

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine Klinkhammer



☎ 0152 22806878

✉ s.klinkhammer@caritas-eifel.de

Eva Krings



☎ 01578 1859414

✉ e.krings@caritas-eifel.de

Impressum

Herausgeber Caritasverband für die Region Eifel e.V.
Gemünder Str. 40
53037 Schleiden

☎ 02445 8507-0
🌐 www.caritas-eifel.de
✉ info@caritas-eifel.de

Erstellt von Sabine Klinkhammer

Redaktion Sabine Klinkhammer, Anne Kurtensiefen,
Arndt Krömer

Layout Sabine Klinkhammer, Arndt Krömer
Verantwortlich Ute Stolz, Markus Thur

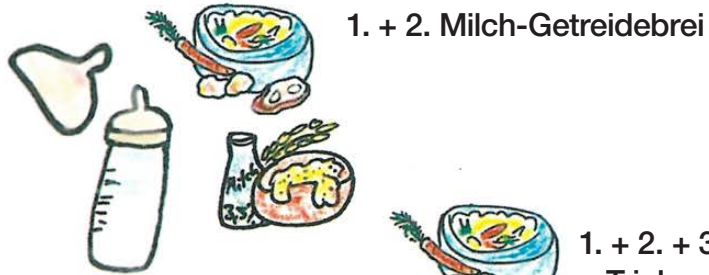
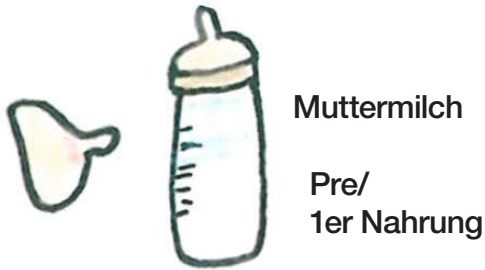
Fotonachweis Caritasverband für die Region Eifel e.V.
Verena Brandenburg



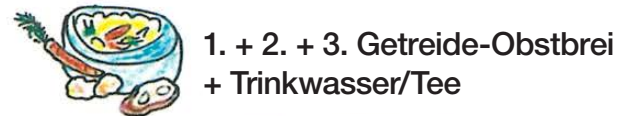
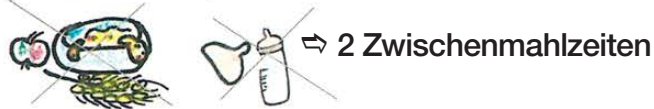
Inhalt

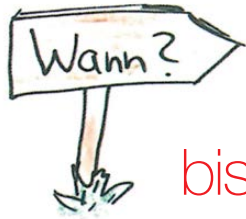
Beikostüberischt im 1. Lebensjahr.....	Seite 4
Empfohlenes Alter zur Beikosteinführung	Seite 5
Diese Lebensmittel nicht im 1. Lebensjahr	Seite 8
Getränke im 1. Lebensjahr	Seite 9
Essen bedeutet mehr als nur satt werden.....	Seite 10
Woran erkenne ich, wann mein Kind satt ist/Hunger hat?.....	Seite 11
1. Brei.....	Seite 13
2. Brei	Seite 14
3. Brei	Seite 15
Eigene Notizen	Seite 16

Beikostübersicht im 1. Lebensjahr



Ab ca. 10 Monat...





Ab dem 5. Lebensmonat
bis zu Beginn des 7. Lebensmonats



Ich kann meinen
Kopf halten

Ich bin bereit
für Beikost

Ich kann mit
Hilfestellung sitzen



Ab dem 5. Lebensmonat bis zu Beginn des 7. Lebensmonats



Gemüse



Obst



Fett



Getreide, Nudeln



Kartoffeln, Reis



Milchprodukte



Fisch



Fleisch





Gemüse:

- Karotte, Kürbis, Pastinake, Zucchini
- Frisch, tiefgekühlt



Kartoffeln, Reis:

- beides glutenfrei



Fette:

- Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl



Fleisch:

- Rind, Geflügel...

