

Presseinformation

Idar-Oberstein, 29.08.2016
Seite 1 von 4

Gesund und schnell selbst gemacht: Beikost aus dem Schnellkochtopf

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) entwickelte im Auftrag von Fissler zehn abwechslungsreiche Rezepte für die optimale Babyernährung.

Etwa ab dem 5. Monat benötigen Säuglinge aufgrund von Wachstum und steigender Aktivitäten eine erhöhte Energiezufuhr. Somit spielt Beikost für die optimale Ernährung und das weitere Gedeihen des Babys eine wichtige Rolle.

Der vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) entwickelte „Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr“ ist Standard der Ernährungsberatung in Deutschland. Der Plan geht von der Selbstherstellung der Beikost-Mahlzeiten aus. Im Auftrag des Kochgeschirrherstellers Fissler hat das FKE zehn Rezepte für die Herstellung von Gemüse-Kartoffel-(Fleisch)-Mahlzeiten mit dem Fissler *vitavit*[®] Schnellkochtopf erarbeitet.

Beikost kann im Fissler Schnellkochtopf *vitavit*[®] schnell, gesund und einfach selbst hergestellt werden. Schnellkochtöpfe arbeiten mit Druck. Durch diesen können höhere Temperaturen erreicht werden und Zutaten werden schneller gar. Das bedeutet auch, dass gleichzeitig wichtige Nährstoffe erhalten bleiben. Die Eigenherstellung im Schnellkochtopf bietet zur praktischen Zeitersparnis zudem die Möglichkeit, die Geschmacksvielfalt von Gemüse und Obst zu nutzen und bewusst auf Zusätze wie Salz und Zucker zu verzichten. Die Anzahl der Portionen hängt von der Größe des Topfes ab. Wer nicht jede Portion separat zubereiten möchte, kann mehrere Portionen auf Vorrat kochen und einfrieren.

Bei Rückfragen wenden
Sie sich bitte an:

Fissler GmbH
Beate Adler
Harald-Fissler-Straße 1
55743 Idar-Oberstein
beate.adler@fissler.de
Telefon: (0 67 81) 403-453
Telefax: (0 67 81) 403-268
www.fissler.de

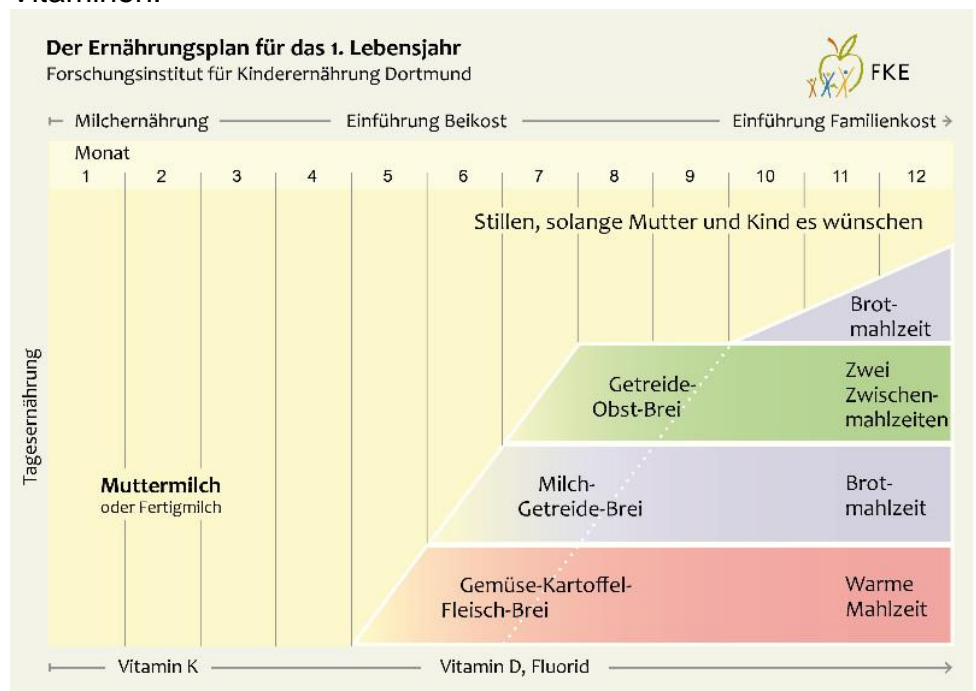
Pressestelle Fissler
c/o Schröder + Schömb's PR
Winnie Viol
winnie@s-plus-s.com
Telefon: (030) 349 96 4-31
www.schroederschoembs.com

