

## Ernährungsplan 1. Lebensjahr

### Rezepte

#### Erstes Löffelchen – Karottenbrei

Karotten schälen • klein schneiden • weich kochen und fein pürieren • ab 100g Brei 1 Teelöffel Rapsöl zugeben und verrühren • abgekühlt dem Kind anbieten

#### Anfangsbrei – Getreide-Obstbrei

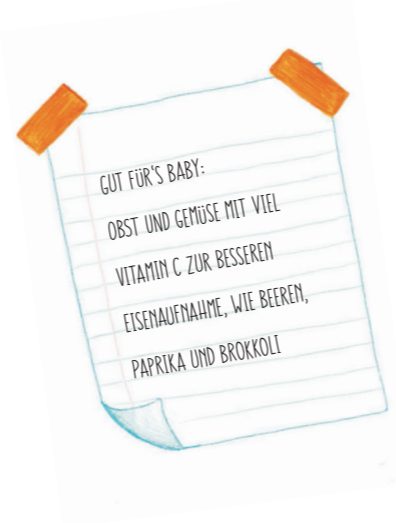
20g Getreideflocken  
90ml Wasser  
100g püriertes frisches Obst (z.B. Bananen, Erdbeeren, Äpfel)  
1-2 Teelöffel Rapsöl

Wasser kurz aufkochen • Flocken einrühren und quellen lassen • Obstpüree untermischen

#### Kartoffel-Fleisch-Gemüsebrei

100g Gemüse (z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Karotte, Zucchini)  
50g Kartoffeln  
30g mageres Fleisch (z.B. Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Geflügel)  
1-2 Teelöffel Rapsöl

Gemüse putzen • Kartoffeln schälen • Kartoffeln, Gemüse und Fleisch klein schneiden und in wenig Wasser kochen • alles pürieren • Öl untermischen



Rezepte zur Breizubereitung finden Sie auf unserer Website [bebi.or.at/ernaehrung-beikost](http://bebi.or.at/ernaehrung-beikost)

Kostenlose Workshops Ernährung im 1. Lebensjahr [gesundheitskasse.at/revan](http://gesundheitskasse.at/revan)



### Empfehlungen für Mütter und Väter

Recommendations for Mothers and Fathers  
Anneler ve Babalar için tavsiyeler  
Preporuke za očeve i majke  
Рекомендации для матерей и отцов



#### aks gesundheit GmbH in Kooperation mit

connexia Elternberatung  
Hebammengremium  
Katholisches Bildungswerk  
Kinder lieben Lesen  
Krankenhaus Dornbirn  
Netzwerk Familie  
Sicheres Vorarlberg  
schwanger.li  
Verein okay. zusammen leben  
Vorarlberger Ärztekammer – Fachgruppe der Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte sowie Fachgruppe der Gynäkologinnen und Gynäkologen  
Österreichische Gesundheitskasse  
Vorarlberger Landeskrankenhäuser  
Vorarlberger Stillberaterinnen  
ifs Familienberatung

Finanziert durch:



Illustration: natascherosenberg.com, Gestaltung: zeughaus.com

# Beikost



[bebi.or.at](http://bebi.or.at)

6. Auflage / Stand 01-2026 / Alle Quellen online

# Beikost

Complementary solid food  
Ek Gida  
Dohrana  
детское питание

[www.bebi.or.at](http://www.bebi.or.at)

Beginnen Sie mit der Beikost frühestens ab dem 5. und spätestens ab dem 7. Lebensmonat.

Für das erste Löffelchen eignet sich gedünstetes, fein püriertes Gemüse (z. B. Karotten) oder fein geriebenes Obst (z. B. Apfel).

Für den Anfangsbrei sind Lebensmittel mit Eisen und Jod gut für Ihr Kind.

Ihr Kind kann jetzt zusätzlich zum Stillen / Fläschchen Wasser trinken. Bieten Sie ihm zum Brei auch Wasser im Becher an.

Wir können nicht empfehlen Ihr Kind vegan zu ernähren. Lassen Sie sich bei vegetarischer Ernährung beraten.

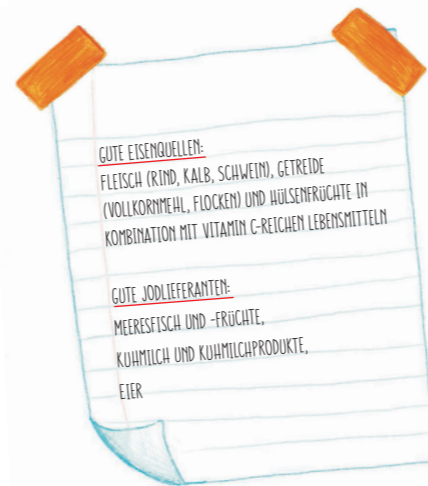
[bebi.or.at/ernaehrung-beikost](http://bebi.or.at/ernaehrung-beikost)

Kuhmilch ist im Lebensjahr nicht als Getränk geeignet. Ab dem 6. Lebensmonat für den Brei höchstens 200 ml Kuhmilch pro Tag verwenden.

Vermeiden Sie im ersten Lebensjahr: Rohmilch, Honig, Ahornsirup, rohen Fisch, rohes Ei und rohes Fleisch.

Stillen Sie Ihr Baby weiter, so lange Sie und Ihr Kind das wollen. Das gilt auch für das Fläschchen.

Verwenden Sie ausschließlich Säuglingsanfangsnahrung als Muttermilchersatz.



GUTE EISENQUELLEN:  
FLEISCH (RIND, KALB, SCHWEIN), GETREIDE  
(VOLLKORNMehl, Flocken) UND HÜLSENERÜCHTE IN  
KOMBIATION MIT VITAMIN C-REICHEN LEBENSMITTELN

GUTE JODLEFERANTEN:  
MEERESFISCH UND -FRÜCHTE,  
KUHMLICH UND KUHMLICHPRODUKTE,  
EIER



Tipps

## Rund um die Beikost

Beginnen Sie mit der Beikost, wenn das Baby Interesse an der Nahrung zeigt und die ersten Zähnen kommen.

Es spuckt das Essen nicht mehr aus. Und es kann mit Unterstützung sitzen.

Eine entspannte Umgebung mit vertrauten Menschen (Bezugspersonen) erleichtert das erste Füttern.

Anfangs pürierte oder weiche Speisen in kleinen Mengen dem Baby anbieten.

Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, wenn es nicht mag.

Ihr Kind isst Familienkost mit?

Spätestens jetzt braucht es zusätzliche Flüssigkeit. Am besten Wasser. Das ist etwa ab dem 10. Lebensmonat.

## Wohin in Vorarlberg?

1450, die 24 h Telefonbetreuung  
Alle wichtigen Servicestellen online



Mehr zum Thema

**bebi.or.at**

baby.eltern.beratung.information

Eine Initiative Vorarlberger Beratungseinrichtungen