

Brei oder Fingerfood ("BLW")

Egal für welche Darreichungsform Ihr Euch entscheidet, es ist sinnvoll mit der Beikost mittags zu beginnen und immer nur ein Lebensmittel anzubieten, statt gleich eine Vielfalt. So kann genau geschaut werden ob und wie Dein Kind reagiert.

Die Vorteile vom sogenannten „Baby Led Weaning“ liegen auf der Hand. Das beikostreife Kind kann Lebensmittel ausgiebig erforschen und kennenlernen.

Doch ist das nicht sehr mühsam? Immer alles frisch zu kochen? Was ist mit den schönen Gläschen und Breipackungen? Diese bieten doch alles, was es braucht in nur einem Glas?



Ja, Gläschen haben den Vorteil, dass sie kompakt und schnell alles bieten, was das Kind zu brauchen scheint. Doch hinter der scheinbaren Rundum-Lösung verstecken sich viele Fragen.

Passt die Menge für Dein Kind? Was machst Du mit Resten? Wie steht es mit dem ganzen Verpackungsmüll? Die Gläschen sind relativ teuer, ist selbstgekocht nicht ökonomischer? Was ist denn wirklich drin und wieso schmeckt „Apfel pur“ aus dem Glas so anders, als der pürierte Apfel aus dem eigenen Garten? Ähnlich diffus ist es mit Fertigbrei. Zucker ist zwar nicht enthalten, doch unter anderem Namen wie Maltodextrin und Glucose findet er sich dann doch häufig in den Inhaltsstoffen wieder. Muss Babynahrung wirklich aus der Packung kommen?

Das Selberkochen muss gar nicht aufwändig sein. Vor allem, wenn Du portionsweise die Reste einfrierst und so immer einen soliden Vorrat hast.

Biete eine gesunde Vielfalt an. Und biete jedes Lebensmittel oft genug an, insgesamt mindestens 10 Mal. Dein Kind lernt so, seinen Nährstoffbedarf individuell zu decken, es erlebt Hunger sowie Sättigung und es lernt vor allem viele verschiedene Lebensmittel kennen. Außerdem hat es durch die vielen Kontakte die sichere Chance, das Lebensmittel für sich als sicher einzustufen.

Wird ein Lebensmittel abgelehnt, streich es also bitte nicht gleich vom Speiseplan. Quäle Dein Kind nicht damit, aber biete es einige Tage später erneut an, vielleicht etwas anders zubereitet.

Erst wenn ein Lebensmittel wiederholt und konsequent verweigert oder ignoriert wird darfst Du davon ausgehen, dass es nicht dem Geschmack Deines Kindes entspricht. Bis dahin lohnt sich das Experimentieren - manchmal ist auch nur die Farbnuance entscheidend. Ein Avocadobrei wird beispielsweise rosarot, wenn man Tomaten untermischt. Bleib dran. Und sei kreativ.

Als Faustregel gilt: Je Beikostwoche kann ein neues Lebensmittel eingeführt werden. Jedoch handelt es sich lediglich um einen Richtwert, der gerne flexibel ausgelegt werden darf. Jede Familie isst anders und jedes Kind reagiert unterschiedlich. Langsamer ist bei der Beikost jedoch besser als ein rasches Durcheinander. Auch, um etwaige Unverträglichkeiten zu erkennen.

Es ist übrigens gut möglich, dass Dein Baby in dieser Zeit sehr häufig an die Brust will. Das ist kein Zeichen, dass Deine Milch nicht mehr reicht oder Deinem Kind etwas fehlt. Vielmehr liegt dies eher an dem parallel stattfindenden Wachstumsschub und der dringend nötigen Rückversicherung Deines Babys, das natürlich auch die neuen Eindrücke verarbeiten möchte.

Das Essen am Familientisch ist mit Fingerfood sehr leicht.

Denn niemand muss Euer Kind mit Brei füttern.

Alle können gemeinsam und warm essen.

Auch ist es deutlich leichter, das gleiche Essen für alle zuzubereiten. Das Pürieren entfällt. Kinder, die sich mit Fingerfood ernähren, haben eine sehr gute Hand-Auge Koordination. Es ist die natürliche Art und Weise, Nahrung aufzunehmen.

Wir persönlich plädieren immer für „BLW“, da es ein wichtiger Schritt in Richtung Unabhängigkeit ist, sich selbst seine Nahrung zu greifen und zu essen. Oft sind diese Kinder später auch sehr flexibel in der Auswahl ihrer Speisen.

Durch Nachahmung lernen Kinder den Umgang mit Besteck und Gläsern. Um die Selbständigkeit und die Geschicklichkeit optimal zu unterstützen, solltest Du Deinem Kind von Anfang an freien Zugang dazu gewähren. Auch wenn Dein Kind vielleicht erstmal lieber mit den Händen das Essen erforscht.

Es ist ratsam, Euren Essplatz dann etwas anzupassen, Teppiche zu entfernen und den Boden regelmäßig zu reinigen um auch runtergefallene Lebensmittel weiterverwenden zu können.