



## Entspannte Beikosteinführung – so gelingt der Start

Wenn sich rund um den 6. Monat die **Beikostreifezeichen** einstellen, ist es Zeit, eurem Liebling entspannt und mit Freude die ersten Löffel anzubieten. Seid nicht enttäuscht, wenn die Begeisterung noch verhalten ist – jedes Kind hat sein Tempo.



### Woran erkennt man Beikostreife?

Euer Baby kann Kopf und Oberkörper stabil halten und sitzt mit wenig Unterstützung.

Der **Zungenstreckreflex** ist abgeschwächt, Nahrung wird nicht mehr automatisch herausgeschoben. Es zeigt eine gute **Hand-Mund-Koordination** und echtes Interesse an eurer Familienkost (z. B. durch Beobachten, Kaubewegungen nachahmen).

## Wann beginnen?

Die **WHO** empfiehlt bis zum 6. Monat ausschließlich Stillen oder Flaschennahrung.

In **Österreich** gilt: frühestens ab Beginn des 5. Monats, spätestens mit Ende des 6. Monats. Danach reicht die Nährstoff- und v. a.

**Eisenversorgung** durch Milch alleine nicht mehr aus.

👉 **Mein Tipp: Startet entspannt – Kinder spüren Stress und Unsicherheit sofort.**

## Baby Led Weaning?

Der Pinzettengriff entwickelt sich meist erst im 8.–9. Monat. Daher eignet sich **Baby Led Weaning** nicht als alleiniger Start, aber sehr gut in Kombination mit Brei. Wenn Kinder selbst essen wollen, unbedingt fördern!



## Das Gute zuerst ...

- Je entspannter Sie sind, umso entspannter is(s)t Ihr Kind
- BEI Kost ist im 1. Lebensjahr keine ANSTATTkost
- 2–3 EL Brei zu Beginn sind normal
- 1 Portion = 1 Faust Ihres Babys
- Flecken und schmutzige Hände sind ab jetzt dabei 😊
- Vergleichen Sie sich und Ihr Kind nicht mit anderen
- Essen darf keine Erziehungsmethode sein – weder Belohnung noch Bestrafung

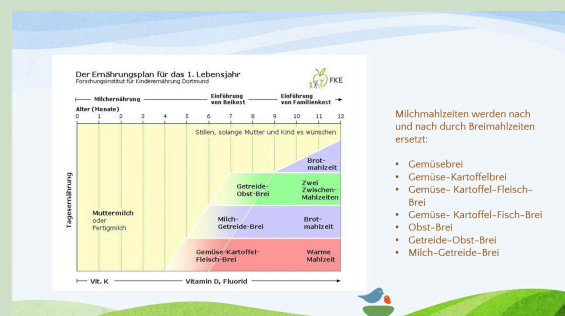


## Was kommt wann?

Nach dem **FKE-Bochum-Ernährungsplan**:

**Gemüsebrei** → bald ergänzt mit Kartoffeln/Getreide, Fleisch oder Fisch + Öl. Er ersetzt langsam die erste Milchmahlzeit (dafür etwa 1 Monat Zeit lassen).

**Wichtig:** Beikost ist **keine anstatt-Kost** – Stillen/Flasche bleiben Hauptnahrungsquelle.



In Österreich folgt meist der **Obstbrei**, in anderen Ländern ein Milch-Getreide-Brei. Da Kuhmilch im 1. Jahr auf **100–200 ml/Tag** begrenzt ist, eignet sich der **Obst-Getreidebrei** besonders gut. Zum Schluss ergänzt der **Milch-Getreidebrei** den Speiseplan – gerne auch mit Pre-/Folgemilch oder geeigneten pflanzlichen Alternativen.

✓ **Gut zu wissen: Allergene** wie Gluten, Ei, Milch, Nüsse, Soja usw. dürfen und sollen ab Beikoststart eingeführt werden – wichtig sind die richtige Menge und Form.



## Was vermeiden?

**Ganze Nüsse, Samen und Kerne** → Verschluckungsgefahr!

In geriebener Form oder als Nussmus sind sie dagegen ideale Zutaten.



## Wertvolle Tipps aus dem Nest

- **Gemeinsam essen** – Kinder lernen am Modell.
- **Unterschiedliche Löffel** ausprobieren (klein/groß, Metall/Silikon ...).
- „Kids are eaters in training“ – lasst bitte eure Lieblinge das Essen **mit ALLEN Sinnen be„greifen“** - ich verspreche, dass sie im Erwachsenenalter tadellos im Restaurant essen werden
- Bietet im 1. Lebensjahr viele **unterschiedliche Lebensmittel, Farben, Texturen und Gerüche** an.
- Fußsohlen im Hochstuhl mit Brett unterstützen → bessere Körperstabilität.
- Keine eng anliegenden Lätzchen – manche Kinder empfinden das als einschnürend.
- Nicht ständig den Mund abwischen – die Haut ist hier besonders sensibel.

✨ In diesem Sinne wünschen wir euch einen **entspannten Beikoststart** – und stehen euch bei Fragen jederzeit gerne zur Seite.



Dieses Beitrag wurde für euch von **Mag. Martha Herb** verfasst. Martha hat Ernährungs- und Sportwissenschaften studiert und vielfältige Zusätzliche Ausbildungen absolviert (z.B. Tellington TTouch, Picky Eater, ...). Zudem ist sie gesunde Schule Beauftragte.

## Ernährungsberatungstermin jetzt buchen!

Wenn Ihr weitere Fragen zur Beikost oder ausgewogenen Ernährung eurer Kinder habt, Rezeptideen zur Gestaltung der Jause braucht, Tipps und Tricks für Picky Eater benötigt, Beratung bei übergewichtigen Kinder ein Thema ist, ....dann vereinbart euch einen **Termin bei Mag. Martha Herb**. Martha bietet sowohl Online-Beratungen als auch Termine vor Ort im Nest 13 an.



Online Ernährungsberatung  
buchen

Ernährungsberatung Nest 13  
buchen

Alternativ könnt ihr euch auch einen Termin zu einem **Online Kurs Beikosteinführung oder Ernährung vom Kleinkind zum Schulkind** buchen.

Kurszentrum Kinderarzt Nest



In unseren Nestern gibt es auch ein paar nützliche Dinge zu erwerben:

Zum einen eine **Thermosflasche** - hält Getränke kalt/warm, zum anderen eine **Jausenbox mit tollen Rezepten**, weiters noch ein **Erste Hilfe Täschchen** für den Spielplatz sowie einen **Kinderarztkoffer** fürs Üben für zu Hause für einen entspannten Kinderarztbesuch.



**Kinderarzt NEST 19**  
Heiligenstädter Str. 46-48  
1190 Wien, Österreich

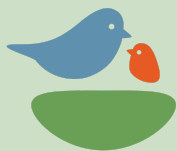
**Kinderarzt NEST 13**  
Speisinger Str. 111  
1130 Wien, Österreich

**24/7 Versorgung**  
Privatklinik Döbling/Nest 19  
nachts/Wochenende

**Telefon Nest 19**  
+43 1 36 739 12 10

**Telefon Nest 13**  
+43 1 36 739 12 20

**Telefon 24/7 Versorgung**  
+43 1 36 066 0



#FollowUs on Instagram

#FollowUs on Facebook

**Termin buchen**

<https://kinderarzt-nest.at>  
Impressum / Datenschutz

Keine Neuigkeiten mehr erhalten?  
Newsletter abbestellen