



Healthy eating

from the start!

Baby's first spoonful



Richtig essen

von Anfang an!

Babys erstes Löffelchen

Foreword

Dear Families!

This brochure “Healthy eating from the start! Baby’s first spoonful” aims to provide guidance for parents, based on the latest scientific findings. The Federal Ministry of Social Affairs, Health, Care and Consumer Protection, the Austrian Social Insurance and the Austrian Agency for Health and Food Safety (AGES) have compiled these recommendations for complementary foods for infants in cooperation with Austrian experts.

The brochure should accompany you and your child as you introduce your child to the pleasure of foods. It offers suggestions about when the time has come to introduce your child to complementary foods, how to discover new meals and how to get your child excited about the wide variety of foods available. Take this first “culinary expedition” together with your child. We wish you and your child a good start in life and good health.

Healthy eating from the start!

A cooperation between



 Federal Ministry
Republic of Austria
Social Affairs, Health, Care
and Consumer Protection



Vorwort

Liebe Familien,

die vorliegende Broschüre „Richtig essen von Anfang an! – Babys erstes Löffelchen“ versteht sich als Hilfestellung für Eltern, die sich auf neueste, wissenschaftliche Erkenntnisse stützt. Das österreichische Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, der Dachverband der österreichischen Sozialversicherung und die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH haben diese Beikostempfehlungen mit österreichischen Experten/innen erstellt.

Die Broschüre soll Sie und Ihr Kind während der Beikosteinführung genussvoll durchs Leben begleiten. Sie finden darin Anregungen, wann es Zeit ist, Ihr Kind an Beikost zu gewöhnen, wie Sie den richtigen Zeitpunkt für die Entdeckung neuer Speisen finden und wie Sie Ihr Kind für die Vielfalt unseres Nahrungsmittellangebotes begeistern können. Begleiten Sie Ihr Kind auf diesem ersten „kulinarischen Entdeckungspfad“ – wir wünsche Ihnen und Ihrem Kind einen guten Start ins Leben und beste Gesundheit.

Richtig essen von Anfang an!

Eine Kooperation zwischen



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherung

Table of contents

Introduction of complementary food	6
Step by step: from pureed solids to family food. This is how it works	8
The birth of taste	10
Tips on eating habits	10
What does my baby need?	12
Iron and zinc	12
Protein – with a sense of proportion	14
Fish – yes, but how?	14
Eggs – yes, but with moderation	16
Nuts/peanuts – yes, but only if finely ground	16
Fat – preferably high-quality oils	18
Allergies and intolerances – latest findings	18
Cereals containing gluten – it’s the amount that matters!	18
Child development	22
Cow’s milk – yes, but only once per day as part of baby cereals	24
Recipe ideas	26
Foods suitable as solids for infants	28
Foods that are not suitable as solids for infants	28
Enjoy your meal – but when?	31
First drinks	33
Safe and clean	35
How to correctly prepare food	35
Important hygiene tips	35
Careful use of foods	35
Use microwave carefully	37
Observe manufacturer’s information	37
Imprint	38

Inhalt

Beikosteinführung	6
Schritt für Schritt, von fein pürierter Beikost zur Familienkost. So kann es gelingen.....	8
Die Geburt des Geschmacks	11
Tipps rund um das Essverhalten	11
Was braucht mein Baby?	13
Eisen und Zink	13
Eiweiß - aber mit Augenmaß	15
Fisch – ja, aber wie?	15
Eier – ja, aber mit Maß	17
Nüsse/Erdnüsse – ja, aber nur fein vermahlen	17
Fett – hochwertige Öle bevorzugen	19
Allergien und Unverträglichkeiten – neue Erkenntnisse	19
Glutenhaltiges Getreide – auf die Menge kommt es an!	19
Kuhmilch – ja, aber nur einmal pro Tag als Brei	25
Rezeptideen	27
Für die Beikost geeignete Lebensmittel	29
Für die Beikost nicht geeignete Lebensmittel	29
Mahlzeit! – aber wann?	31
Die ersten Getränke	33
Sicher und Sauber	36
Richtiger Umgang rund um die Zubereitung	36
Wichtige Hygiene-Tipps	36
Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln	36
Vorsichtiger Umgang mit der Mikrowelle	37
Herstellerangaben beachten	37
Impressum	39