Presseinformation

Idar-Oberstein, 29.08.2016
Seite 2 von 4

Einführung der Beikost

Laut Ernährungsplan beginnt die Umstellung auf Beikost zwischen dem 5. und 7. Monat mit einer reinen Gemüsezubereitung (z. B. Karotten). Nachdem die ersten Schwierigkeiten mit der Löffelfütterung gemeistert sind, wird das Gemüse mit Kartoffeln und etwas Öl gemischt, um dann in einen vollständigen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei überzugehen. Dieser ersetzt eine Milchmahlzeit pro Tag und kann alternativ auch 1-2 Mal pro Woche mit Fisch angeboten werden. Die Breie sind gute Lieferanten von Eisen und Zink bzw. Jod und essenziellen Fettsäuren sowie Vitaminen.



Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung

Vegetarische Alternative

Manche Eltern möchten bei der Ernährung ihres Säuglings auf Fleisch verzichten. Da Fleisch eine besonders wichtige Quelle für Eisen ist, muss dann besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden. Der eisenreiche Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei kann durch einen vegetarischen Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei ersetzt werden. Wichtig ist, eisenreiches Vollkorngetreide zu verwenden und Saft mit einem hohen Anteil an Vitamin C zuzugeben, da dieses die Ausnutzung des Eisens aus Getreide fördert.

Bei Rückfragen wenden
Sie sich bitte an:

Fissler GmbH
Beate Adler
Harald-Fissler-Straße 1
55743 Idar-Oberstein
beate.adler@fissler.de
Telefon: (0 67 81) 403-453
Telefax: (0 67 81) 403-268
www.fissler.de

Pressestelle Fissler
c/o Schröder + Schömb's PR
Winnie Viol
winnie@s-plus-s.com
Telefon: (030) 349 96 4-31
www.schroederschomb's.com

Presseinformation

Idar-Oberstein, 29.08.2016
Seite 3 von 4

Phase 2 der Umstellung: Milch-Getreide-Brei

Einen Monat später wird eine zweite Milchmahlzeit durch einen Milch-Getreide-Brei ersetzt, bestehend aus Milch, Getreide und Obst(saft). Als Milch eignet sich eine handelsübliche Vollmilch (3,5 % Fett) oder eine industriell hergestellte Säuglingsmilch. Getreide sollte in Form von Vollkorn(flocken), z.B. Weizen- oder Haferflocken, eingesetzt werden. Frisches Obst der Saison oder Vitamin C reicher Orangensaft eignet sich als Obstkomponente. Dieser Brei liefert wichtige Mineralstoffe und Vitamine der B-Gruppe.

Phase 3: Getreide-Obst-Brei

Ein Getreide-Obst-Brei, der vor allem die Versorgung mit Vitaminen ergänzt, ersetzt im folgenden Monat eine weitere Milchmahlzeit. Er wird mit Wasser zubereitet. Für die Verwendung von Getreide und Obst gelten die gleichen Empfehlungen wie beim Milch-Getreide-Brei.

Jede Breimahlzeit hat ein besonderes Lebensmittel- und Nährstoffprofil. Die Breie ergänzen sich gegenseitig und zusammen mit den Milchmahlzeiten zu einer ausgewogenen Ernährung.