! nicht roh



Fisch:

- Lachs, Kabeljau...

! nicht roh



Obst:

- Apfel, Birne, ...
- frisch, tiefgekühlt
- Obst alleine ist keine Breimahlzeit



Getreide:

- Hafer, Dinkel, Weizengrieß
- Nudeln
- Hirse (glutenfrei)
- schrittweise einführen



Fruchtsaft (Vit. C):

- als Zugabe zu Fleisch und Vollkornbrei
- zur besseren Eisenaufnahme im Blut



Milchprodukte im 1. Lebensjahr: (frühestens ab dem 6. Lebensmonat)

- 3,5% Vollmilch, max. 200 ml/Tag im Milch-Getreidebrei
- Alternativ Joghurt max. 200 ml/Tag

! keine Rohmilchprodukte

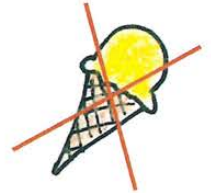


Diese Lebensmittel nicht im 1. Lebensjahr!

Was nicht

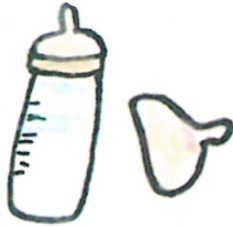


Honig/Ahornsirup



Davon kann ich krank werden!

Getränke im 1. Lebensjahr



**Muttermilch, Pre/
1er Nahrung**

Pre HA bei allergiegefährdeten Säuglingen bis zur Beikost, anschließend durch Pre/1er Nahrung ersetzbar

2er Folgenahrungen frühestens mit Beginn der Beikost

- ▶ enthält mehr Eisen als Pre/1er Nahrung
- ▶ nicht zwingend nötig



Trinkwasser

- ▶ Ab 3. Breimahlzeit zusätzliche Flüssigkeit anbieten (200 ml/Tag)