Introduction of complementary food

Breast milk is the perfect nutrition. It is convenient, the temperature is always right and it is constantly available. In the first year of life it is the most important source of nutrition, as is infant formula (Pre formula) if a child cannot be breast-fed. Around the age of 6 months, an infant's need for energy and nutrients starts to exceed what is provided by breast milk, and complementary foods are necessary to meet those needs. This transition from breast milk to a "normal" diet should be

Beikosteinführung

Muttermilch ist die perfekte Ernährung. Sie ist praktisch, immer richtig temperiert und ständig mit dabei. Im ersten Lebensjahr ist sie die wichtigste Nährstoffquelle, wie auch Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung), falls nicht gestillt werden kann. Etwa um den 6. Lebensmonat reicht Muttermilch alleine aber nicht mehr aus um den Energie- und Nährstoffbedarf des Säuglings zu decken. Es ist an der Zeit, das Baby an Beikost zu gewöhnen. Dieser „Übergang“ von Muttermilch zu „normaler“ Kost

approached carefully and step by step. Start with a few spoonfuls and continue to breastfeed as long as you and your baby wish to do so.

soll behutsam und Schritt für Schritt erfolgen. Beginnen Sie mit einigen Löffelchen und stillen Sie Ihr Kind weiter so lange Sie und Ihr Kind das wollen.

- *Depending on the individual development of your child, start feeding complementary food around the age of 6 months, but not before the fifth month (week 17) and not after the end of month 6 (week 26). Even if your baby has started to eat solids, it is good to continue breastfeeding.*

Je nach individueller Entwicklung Ihres Kindes beginnen Sie mit Beikost etwa um den 6. Lebensmonat, jedoch nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) und nicht nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche). Auch wenn Ihr Baby Beikost bekommt, ist es gut, es weiter zu stillen.

When first introducing solids, small amounts of finely pureed food (2-3 teaspoons) are enough. The portions should be gradually increased. By the end of the first year, an infant should have the same eating rhythm as the family (breakfast, lunch and dinner).

You can tell whether a child is ready for solids for example when it no longer spits out food, when the first teeth break through or when the child shows an interest in the food of others. It is also important that your child is strong enough to sit upright with little help, and is able to hold up his or her head with no help.

Zu Beginn der Beikosteinführung reichen kleine Mengen an fein pürierter Beikost (2 – 3 Teelöffel) aus, die nach und nach erhöht werden sollen. Bis zum Ende des ersten Lebensjahres sollte der Säugling im Familienrhythmus essen (Frühstück, Mittag- und Abendessen).

Ob ein Kind „reif“ für Beikost ist, erkennen Sie unter anderem, wenn die Nahrung nicht mehr ausgespuckt wird, die ersten Zähne durchbrechen und daran wenn es Interesse am Essen Anderer zeigt. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind genügend Kraft hat, um mit geringer Hilfe aufrecht zu sitzen und den Kopf ohne Hilfe zu halten.

**Step by step: from pureed solids to family food.
This is how it works.**


First solid foods*	Steamed, finely pureed foods (e.g. meat, vegetables, fruit, etc.)
6 - 9 months	Dissolvable foods (e.g. flakes) Mashed food of firm consistency, coarsely pureed foods (e.g. mashed banana) Solid foods, grated (e.g. apple)
10 - 12 months	Solid food cut into small pieces, diced, chopped (e.g. family food, fruit, vegetables, etc.)

*) not before month 5 (week 17)

**Schritt für Schritt, von fein pürierter Beikost zur Familienkost.
So kann es gelingen.**

Beikostbeginn*	Gedünstete, fein pürierte Lebensmittel (z. B. Fleisch, Gemüse, Obst etc.)
6 - 9 Monate	Auflösbare Nahrungsmittel (z. B. Flocken) Breie fester Konsistenz, grob pürierte Nahrungsmittel (z. B. zerdrückte Banane) Feste Nahrung in geriebener Form (z. B. Apfel)
10 - 12 Monate	Feste Nahrung klein geschnitten, gewürfelt, gehackt (z. B. Familienkost, Obst, Gemüse etc.)

*) nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche)

- 
- The taste preferences of our children develop at a very early stage. As
 - early as during pregnancy and the breastfeeding period, the mother's
 - eating habits influence the development of the child's tastes later on.
 - That is why children who have been breastfed are more receptive to new
 - foods.

- Die Geschmacksvorlieben unserer Kinder entwickeln sich sehr
- früh. Schon im Mutterleib und während der Stillzeit beeinflusst das
- Essverhalten der Mutter die spätere Geschmacksentwicklung des
- Kindes. Aus diesem Grund sind gestillte Kinder empfänglicher für neue
- Lebensmittel und Speisen.

The birth of taste

Babies are born with a preference for sweet foods, while they initially reject sour or bitter flavours, which occur in some vegetables. However, parents have an influence on how much a child will like sweet flavours. Do not season the solids for your child to your taste. If you avoid adding salt and sugar to complementary foods, your child will be more sensitive to these flavours and will not become accustomed to them as an infant.

Children eat what they know and like and often reject food they do not know. So do not panic and above all: be patient. As a rule, you have to give your child the opportunity to taste new food 10 to 16 times. The more often you try, the higher your chances that your child will try something new. Children also learn by observing, so be a role model!

Tips on eating habits

- Do not put your child under pressure – children sometimes eat more and other times less
- Eat with your child – children prefer to try out new foods when other people are around
- Try different foods and combinations of flavours
- Experiment with different consistencies: mashed or soft-boiled pieces of vegetables
- Serve food in different ways: with a spoon or finger food
- Talk to the child while eating, keep eye contact, encourage your child affectionately
- Be a good role model
- Do not use food as a reward

Die Geburt des Geschmacks

Angeboren ist die Vorliebe der Kleinsten für süße Speisen, während sie sauren oder bitteren Geschmack, wie er in manchem Gemüse vorkommt, zunächst ablehnen. Wie süß die Vorliebe ist kann jedoch von den Eltern beeinflusst werden. Schmecken Sie die Beikost nicht nach Ihren eigenen Vorlieben ab. Wenn Sie den Speisen wenig Salz und Zucker zufügen und in der Beikost auf diese Komponenten verzichten, wird das Kind später diese Geschmäcker auch wesentlich sensibler wahrnehmen als wenn es bereits im Säuglingsalter daran gewöhnt ist.

Kinder essen das, was sie kennen und mögen und lehnen Lebensmittel, die sie nicht kennen, häufig ab. Doch keine Panik und vor allem: Geduld! In der Regel müssen Sie Ihrem Kind 10 bis 16 Mal die Gelegenheit geben, ein neues Nahrungsmittel zu probieren. Je häufiger Sie dies versuchen, desto höher sind Ihre Chancen, dass Ihr Kind Neues ausprobiert. Kinder lernen auch durch Beobachten. Seien Sie deshalb ein Vorbild!

Tipps rund um das Essverhalten

- Keinen Druck ausüben – Kinder essen einmal mehr einmal weniger
- Gemeinsam Essen – Kinder probieren im Beisein Anderer lieber neue Lebensmittel
- Verschiedene Lebensmittel und Geschmackskombinationen ausprobieren
- Mit unterschiedlichen Konsistenzen experimentieren: Brei oder weich gekochte Gemüsestückchen
- Änderung der Darreichungsform: Löffelkost oder Finger Food
- Während des Essens mit dem Kind reden, Augenkontakt halten und es liebevoll ermutigen
- Gutes Vorbild sein
- Essen nicht als Belohnung einsetzen

What does my baby need?

- “Which solids should we start
- with?” Do not worry, you can’t do
- anything wrong because the order in which you feed certain foods is not essential. What matters is that you chose foods with a high iron and zinc content such as meat or cereals, and nutritious foods (vegetables, fruit, cereals).

New foods should be introduced slowly and step by step. This makes it easier to identify possible intolerances to certain foods. It is generally important to offer a wide variety to ensure that your child receives all important nutrients.

