

Liebe Familien,

erinnern Sie sich noch an die Zeit, als Ihr Kind noch kleiner war und Sie mit dem Brei begonnen haben? Wie war das damals? Haben Sie von Milch zunächst auf Brei oder direkt auf feste Nahrung umgestellt? Ja, das



Thema Beikost, eröffnet viele verschiedene Möglichkeiten. Am bekanntesten ist uns natürlich die Zufuhr von Brei und dann feste Nahrung. Einige Eltern entscheiden sich aber auch dazu, direkt von Milch auf feste Nahrung umzusteigen. Dieses nennt man Baby Led Weaning oder auch Breifrei. Was es genau damit auf sich hat, wie dieses umsetzbar ist, ab wann man damit beginnen und worauf man dabei achten sollten, besprechen wir heute mit unserem Thema:

Baby Led Weaning - die etwas andere Beikosteinführung

Mit Baby Led Weaning (BLW) wird eine vom Kind gesteuerte Entwöhnung von (Mutter-) Milch bezeichnet. Es geht darum, dass das Kind von sich aus entscheidet, was und wie viel es essen möchte. Das Kind bekommt somit die Möglichkeit mit unterschiedlichen Lebensmitteln Erfahrungen zu sammeln und das ganz selbstbestimmt und im eigenen Tempo. In der folgenden Podcastfolge erzählt die Gründerin von Breifreibaby nochmal ausführlich, was das genau bedeutet, was man als Eltern dabei beachten sollte und ab wann man damit am besten beginnt.

Link zum Podcast: [Baby-Led-Weaning - das Wichtigste in Kürze](#)

Wie im Podcast erzählt, wird von der WHO (egal ob Brei oder BWL) empfohlen frühestens mit 6 Monaten und nach gewissen Reifezeichen mit der Beikosteinführung zu beginnen. Das kann natürlich von Kind zu Kind ganz unterschiedlich sein. So können auch die Erfahrungen, die Eltern mit BLW sammeln, ganz individuell sein. Wie bei so vielen Themen, die die kindliche Entwicklung betreffen, gibt es einfach kein Patentrezept. Im Video erzählt eine Mutter ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit BLW.

Link zum Video: [Baby-Led-Weaning Erfahrung](#)

Wenn ich mich nun für BLW entscheide, darf ich meinem Kind dann gar keinen Brei anbieten? Wie so oft, ist es nicht das Eine oder das Andere, was beim Kind am Besten klappt. Viele Eltern berichten auch, dass sich bei Ihnen eine Mischform angeboten hat. Der folgende Artikel gibt einen Einblick in die Beikosteinführung einer Mutter, die sich für eine Kombination aus Brei und BLW entschieden hat.

Link zum Artikel: [Beikostplan: So kann man BLW und Babybrei kombinieren](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Häufig ist das separate Kochen von Mahlzeiten für das Kind sehr zeitaufwendig und auch nicht notwendig. Wir haben für Sie zwei einfache Rezepte, die sich gut mit BLW vereinen lassen und Sie wenig Aufwand dabei haben für sich und Ihr Kind eine Mahlzeit zu zaubern. Wichtig zu beachten: Lassen Sie für die Portion Ihres Kindes das Salz weg. Wir haben für Sie Nudeln mit selbstgemachtem Pesto und herzhaft Waffeln mit Karotten und Zucchini.

Link zum Rezept: [Pesto ohne Salz - für Babys und Kleinkinder!](#)

Link zum Rezept: [Gemüsewaffeln für BLW mit Karotte und Zucchini](#)

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Ernährung ist ein Thema, das uns alle betrifft und was man auch gut gemeinsam mit der ganzen Familie erarbeiten kann. Das folgende Video eignet sich super, um es mit der ganzen Familie anzugucken. Hier erfahren Sie, wo unser Essen herkommt und wie es hergestellt wird, warum Fette gesund und wichtig für den Körper sind, allerdings in Maßen, und vieles mehr.

Link zum Video: [Video: Gesundheit! - Wissen macht Ah! - ARD | Das Erste](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Kind zur Mutter: "Mama, ich mag die Löcher im Käse nicht!"

Darauf die Mutter: "Na, dann iss den Käse auf und lass die Löcher liegen.."

Das Kind soll schließlich selbst entscheiden, was es essen mag und was nicht ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team Zukunft