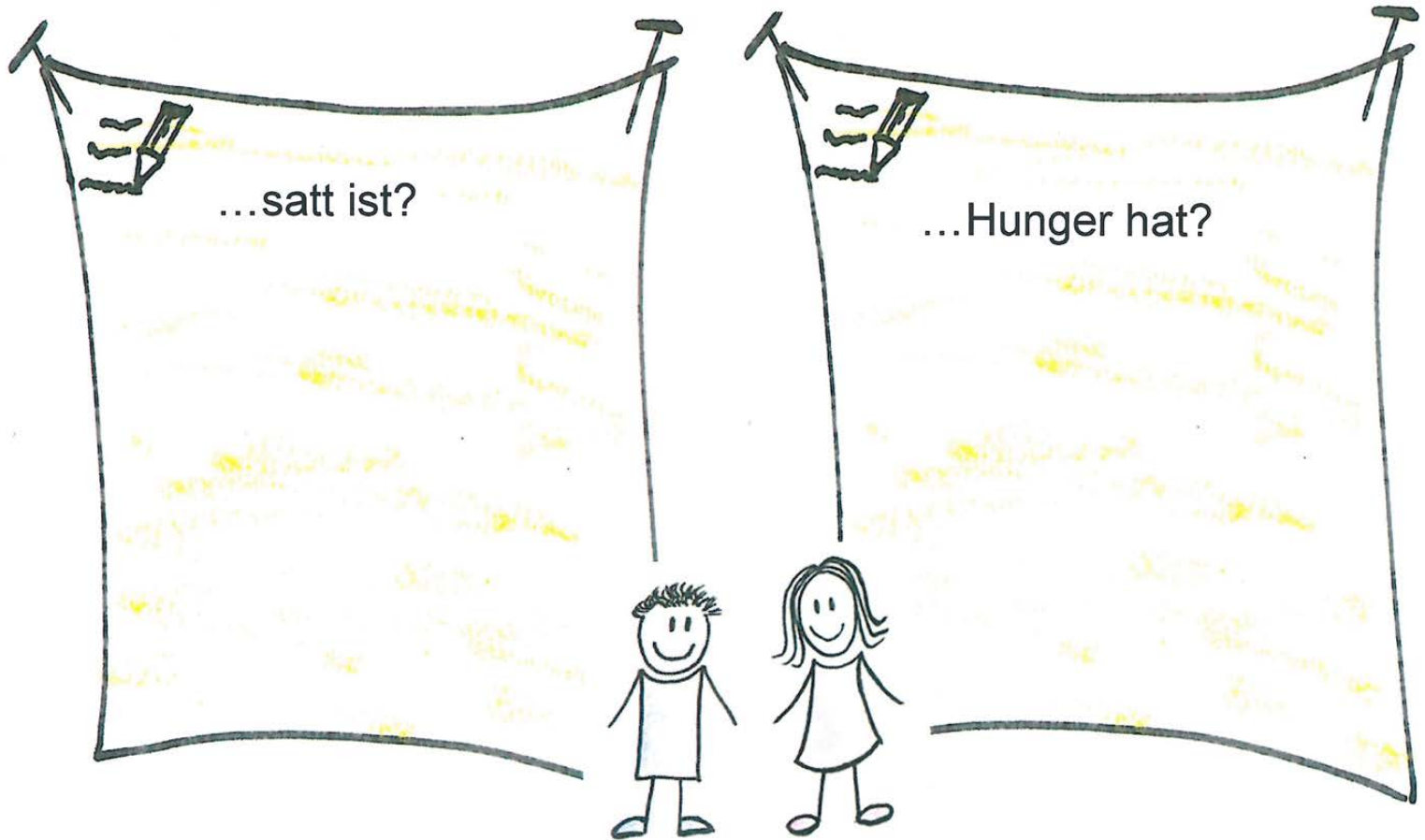


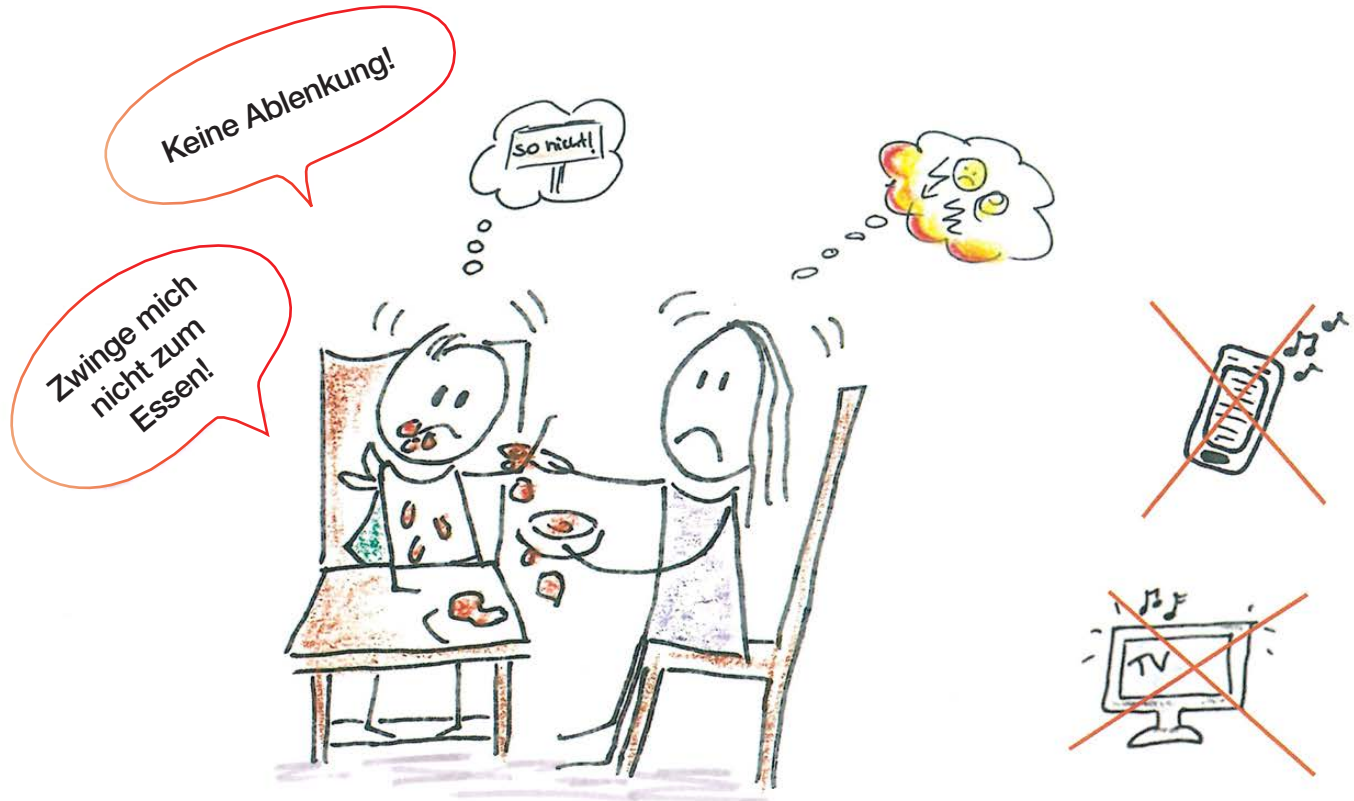
Tee ungesüßt

Essen bedeutet mehr als nur satt werden



Woran erkenne ich, wann mein Kind...





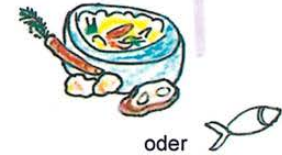


Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei:

Grundrezept

- ▶ Gemüse (100g)
- ▶ Kartoffeln (50g)
- ▶ Fleisch/Fisch (30g)

- ▶ 1,5 EL Obstsaft/Pürée
- ▶ 1 EL Öl



Gemüse-Brei:



Gemüse-Kartoffel-Brei:



Gemüse-Fleisch-Kartoffel-Brei:





Milch-Getreide-Brei:

Grundrezept

- ▶ Milch 3,5% (200 ml)
- ▶ Getreideflocken oder Grieß (20 g)
- ▶ 2 EL Obst



Milch-Getreide-Brei:





Getreide-Obst-Brei:

Grundrezept

- › Wasser (80ml)
- › Getreideflocken oder Grieß (20g)
- › Obst (100g)
- › 1 Teelöffel Öl



Getreide-Obst-Brei:



Gläschenkost und Fertigbreie



Eigene
Notizen... 

Eigene
Notizen... 



Was wir außerdem tun

Fachbereich Soziale Arbeit

Allgemeine Soziale Beratung