Iron and zinc

Infants have an iron reservoir from birth. As the necessity for iron increases, it can no longer be covered by breast milk alone from age six months onwards. It is necessary to add iron through food. As soon

as you start feeding solids, make sure that your child receives enough iron and zinc, regardless of whether you make the solid food yourself, or use baby food in jars or infant cereal. The intake of iron and zinc promotes the development of eyesight, supports the motoric skills and contributes to a better brain development. Foods rich in iron and zinc include beef, veal and pork, cereals and pulses.

Combine high-iron foods with vegetables rich in vitamin C such as broccoli, fennel or berries, as vitamin C supports the intake of iron from a meal.



Was braucht mein Baby?

- „Mit welcher Beikost sollen wir
- beginnen?“ Keine Angst, Sie
- können nichts falsch machen, denn die Reihenfolge, in der Sie bestimmte Nahrungsmittel geben, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Sie zu Beikostbeginn Nahrungsmittel mit hohem Eisen- und Zinkgehalt, wie Fleisch oder Getreide und nährstoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreide) wählen.

ab dem 6. Lebensmonat nicht mehr über die Muttermilch alleine abgedeckt werden und eine Zufuhr über die Nahrung ist notwendig. Achten Sie ab Beginn der Beikosteinführung auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen und Zink, egal ob Sie Beikost selbst herstellen oder auf fertige Gläschenkost oder Breie zurückgreifen. Die Zufuhr von Eisen und Zink fördert unter anderem die Entwicklung des Sehens, begünstigt die motorischen Fähigkeiten und trägt dazu bei, dass sich das Gehirn besser entwickelt. Eisen- und zinkreiche Lebensmittel sind Rind-, Kalb-, und Schweinefleisch, Getreide und Hülsenfrüchte.

Kombinieren Sie eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin C-reichem Gemüse und Obst, wie Brokkoli, Fenchel oder Beeren, denn das Vitamin C begünstigt die Aufnahme von Eisen aus einer Mahlzeit.

Neue Lebensmittel sollten langsam und schrittweise eingeführt werden. So können eventuelle Unverträglichkeiten auf das Nahrungsmittel leichter erkannt werden. Prinzipiell ist es wichtig, eine große Vielfalt anzubieten damit die Zufuhr von allen wichtigen Nährstoffen gesichert ist.

Eisen und Zink

Der Säugling verfügt von Geburt an über einen Eisenspeicher. Durch den steigenden Bedarf kann dieser



Protein – with a sense of proportion

Your child should be given one serving of high-quality protein in the form of meat, fish, egg or pulses (pay attention to individual tolerance). Small amounts are enough to cover the requirements, for example a small piece of meat (30 g, unseasoned and pureed).

Industrially processed infant milk should only have a low protein content. Of the products available in shops, the composition of Pre formula food is closest to the nutrients contained in breast milk and should preferably be used in the first year if the infant is not breastfed.

Fish – yes, but how?

Always carefully remove all bones from fish and heat sufficiently (70 – 80 °C over ten minutes). Do not offer any raw fish or fish that may possibly be heavy-metal contaminated (e.g. tuna, pike, halibut, swordfish). Char, salmon and trout are well suited.



There is evidence suggesting that a child's consumption of fish in the first year may protect from allergic diseases.





Eiweiß - aber mit Augenmaß

Täglich sollte eine Portion hochwertiges Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchten (auf die individuelle Verträglichkeit achten) gegeben werden. Es reichen schon kleine Mengen, um den Bedarf zu decken, wie beispielsweise ein kleines Stück Fleisch (30 g, ungewürzt und püriert).

Industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung soll nur einen geringen Eiweißgehalt aufweisen. Von den im Handel erhältlichen Produkten ist Pre-Nahrung am besten an die Nährstoffzusammensetzung der Muttermilch angepasst und sollte im 1. Lebensjahr bevorzugt verwendet werden, wenn nicht gestillt wird.

Fisch – ja, aber wie?

Fisch immer sorgfältig von den Gräten befreien und ausreichend erhitzen (70 – 80° C über zehn Minuten). Bieten Sie keine rohen oder möglicherweise schwermetallbelasteten Fische (z. B. Tunfisch, Hecht, Heilbutt oder Schwertfisch) an. Gut eignen sich Saibling, Lachs und Forelle.



