



Gemeindeverband Sozialbereiche  
Bezirk Rheinfelden  
**Mütter- und Väterberatung**



BLW- Baby- led Weaning

Fingerfood

# BLW- was ist das?

## VON DER HAND IN DEN MUND

Lecker, gesund stressfrei und altbewährt:  
Selberessen und zwar von Anfang an!

Baby- led Weaning ist eine durch das Baby gesteuerte Beikost-Einführung, bei der auf das Füttern, zum Beispiel Brei, verzichtet wird. Das Baby isst breifreie Nahrung und es darf selbstbestimmt am Familientisch mitessen.

Weaning kommt aus dem englischen und bedeutet so viel wie Entwöhnung. Gemeint ist, es ist eine Entwöhnung von der Muttermilch, bzw. Formula-Milch während dem ersten Lebensjahr. Die Zufütterung durch Brei entfällt.

Für die Familie bedeutet es gemeinsam am Tisch zu essen.



## Entwicklung des Kindes:

Ihr Kind ist gesund und altersgerecht entwickelt. Es kann bei Ihnen mit wenig oder keiner Unterstützung auf dem Schoß aufrecht sitzen. Zeigt es Interesse am Essen? Schaut es Ihnen beim Essen zu. Hat es Speichelfluss (Amylasenbildung)? Greift es nach dem, was Sie gerade essen?

Ist Auge-/Hand-/Mundkoordination vorhanden?

Kann es das Essen schon selber nehmen und in den Mund stecken?

Ihr Kind wird zirka nach dem 6. Monat damit beginnen. Es gibt Kinder, die ihr Interesse am Essen erst ab dem 10. Lebensmonat zeigen.

## Verabreichung

1. Sie stillen Ihr Baby, beziehungsweise geben ihm die Flasche, weiterhin nach Bedarf des Kindes.
2. Sie bieten Ihrem Baby die Gelegenheit mehrmals täglich am Essen teilzunehmen.
3. Verzichten Sie auf Fast Food und Fertigprodukten, sowie stark gesalzene bzw. gesüsste Speisen. Genauso wenig steht auf dem Speiseplan Honig, Alkohol, harte Nussstücke oder lebensmittelhygienisch zweifelhafte Lebensmittel. Sonst darf Ihr Baby so gut wie alles essen.
4. Ihr Baby isst nur unter Aufsicht eines Erwachsenen.
5. Es isst nur in aufrechter Haltung.
6. Ihr Kind isst selbstbestimmt. Sie stecken ihm nichts in den Mund oder in die Hand.
7. Bleiben Sie ruhig und entspannt! Auch wenn es sich evtl. verschluckt. Siehe auch unter «Erste Hilfe beim Verschlucken" (siehe auf S. 10)



## Was braucht es im Haushalt?

Sie brauchen für diese Variante eine Reibe, ein sauberes Schneidebrett und ein Messer.

Das Kind sitzt am Anfang bei Ihnen auf dem Schoss, danach im Hochstuhl. Man kann das Essen gleich auf die Ablagefläche geben oder auf einen Teller mit Saugnapf. Auch ein feuchter Lappen unter den Teller kann Rutschen verhindern.

Mit einem Steamer, Garkorbchen oder einem Dampfkochtopf können Sie das Gemüse weich dämpfen und vitaminschonend zubereiten.

## Ideen:

- Gemüsestängeli gedämpft
- Gemüsestängeli im Ofen (wenig Öl)
- Gemüse als Purée oder Mini-Stückli eingearbeitet in Omeletten, Pancake, Waffel oder Spätzliteig
- Rohes Gemüse wie Gurkenstängeli, Tomaten, Avocado, Peperoni ohne Haut,
- Mais-, Reispopps, Hirsekringel
- Pancroc, Microc
- Brotmöckli/ Brotrinde
- Pell- und Süsskartoffel- Möckli
- Griess- oder Maisschnitten ohne Kuhmilch\*
- Pasta weichgekocht
- Kartoffelstängeli im Ofen (wenig Öl)
- Couscous-Reisbällchen (Risotto-/Milch-Klebereis)
- Naturjoghurt Stichfest mit Früchten darin
- Mozzarella-Stückli/Stängeli
- Rührei ohne Kuhmilch\*
- Omelette ohne Kuhmilch\*
- Fischstückli gedämpft
- Hachfleischbällchen gedämpft
- Linsen-Kichererbsen Bällchen gedämpft
- Weiche Pouletschenkelstücke ohne Haut

- Apfel- und Birnenstängeli oder -Stückli
- Aprikose-, Pfirsich-, Zwetschgen-, Nektarinenstückli als Purée oder Ministückli eingearbeitet in Omeletten-, Pancake-, Waffel- oder Spätzliteig
- Bananenstückli
- Beeren
- Melone
- Mango
- Kiwi Gold
- Erhitzte Säfte: Karotte, Sellerie, Randen, Apfel, Birne, Aprikosen Pfirsich, Himbeere, Tomaten, Zwetschgen, Quitte, Preiselbeere, Brombeere, Trauben, Fenchel.

