



# Ab jetzt wird gelöffelt!

## (Einkaufs-)Tipps für den ersten Trockenbrei

Der Trockenbrei aus wertvollem Getreide ersetzt im Rahmen der Beikosteinführung die Flaschenmahlzeit am Abend. Es gibt ihn in zwei Varianten: Mal ist die Milch schon in Pulverform zugesetzt, mal muss sie frisch dazugegeben werden. Aber worauf ist beim Füttern des ersten Trockenbreis noch zu achten? Diese Checkliste verrät es Ihnen.

### ■ Nicht zu früh

Kinderärzte und Gesundheitswissenschaftler raten dazu, die Milchmahlzeiten frühestens ab dem 5. Lebensmonat, spätestens aber zu Beginn des 7. allmählich durch die Beikost zu ersetzen. Zum einen kann die Milch allein den hohen Energiebedarf des Kindes nun nicht mehr decken, zum anderen ist Ihr Schatz erst jetzt dazu bereit, feste Nahrung aufzunehmen.

### ■ Langsam beginnen

Vor allem zu Beginn der Beikostfütterung sollten Sie darauf achten, dass nur wenige verschiedene Getreidesorten in einem Produkt enthalten sind. Sonst überfordern Sie die Verdauung Ihres Kindes.

### ■ Die richtigen Zutaten

Breizutaten aus Vollkorngetreide enthalten wertvolle und gesunde Nährstoffe, die die Entwicklung Ihres Kindes unterstützen.

### ■ Wenig Zucker

Fructose, Glucose, Glucosesirup, Honig, Maltodextrin, Maltose und Saccharose – hinter diesen Begriffen versteckt sich Zucker. Vermeiden Sie diese Zusatzstoffe, da sich Ihr Kind schnell an deren Geschmack gewöhnen wird und später möglicherweise Probleme mit Übergewicht bekommt.

### ■ Bitte mit Jod!

Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das der Körper aber

nicht selbst herstellen kann.

Darum ist er auf die stete Zufuhr angewiesen. Achten Sie darauf, dass es beim Trockenbrei als Kaliumjodid, -jodat oder Jod auf der Zutatenliste vermerkt ist.

### ■ Zusatzstoffe? Lieber nicht!

Gewürze, Aromen oder Schokolade? Nicht im Trockenbrei! Obwohl die Zutaten Ihnen selbst gut schmecken, nehmen Sie davon Abstand: Denn den kindlichen Organismus könnten all diese Zusatzstoffe überfordern. Zutaten wie Ei, Milch, Tomaten oder Nüsse können zudem Allergien auslösen. Auch auf zugesetzte Vitamine dürfen Sie verzichten.

### ■ Zutatenliste richtig lesen

Auf der Brei-Verpackung finden Sie nur selten genaue Gewichtsangaben der Zutaten. In der Regel werden diese stattdessen anteilig der Menge nach aufgelistet. Das Element, das am meisten enthalten ist, steht dabei vorn, das mit dem geringsten Anteil hinten.

### ■ Eine Frage der Verpackung

Breie sollten stets durch einen Aluminiumbeutel geschützt sein. Sonst besteht die Gefahr, dass unerwünschte Stoffe aus der bedruckten Pappverpackung in den Brei übergehen.

### Der perfekte Einstieg

*Weizen, Dinkel, Hirse oder Hafer gelten unter Ernährungswissenschaftlern als gut verträgliche Einsteigersorten. Um sicher zu gehen, dass Ihr Kind alles verträgt, füttern Sie bei Mehrkornbrei die enthaltenen Getreidesorten vorab solo über mehrere Tage hinweg.*