Es gibt Hinweise darauf, dass der Fischkonsum des Kindes im 1. Lebensjahr vor allergischen Erkrankungen schützen kann.



Eggs – yes, but with moderation

Hen's eggs are a good source of high-quality protein and zinc and – contrary to previous recommendations – can already be consumed during the first year of the infant's life, provided that they are heated well (70 – 80 °C over ten minutes). Raw eggs may transmit food germs. Infants should therefore never eat raw eggs.



Hen's eggs can be fed as solids during the first year already. What counts is moderation. An egg per day is too much.

Nuts/peanuts – yes, but only if finely ground

Avoid feeding infants and toddlers whole pieces of nuts and peanuts because there is a danger that they may inhale them unintentionally. Nuts and peanuts can easily get into the trachea, causing a risk of choking.



Studies have shown that the consumption of nuts and peanuts in the first year does not increase the risk of allergies.

- *PLEASE NOTE: Not only nuts/peanuts pose a risk of unintended inhalation, but also seeds, grains, berries, pulses in unprocessed form as well as fish with bones. Therefore these foods are not suitable unless they are processed.*

Eier – ja, aber mit Maß

Hühnereier sind eine gute Quelle für hochwertiges Eiweiß und Zink und können – entgegen bisheriger Empfehlungen – bereits im ersten Lebensjahr als Beikost gegeben werden, wenn sie gut erhitzt werden (70 – 80 °C über zehn Minuten). Rohe Eier können Überträger von Lebensmittelkeimen sein, Eier sollten daher nie roh gegeben werden.



Hühnerei kann bereits im 1. Lebensjahr als Beikost verabreicht werden. Auch hier gilt mit Maß und Ziel, täglich ein Ei ist zu viel.

Nüsse/Erdnüsse – ja, aber nur fein vermahlen

Ganze Stücke von Nüssen und Erdnüssen sind im Säuglings- und Kleinkindalter aufgrund der Gefahr des ungewollten Inhalierens zu vermeiden. Sie können leicht in die Luftröhre und in tiefere Bereiche der Atemwege gelangen und dadurch besteht Erstickungsgefahr.



Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von Nüssen und Erdnüssen im ersten Lebensjahr das Risiko für Allergien nicht erhöht.



- **ACHTUNG** Nicht nur Nüsse/Erdnüsse stellen ein Risiko für ungewolltes
- Inhalieren dar, sondern auch Samen, Körner, Beeren, Hülsenfrüchte in
- unverarbeiteter Form, sowie Fisch mit Gräten. Diese Lebensmittel sind daher unverarbeitet nicht geeignet.



Fat – preferably high-quality oils

High-quality oils are important for the development of your child. They promote motoric skills, ensure good eyesight development and contribute to a better development of the brain. Therefore, add small amounts of vegetable oil to the solids (1 – 2 teaspoons per 100 g of mashed food): the most suitable types of oil are linseed, rapeseed, walnut, soy, wheat germ and olive oil. When feeding ready-to-use infant cereal check if it already contains oil as an ingredient. You will find this information on the label. If the product already contains oil, it is not necessary to add any more.



Allergies and intolerances – latest findings

Certain foods, for example fish or egg, were previously considered critical in terms of allergy development. However, latest scientific findings have shown that the body can adapt better through contact with small amounts of many different foods, so that an allergy may even be prevented this way. So no prohibitions or restrictions – that applies for all children, whether or not they have been breastfed, with or without a genetic predisposition.



Cereals containing gluten – it's the amount that matters!

Parents can relax – infants can be given small amounts of cereals containing gluten (wheat, rye, oats, barley, spelt, green spelt and khorasan wheat (kamut®)), but not before the beginning of month 5. If an intolerance (coeliac disease) actually occurs, consult a medical specialist for clarification. At the beginning the child should not be given any more than 7 g of cereals containing gluten per day. For example: half a slice of sugar-free rusk or a small piece of bread (10 g), 1 tablespoon of cooked pasta, 1 heaped teaspoon of flour or semolina and 1 teaspoon of flakes. The amount can be increased gradually.

