



Finde eine zertifizierte
Beikostberaterin
in deiner Nähe



BEIKOST

Sicherheit in der Beikostzeit



Damit das Essenlernen sicher gelingt, gibt es einige grundlegende Regeln.
Sie gelten unabhängig davon, ob ein Kind Brei isst oder feste Lebensmittel bekommt.

Beikostreife: wann ist mein Kind bereit?

Bevor mit der Beikost begonnen wird, sollte ein Kind beikostreif sein. Das bedeutet:

- ▶ Es kann aufrecht sitzen (mit leichter Unterstützung im Rücken).
- ▶ Es kann Nahrung gezielt zum Mund führen (Hand-Mund-Auge-Koordination).
- ▶ Der Zungenstoßreflex ist verschwunden.

Der richtige Zeitpunkt richtet sich also nicht nur nach dem Alter, sondern nach der Entwicklung des Kindes.
Nur so kann eine sichere Nahrungsaufnahme sichergestellt werden.



SICHERHEITSREGELN

Die folgenden Sicherheitsregeln sind bei jeder Beikostgabe (unabhängig davon, ob Brei oder feste Kost angeboten wird) zu berücksichtigen:

Aufrecht essen

- Das Kind sitzt (mit Unterstützung) stabil und aufrecht.
- Keine Babywippen, Autoschalen oder halb liegende Positionen.
- Füße möglichst fest abgestützt (z. B. Fußstütze am Hochstuhl).

Nie alleine essen

- Das Kind isst niemals unbeaufsichtigt.
- Eine Bezugsperson ist zugewandt, aufmerksam und griffbereit.
- Ablenkung durch Handy oder andere Tätigkeiten vermeiden.

Selbstbestimmt essen

- Kein Essen gegen den Willen des Kindes.
- Kein Nachschieben oder Erzwingen von Mengen.
- Das Kind entscheidet, was und wie viel es isst.

In Ruhe essen

- Möglichst wenig Ablenkung beim Essen.
- Kein Herumlaufen, Spielen oder Bildschirmmedien.
- Ruhige Atmosphäre.
- Dem Essen Zeit geben.

Geeignete Lebensmittel

Auch die Auswahl der Lebensmittel spielt eine wichtige Rolle für die Sicherheit in der Beikostzeit:

- Lebensmittel sollten weich, gut am Gaumen zerdrückbar und gut greifbar sein.
- Lebensmittel sollten immer dem Alter und Entwicklungsstand des Kindes angepasst sein.
- Für weitere Informationen zu Lebensmitteln: siehe das Elternhandout „Geeignete Lebensmittel“.