



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

[Startseite](#) > Die erste Beikost – „(Gek)leckere“ -Tipps mit Spaß

Die erste Beikost – „(Gek)leckere“ -Tipps mit Spaß

Die erste Beikost: Das Abenteuer rund um neue Geschmäcker und Texturen beginnt für dich und dein Baby! Wir haben eine Liste mit wertvollen Tipps zusammengestellt, die dir bei der Einführung der Beikost behilflich sein können.

1. Gemüse- und Obstbreie bzw. -pürees eignen sich prima für den Beikoststart. Die Zubereitung ist noch dazu einfach und geht mit Hilfe eines Pürierstabs oder Kartoffelstampfers im Handumdrehen.
2. Kleine, glatte Löffel mit runder Spitze aus Kunststoff oder Gummi schonen den empfindlichen Mund und das Zahnfleisch deines Babys.
3. Löffel mit einem langen Stiel sind praktisch, um in hohe Beikostgläschen zu gelangen.
4. Es gibt Wärmesensor-Löffel, die ihre Farbe ändern, wenn das Essen zu heiß ist. Für den Fall, dass du einen solchen Löffel besitzt: Überprüfe die Temperatur des Breies vor dem Füttern zur Sicherheit immer selbst noch einmal.
5. Lätzchen schützen die Kleider deines Babys und somit dich vor zu viel Wäsche. Für dein Baby ist es anfangs natürlich hochinteressant, das Essen auch spielerisch mit den Fingern zu entdecken. Es kann also zu reichlich Kleckerei kommen. Aber alles halb so schlimm, wenn man darauf eingestellt ist.

6. Waschlappen aus Stoff sind praktisch, um die Kleckereien aufzuwischen. Lege dir am besten vorsorglich ein paar davon zu, damit du immer Ersatz hast, wenn einer in der Wäsche ist.
7. Mit der guten alten Küchenschürze kannst du auch deine eigene Kleidung beim Füttern sauber halten und vermeidest einen nach jeder Mahlzeit größer werdenden Wäscheberg.
8. Zur Aufbewahrung der Beikost sind mikrowellen-, gefriertruhen- und spülmaschinengeeignete Gefäße super praktisch. Zum Füttern eignen sich zudem Teller mit Saugnäpfen, da diese verhindern, dass dein Baby das ganze Essen auf den Boden wirft.
9. Wenn du gerne vorkochst, sind Eiswürfelschalen ideal geeignet, um Breie portionsweise einzufrieren. Die gefrorenen Püree-Würfel kannst du anschließend in Gefrierbeuteln aufbewahren – so sind die Eiswürfelschalen zum nächsten Vorkochen wieder befüllbar.
10. Trinklernbecher oder Schnabeltassen haben eine fließfähige Trinköffnung (ohne Ventil), die die Zähne deines Babys vor zu langem Kontakt mit dem Inhalt schützt. Keine Sorge, wenn es zu Beginn zu Kleckereien kommt: dein Kind muss den Umgang damit erst etwas üben.
11. Falls ihr zur Essenszeit mal nicht zuhause seid, eignen sich wiederverwendbare Frischebehälter mit Deckel. So ist auch unterwegs für den kleinen Hunger mit selbstgemachtem Brei gesorgt.
12. Lege dir einen Kinderhochstuhl zu – ideal sind Hochstühle mit Gurten und einer leicht zu reinigenden, abnehmbaren Schale/Sitzfläche, Bezügen und Kissen sowie verstellbare Höheneinstellungen. Halte doch mal auf secondhand Webseiten oder im Gebrauchtwarenladen deiner Stadt Ausschau – dort findet man oft ungeahnte Schätze.
13. Wenn dein Kind etwas älter ist, kannst du den Hochstuhl gegen eine Sitzerrhöhung tauschen. Diese können meist ganz einfach an euren Stühlen befestigt werden, sodass ihr die Mahlzeiten zusammen am Tisch einnehmen könnt.
14. Mit einem Ernährungsplan kannst du nachvollziehen, was dein Baby wie oft probiert hat. Es kann 8 - 12 Versuche brauchen, bis sich dein Baby an eine neue Geschmacksrichtung gewöhnt hat - also gib nicht auf. Unser Tipp: unter <https://www.babyservice.de/ernaehrungsplan> ^[1] findest du abwechslungsreiche Ernährungspläne für jedes Alter.

15. Wenn dein Baby anfänglich sehr viel Essen auf Tisch und Boden verteilt, empfiehlt es sich, den Boden mit einer abwaschbaren Tischdecke auszulegen, sodass die Kleckereien nach dem Essen schnell wieder beseitigt werden können.

16. Jetzt, da du diese Tipps kennst, kannst du nun unsere Checkliste lesen ^[2], wie und wann du mit der Beikost beginnen solltest.

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/6-12-monate/beikost-start>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/ernaehrungsplan>

[2] <https://www.babyservice.de/node/3636456>