Fett – hochwertige Öle bevorzugen

Hochwertige Öle sind für die Entwicklung Ihres Kindes wichtig. Sie fördern die motorischen Fähigkeiten, sorgen für eine gute Entwicklung des Sehsinnes und tragen zu einer besseren Entwicklung des Gehirns bei. Fügen Sie daher der Beikost geringe Mengen an pflanzlichen Ölen (1-2 Teelöffel pro 100 g Brei) zu: Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl eignen sich am besten. Bei Fertigbreien achten Sie darauf, ob Öl als Zutat bereits enthalten ist. Die Information finden Sie am Etikett. Falls Öl zugegeben wurde, dann ist ein weiteres Zutun nicht mehr nötig.



Allergien und Unverträglichkeiten – neue Erkenntnisse

Bestimmte Lebensmittel, wie Fisch oder Ei, galten bisher im Hinblick auf die Allergieentwicklung als kritische Nahrungsmittel. Neueste Erkenntnisse der Wissenschaft zeigen aber, dass sich durch den Kontakt kleiner Mengen vieler verschiedener Nahrungsmittel der Körper besser darauf einstellt und damit sogar auch einer Allergie vorgebeugt werden kann. Es gilt also für alle gestillten und nicht gestillten Kinder, mit oder ohne genetischer Vorbelastung: keine Verbote oder Einschränkungen.



Glutenhaltiges Getreide – auf die Menge kommt es an!

Eltern dürfen entspannen, es können auch kleine Mengen von glutenhaltigem Getreide (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern und Khorasan Weizen (Kamut®)) gegeben werden, jedoch nicht vor dem Beginn des 5. Monats. Im Falle einer tatsächlichen Unverträglichkeit (Zöliakie) sollte ein/e Facharzt/ärztin aufgesucht werden, um rechtzeitig eine Abklärung zu ermöglichen. Am Anfang sollten pro Tag nicht mehr als 7 g glutenhaltige Getreideprodukte gegeben werden. Beispiele dafür sind eine halbe Scheibe zuckerfreier Zwieback oder ein kleines Stück Brot (10 g), 1 Esslöffel gekochter Teigwaren, 1 gehäufter Teelöffel Mehl oder Grieß und 1 Esslöffel Flocken. Die Menge kann schrittweise erhöht werden.



Preparation tip: Dissolve half a slice of sugar-free rusk in water and add fruit puree for a finishing touch as required.



There is no such restriction on amounts for gluten-free cereals such as millet, buckwheat, rice or corn. If your child shows symptoms like diarrhoea, stomach ache, and malodorous stools after the introduction of gluten-containing cereals, consult a medical specialist to clarify if this could be due to an intolerance.



Zubereitungstipp: Eine halbe Scheibe zuckerfreien Zwieback in Wasser auflösen und bedarfsweise mit Obstpüree verfeinern.

Für glutenfreie Getreidesorten wie Hirse, Buchweizen, Reis oder Mais besteht keine derartige Mengenbeschränkung. Treten bei Ihrem Kind Symptome, wie Durchfall, Bauchweh, übel-riechender Stuhl nach Einführung von glutenhaltigem Getreide auf, dann klären Sie mit einem/er Facharzt/ärztin ab, ob möglicherweise eine Unverträglichkeit vorliegt.



Child development

Do not forget that each child is different. This overview serves as guidance.



Newborn

Sitting with support

Development phases

Physical abilities

- Head must be supported
- Sits with support
- Lies on the stomach and can push up with arms until elbows are stretched

Abilities for food intake

- Suck-swallow-breathe rhythm during breastfeeding or bottle feeding
- Spitting reflex decreases
- Recognises spoon and opens mouth when spoon gets closer

Signals of being hungry or full

- Cries when hungry
- Moves head forward to reach the spoon if still hungry
- Admires caregiver, opens mouth during feeding, gives signs when he/she wants to continue drinking
- Pushes food towards mouth when hungry
- Refuses nipple, stops sucking or falls asleep while drinking when full
- Is easily distracted or turns head sideways when full

Suitable foods

- Breast milk or infant formula
- Breast milk or infant formula
- Finely pureed food



Healthy eating
from the start!



