von seiner gewohnten Milch an.
- Steigere die Menge von Tag zu Tag. Je mehr dein Kleines schafft, desto weniger Milch trinkt es danach.
- Wenn dein Baby keinerlei Interesse an Brei und Gläschen zeigt, erzwingen nichts – starte nach zwei Wochen einfach einen neuen Versuch.

Kleckern alle Babys so viel?

Zu Anfang wird es für deinen Liebling ungewohnt sein, wenn du ihn fütterst. Der ein oder andere Löffel landet da schon mal auf dem Tisch oder Lätzchen. Viele Kinder greifen auch gerne nach dem Löffel und verteilen den Brei sehr geschickt überall. Mit der Zeit bekommt dein Baby aber mehr Übung und weiß, worauf es ankommt.

Lass' deinem Baby Zeit, einen neuen Geschmack zu entdecken.

Wenn dein Schatz etwas nicht mag, gib nicht gleich auf. Oft dauert es etwas, bis sich dein Baby an den ungewohnten Geschmack gewöhnt. Studien zeigen, dass es bis zu sieben Versuche braucht, bis ein Kind ein Nahrungsmittel annimmt.

Löffel für Löffel ein Stückchen weiter.

Mache dein Kind nach und nach mit verschiedenen Nahrungsmitteln vertraut. Wenn es Karotten gut verträgt, kannst du in der zweiten Woche etwas Neues einführen – und dann das Nächste. Kombiniere z. B. Karotte mit Kartoffel. Ergänze danach den Gemüsebrei durch Fleisch oder Fisch. Sobald dein Baby mehr als ein halbes Gläschen schafft, braucht es anschließend keine Milch mehr.

Auf zu neuen Entdeckungen!

Wenn sich dein Kind an den Löffel und das Mittagsmenü gewöhnt hat, stelle langsam die Abendmahlzeit auf einen Milchbrei um. Daneben kannst du beim Mittagsmenü dann schon für etwas Abwechslung sorgen. Es können also weitere Zutaten ausprobiert werden – die Auswahl ist ja so groß!

Ein praktischer Tipp:

Nimm am Anfang eine kleine Menge Gemüse aus dem Gläschen oder Becher heraus und gib es zum Erwärmen in ein Schüsselchen. Dann kannst du den Rest im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag füttern. Bereits aufgewärmte Reste solltest du jedoch aus hygienischen Gründen nicht aufheben.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/erste-beikost>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/erste-beikost>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/erste-beikost&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/482174369_20.jpg&description=erste Löffelchen](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/erste-beikost&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/482174369_20.jpg&description=erste%20L%C3%B6ffelchen)

[3] <https://twitter.com/share?text=Das%20erste%20L%C3%B6ffelchen&url=https%3A//www.babyservice.de/erste-beikost>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/erste-beikost>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147621>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>