



Caritasverband
für die Region
Eifel e.V.



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

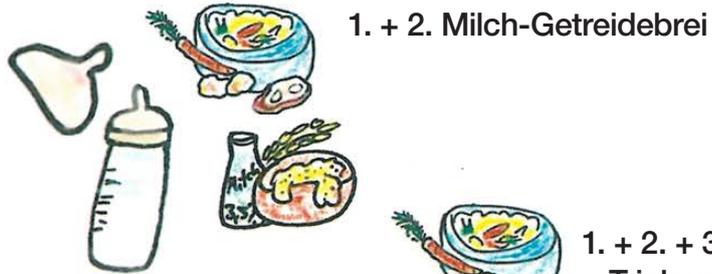
Fotonachweis Caritasverband für die Region Eifel e.V.
Verena Brandenburg



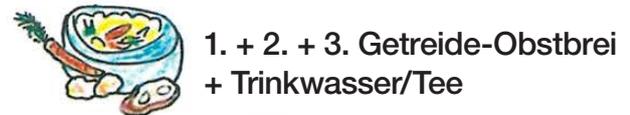
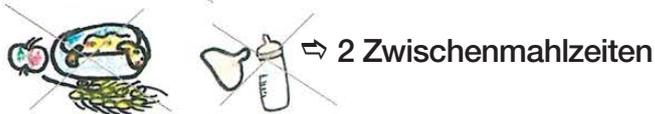
Inhalt

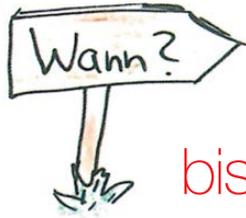
| | |
|---|----------|
| Beikostüberischt im 1. Lebensjahr..... | Seite 4 |
| Empfohlenes Alter zur Beikosteinführung | Seite 5 |
| Diese Lebensmittel nicht im 1. Lebensjahr | Seite 8 |
| Getränke im 1. Lebensjahr | Seite 9 |
| Essen bedeutet mehr als nur satt werden..... | Seite 10 |
| Woran erkenne 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

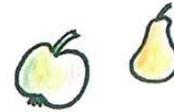
Ich kann mit
Hilfestellung sitzen



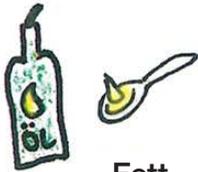
Ab dem 5. Lebensmonat bis zu Beginn des 7. Lebensmonats



Gemüse



Obst



Fett



Getreide, Nudeln



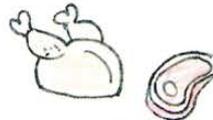
Kartoffeln, Reis



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

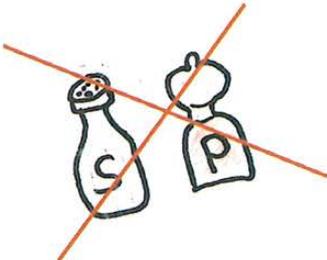
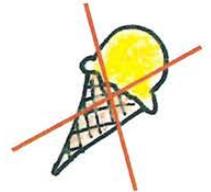


Diese Lebensmittel nicht im 1. Lebensjahr!