Miriam Keutgen

02445 8507-272
oder 02443 8780
oder 02473 7511

m.keutgen@caritas-eifel.de

Ambulante Kinder- und Jugendhilfe

Viktoria Kettel

01590 4527866

v.kettel@caritas-eifel.de

Familienpflege

Jessica Rau

02445 8507-274

j.rau@caritas-eifel.de

Kuren

Monika Klinkhammer

02445 8507-266

mo.klinkhammer@caritas-eifel.de

Schwangerschaftsberatung

Marion Engels

02445 8507-269

m.engels@caritas-eifel.de

Uschi Grab

02443 8780

u.grab@caritas-eifel.de

Schuldner- und Insolvenzberatung

Büro Schleiden: Norbert Telöken

02445 8507-276

d.gehlen@caritas-eifel.de

Büro Simmerath: Norbert Telöken

02473 7511

n.teloeken@caritas-eifel.de

Büro Kall: Mona Mirbach

02441 7776082

m.mirbach@caritas-eifel.de

Büro Mechernich: Andrea Zens

02443 9029811

a.zens@caritas-eifel.de



IST DIE WÜRDE IMMER UNANTASTBAR – ODER AKZEPTIEREN WIR AUSNAHMEN?

Miteinander durch die Krise:

#DasMachenWirGemeinsam