Mit der Einführung der Beikost wird die Nahrung fester. Wenn alle drei Beikostmahlzeiten des Ernährungsplans eingeführt sind, benötigt das Baby zusätzlich Flüssigkeit, am besten Wasser, circa eine Tasse pro Tag.

Bei Rückfragen wenden
Sie sich bitte an:

Fissler GmbH
Beate Adler
Harald-Fissler-Straße 1
55743 Idar-Oberstein
beate.adler@fissler.de
Telefon: (0 67 81) 403-453
Telefax: (0 67 81) 403-268
www.fissler.de

Pressestelle Fissler
c/o Schröder + Schömb's PR
Winnie Viol
winnie@s-plus-s.com
Telefon: (030) 349 96 4-31
www.schroederschoembs.com

4-6 Monate	7-9 Monate	10-12 Monate	Zutaten
90 g	100 g	100 g	Gemüse
40 g	50 g	60 g	Kartoffeln/ Nudeln/ Reis/ Cous-Cous
8/20* g	10/ 25* g	15/30* g	Saft (*vegetarischer Brei)
20 g	30 g	30 g	Fleisch/ Fisch
8 g	10 g	10 g	Rapsöl
6-8 g	10 g	10 g	Getreideflocken
nach Bedarf	nach Bedarf	nach Bedarf	Wasser
Endgewicht je Portion			
180 g	200 g	230 g	

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung

Presseinformation

Idar-Oberstein, 29.08.2016

Seite 4 von 4

Übergang zum Familienessen

Etwa ab dem 10. Monat geht die spezielle Säuglingsernährung in das übliche Familienessen über mit drei größeren Hauptmahlzeiten und zwei kleineren Zwischenmahlzeiten. Das warme Mittagessen ersetzt den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Der Milch-Getreide-Brei und eine Milchmahlzeit werden zu Frühstück und Abendessen – mit Milch, Brot oder Getreideflocken und etwas Obst oder Rohkost. Der Getreide-Obst-Brei geht in die beiden Zwischenmahlzeiten über, eine am Vormittag und eine am Nachmittag, bestehend aus Brot oder Getreideflocken und Obst.

Der Übergang zum Familienessen erfolgt wie auch die Einführung der Beikost Schritt für Schritt und richtet sich selbstverständlich auch nach der Entwicklung der Essfertigkeiten des Kindes.

Auf diese Weise schließt sich das vom FKE entwickelte Konzept für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen (Optimierte Mischkost, kurz optiMIX®) nahtlos an den Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr an.

Weitere Informationen können auf der Webseite des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund gefunden werden: <https://goo.gl/zM1G2I>

Bei Rückfragen wenden
Sie sich bitte an:

Fissler GmbH
Beate Adler
Harald-Fissler-Straße 1
55743 Idar-Oberstein
beate.adler@fissler.de
Telefon: (0 67 81) 403-453
Telefax: (0 67 81) 403-268
www.fissler.de

Pressestelle Fissler
c/o Schröder + Schömb's PR
Winnie Viol
winnie@s-plus-s.com
Telefon: (030) 349 96 4-31
www.schroederschoembs.com

Über Fissler

Das deutsche Familienunternehmen Fissler wurde 1845 von Carl Philipp Fissler in Idar-Oberstein gegründet. Heute steht die Marke für Freude und Leidenschaft beim Kochen. Fissler ist einer der weltweit führenden Hersteller von qualitativ hochwertigem Kochgeschirr. Das Unternehmen beschäftigt rund 800 Mitarbeiter. Die Premium-Produkte von Fissler sind „Made in Germany“ und in über 80 Ländern vertreten. Fissler trägt die Gütesiegel „TOP 50 deutsche Luxusunternehmen“ sowie „Top 100“ und gehört mit Letzterem zu den innovativsten Unternehmen im deutschen Mittelstand. Weitere Informationen: www.fissler.de.