\*Ausschliesslich mit Wasser oder mit Schoppenmilch zubereiten.

50% Wasser und 50% Kuhmilch ab dem 10. Lebensmonat



## Einkaufstipps:

Kaufen Sie regional und saisongerecht ein, Biogemüse hat die meisten Vitamine für das Kind.

Das Gemüse von der Region ist knackig, hat kurze Transportwege hinter sich und man kann die Behandlung, Einsatz von Pflanzenschutzmittel und Wässerung durch sauberes Wasser zurückverfolgen.

Faustregel: Nichts, was einen eigenen Werbespot hat und Nichts mit mehr als fünf Zutaten auf dem Etikett! Keine zusätzlich oder stark gesalzenen oder sehr stark gesüßten Speisen.

Tiefgefrorene Beeren müssen gekocht werden vor dem Verzehr (können Bakterien oder Viren enthalten).



## Wie oft von was am Tag?

### **Proteine/ Milchprodukte (zusätzlich zu mind. 500 ml Mutter- oder Säuglingsmilch):**

7-8. Mte: 0-1mal/Tag max. 20g, z.B. Nature Joghurt

9-12. Mte: 1-2mal/Tag max. 30g. z.B. Nature Joghurt

### **Fisch, Fleisch, Eier:**

7-8. Mte: 1mal/Tag 10g Fleisch/ Fisch oder  $\frac{1}{4}$  Ei

9-12. Mte: 1mal/Tag 20g Fleisch/ Fisch oder  $\frac{1}{2}$  Ei

### **Früchte:**

7-8. Mte: 1mal/Tag

9-12. Mte: 1-2mal/Tag

### **Gemüse:**

7-8. Mte: 1mal/Tag

9-12. Mte: 1-2mal/Tag

### **Kohlenhydrat:**

7-8. Mte: 1-2mal/Tag

9-12. Mte: 2-3mal/Tag

### **Fette:**

Öle, Fette, (Nüsse ab dem 2. LJ gemahlen)

7-8. Mte: 1TL Rapsöl bzw. 1/2TL Butter /Tag

9-12. Mte: 2TL Rapsöl bzw. 1TL Butter /Tag

Es ist sicher eine grosse Umstellung für Sie.

Sie müssen damit rechnen, dass es eine grosse Schmiererei ist und es fällt auch immer mal wieder etwas zu Boden.

Nach der Mahlzeit muss geputzt werden.

Doch das Kind lernt und hat Spass beim Essen. Es entdeckt wie es sich anfühlt, wie es klingt, wenn das Kind mit der Hand darauf klatscht oder merkt sich das Geräusch, wenn es auf den Boden fällt.

Haben Sie keine Angst, wenn das Kind mit dem Essen 'spielt'. Es wird später auch mit einem Teelöffel versuchen zu Essen. Es ahmt die Eltern oder Geschwister nach und möchte auch lernen, das Besteck zu benutzen.

Sie unterstützen Ihr Kind, das Essen zu erforschen. Die Kaufähigkeit entwickelt sich besser durch die Aufnahme von fester Nahrung als bei Brei.

Weiter Ideen siehe:

Bücher:

**Breifrei**

Tatje Bartig-Prang, Trias- Verlag, ISBN: 978-3-432-10455-3

**Kochen für Babys**

Dagmar von Cramm, GU, ISBN: 978\_3- 8338 0826\_5.

Internet:

<https://www.swissmom.ch/baby/praktisches/beikost/die-blw-methode>

<https://www.breifrei.de/baby-led-weaning>

[http://www.sge-ssn.ch/media/merkblatt\\_ernaehrung\\_des\\_saeuglings\\_2012\\_4.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/merkblatt_ernaehrung_des_saeuglings_2012_4.pdf)

Sehen sich diesen Film auf YouTube an:

Erste Hilfe beim Verschlucken bei Kleinkindern und Säuglingen:

<https://www.youtube.com/watch?v=w0ClZmd-LEw>

## Rezept für ein Smoothie/Saft

1 KAROTTE

1 APFEL

50ML WASSER

½ TL SONNENBLUMENÖL

Karotte putzen, evtl. schälen, grob schneiden, Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden. Karotte und Apfel entsaften, Wasser und Öl einrühren

**Bei Fragen-  
Wir sind für Sie da!**

info@muebe.ch

www.gsbr.ch

Telefon +41 61 831 57 54  
(bedient Mo-Fr 8-12 h / Di 13-15 h)

Mütter- und Väterberatung  
Habich-Dietschy-Str. 1  
CH-4310 Rheinfelden



Ihre Mütter- und Väterberaterin  
wünscht Ihnen viel Spass bei dem  
breifreien Beikostweg!