

Pressemappe: Agrar-PR

24.09.2021 | 11:34:00 | ID: 31014 | Ressort: [Ernährung](#) | [Medien](#)

Von der Milch zur festen Nahrung: So klappt die Umstellung

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *Das Baby ist bereit für den ersten Brei? Was es jetzt braucht, zeigt der neue Ratgeber "Babys erster Brei" Schritt für Schritt*

Endlich geht es los - das Baby bekommt seine erste Beikost und soll langsam von der Milchernährung an feste Nahrung herangeführt werden. Für viele Eltern ein noch ungewohntes Terrain mit vielen Fragen: Wie gelingt die Umstellung? Was braucht mein Kind jetzt und was soll es wann essen? Das neue Ratgeberbuch "Babys erster Brei" des Elternmagazins "Baby und Familie" zeigt Schritt für Schritt, wie die Umstellung gelingt.

Am Anfang nur Gemüse

Der erste Brei wird in kleinen Schritten eingeführt, wobei jedes Baby sein eigenes Tempo hat und die Zeiträume auch etwas länger sein können: In Woche 1 kommt nur püriertes Gemüse (Möhren, Kürbis, Pastinaken) auf den Löffel; ungefähr in Woche 2 kommen Kartoffeln und ein Esslöffel Rapsöl zum Brei hinzu. Danach machen Bio-Fleisch bzw. Hafer- oder Hirseflocken mit anderthalb Esslöffeln Vitamin-C-reichem Direktsaft (20 - 30 mg Vitamin C pro 100 ml) den Brei komplett. Wenn dieser Mittagsbrei vollständig eingeführt ist, kommt ein Milch-Getreide-Brei am Abend und ca. einen Monat später ein Getreide-Obst-Brei am Nachmittag dazu.

Was man sonst noch bei der Umstellung von der Milchernährung zum Brei beachten muss, alles Wissenswerte zum Start mit der Beikost sowie 40 leckere Rezepte finden Sie im neuen Ratgeberbuch "Babys erster Brei" des Elternmagazins "Baby und Familie" (ISBN: 978-3-927216-66-2, PZN 17364752, 14,99 Euro, 128 Seiten), erhältlich im Buchhandel, in Apotheken und unter <https://shop.apotheken-umschau.de>.

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert

Tel. 089 / 744 33 360

E-Mail: presse@wortundbildverlag.de

www.wortundbildverlag.de



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agr-ar-presseportal.de Web: www.agr-ar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)