Was nicht



Honig/Ahornsirup



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



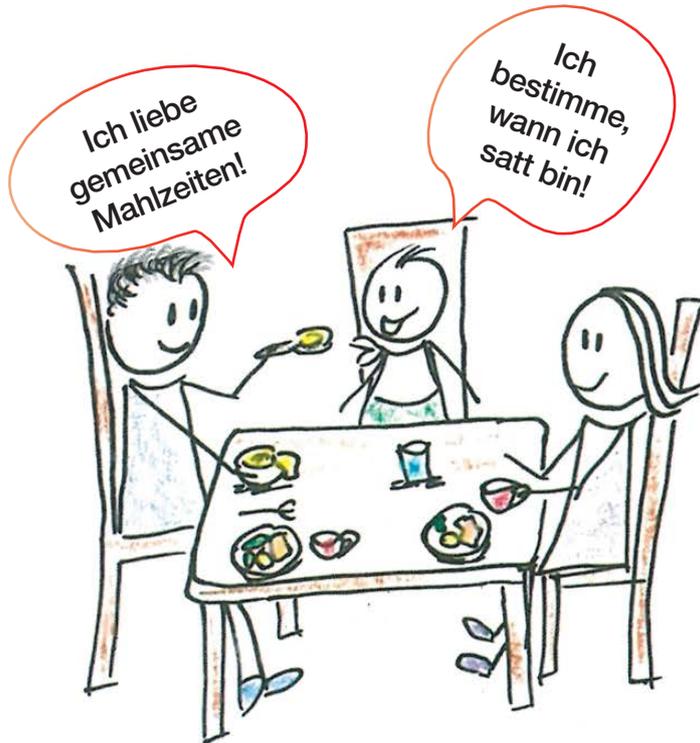
Trinkwasser

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

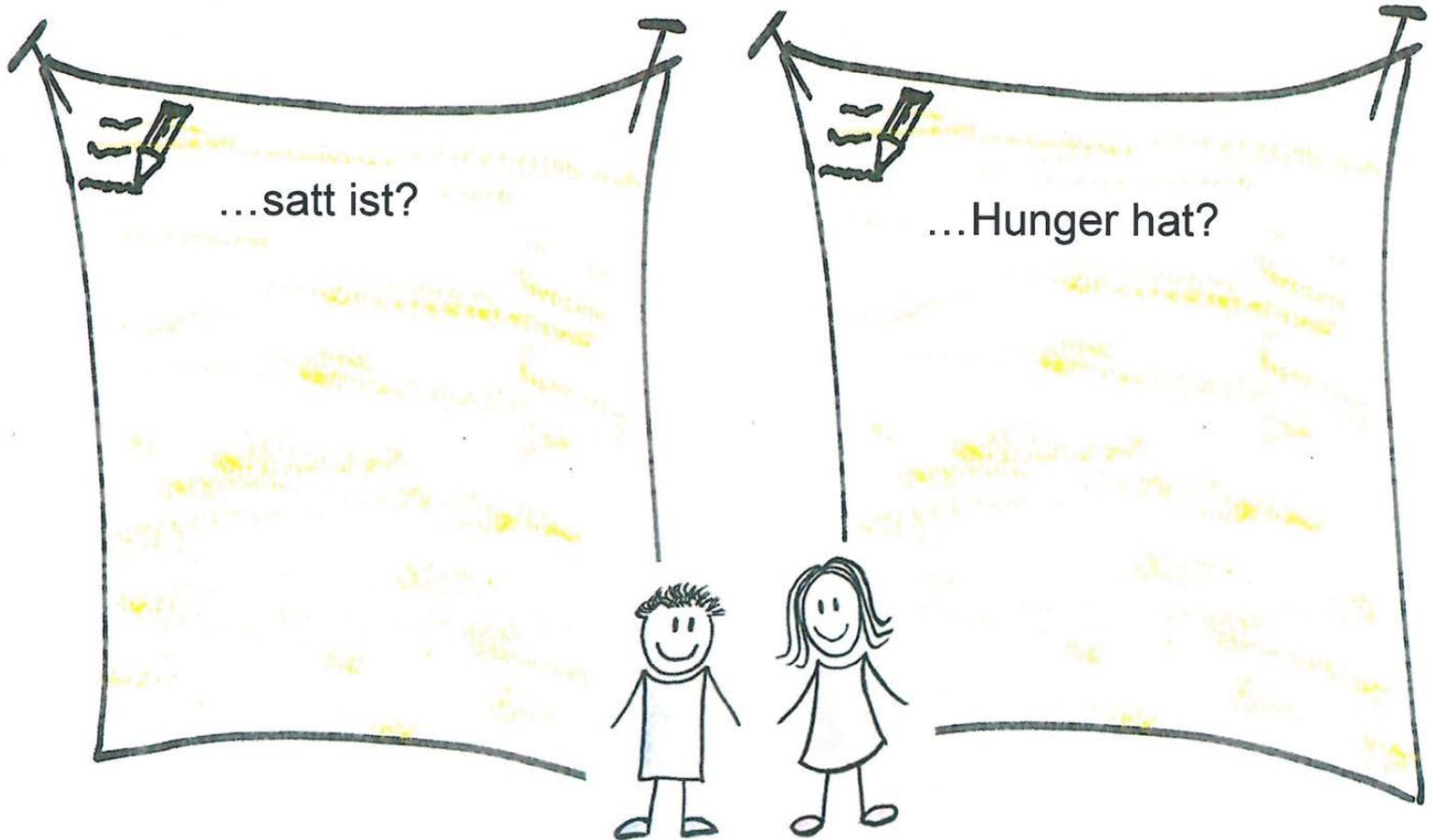


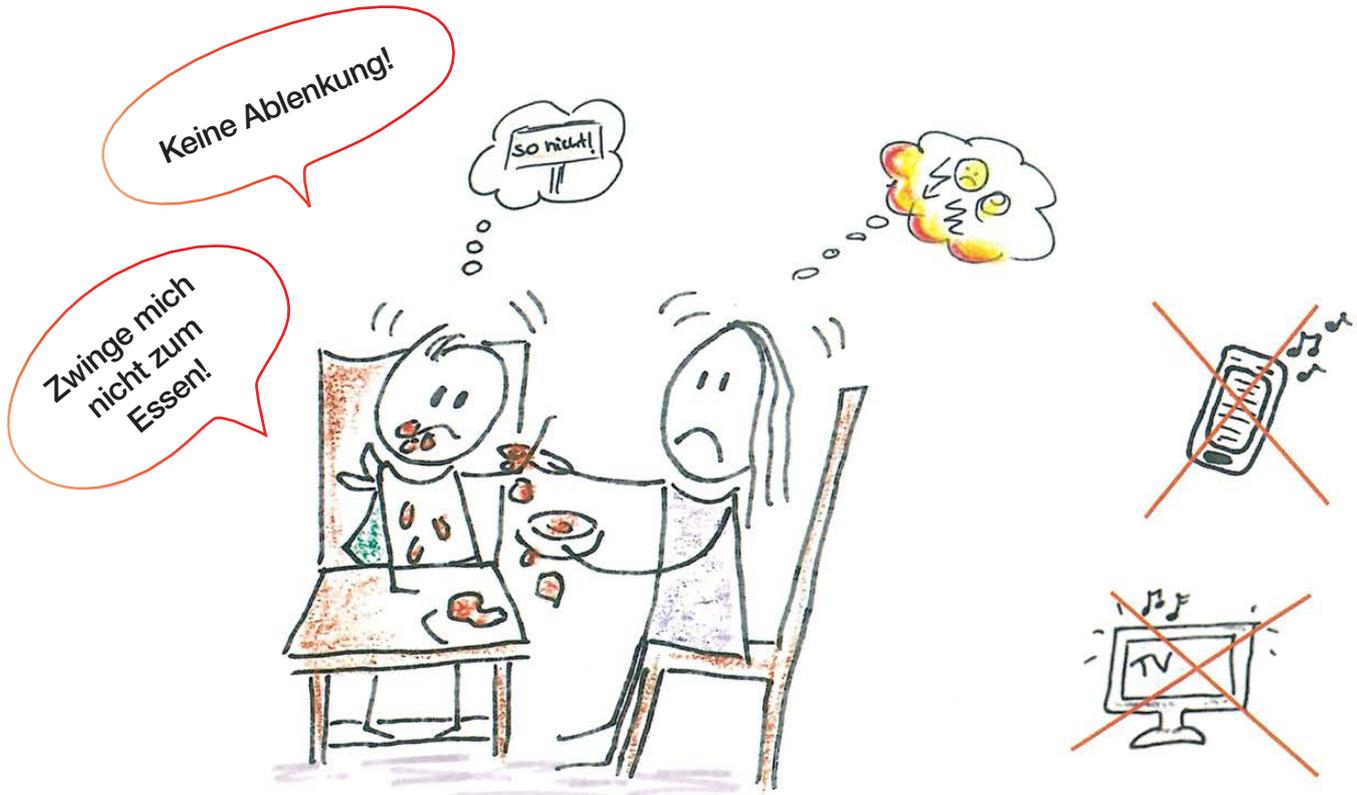
Tee ungesüßt

Essen bedeutet mehr als nur satt werden



Woran erkenne ich, wann mein Kind...





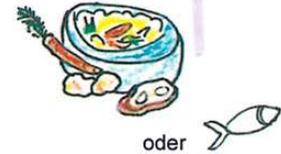


Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei:

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:

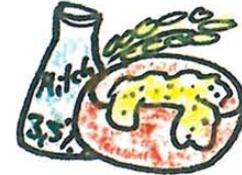




Milch-Getreide-Brei:

Grundrezept

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



Milch-Getreide-Brei:





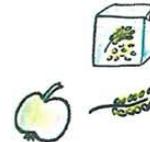
Getreide-Obst-Brei:

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