Sitting without support



Crawling



First steps

- Sits alone
- Can pick up little objects and hold them
- Grabs food or spoon

- Learns to crawl
- Tries to stand alone

- Pulls himself/herself up to stand
- Can stand alone
- Takes the first steps

- Learns to keep mashed foods of firm consistency in his/her mouth.
- Tries to clasp food with the fist and brings it closer
- Can pass food from one hand to the other. Can drink from a cup with support

- Can eat finger food
- Holds cup alone
- Holds small food between the thumb and index finger (pincer grasp)

- Can eat alone with fingers
- Can drink with a straw
- Can hold a cup alone with two hands and drink

- Grabs spoon or food when hungry.
- Points to food when hungry.
- Eats more slowly, keeps mouth closed or spits food out when full

- Grabs spoon or food when hungry
- Points to food when hungry
- When hungry, expresses joy when food arrives
- Eats more slowly or pushes food away when full

- Asking for food is expressed by sounds or words
- Shakes his/her head to indicate “no more” when full

- Breast milk or infant formula
- Coarsely pureed and mashed food without noticeable chunks

- Breast milk or infant formula
- Food that is ground, mashed or cut into small pieces
- Food of soft consistency
- Offer different flavours

- Breast milk or infant formula
- Solid food cut into small pieces, diced food of soft to medium consistency
- Mixtures of different foods



Cow's milk – yes, but only once per day as part of baby cereals

Starting in the sixth month (week 23), you can use cow's milk to prepare baby cereal. However, do not offer your child baby cereal containing cow's milk more than once a day. About 100 to 200 ml of cow's milk per day is enough for your baby (with the amount slowly increasing as the child gets older).

Initially a few spoonfuls of baby cereal with milk are sufficient. There is no minimum amount. Depending on the child's appetite, the amount of baby cereal with milk eaten can be slowly increased, but a total amount of 100 to 200 ml of cow's milk per day should not be exceeded. Instead of cow's milk you can also use plain yogurt or buttermilk to prepare baby cereal. Recipes are listed on the opposite page.

Please note: For hygienic reasons raw milk and raw drinking milk ("Vorzugsmilch") should be strictly avoided for infants and toddlers.



Cow's milk is a good source of calcium and vitamin B12. Some of the ingredients of cow's milk such as calcium and casein may inhibit iron absorption. Therefore, cow's milk should not be consumed in combination with meat. During the first year of your baby's life, cow's milk is not suitable as a substitute for breast milk or infant formula. Do not give your child cow's milk as a drink or a sweetened dairy product such as custard or chocolate milk. Curd cheese ("Topfen") and cheese also are very high in protein and therefore unsuitable in the first year.

At the earliest at the end of the first year you can start to give your child cereals in the form of bread, and milk in the form of conventional drinking milk (whole milk) instead of baby cereal with milk.

Kuhmilch – ja, aber nur einmal pro Tag als Brei

Ab dem 6. Lebensmonat (23. Lebenswoche) können Sie Kuhmilch für die Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis verwenden.

Bieten Sie Ihrem Baby jedoch maximal einmal pro Tag einen kuhmilchhaltigen Brei an. Eine Menge von 100 bis 200 ml Kuhmilch (mit zunehmendem Alter langsam ansteigend) pro Tag ist für Ihr Kind ausreichend.

Anfangs sind ein paar Löffelchen Milch-Getreide-Brei ausreichend. Eine Mindestmenge gibt es nicht. Abhängig vom Appetit des Kindes kann die Verzehrmenge des Milch-Getreide-Breis langsam erhöht werden, wobei die Gesamt-Kuhmilchmenge von 100 bis 200 ml pro Tag nicht überschritten werden soll.

Sie können den Milch-Getreide-Brei anstelle von Kuhmilch auch mit Naturjoghurt oder Buttermilch zubereiten. Rezepte dafür finden Sie auf der gegenüberliegenden Seite.

Achtung: Aus hygienischen Gründen ist auf Rohmilch und Vorzugsmilch im Säuglings- und Kleinkindalter strikt zu verzichten.

Kuhmilch ist eine gute Quelle für Calcium und Vitamin B₁₂. Einige Inhaltsstoffe von Kuhmilch wie Calcium und Casein können die Eisenaufnahme hemmen. Deshalb soll Kuhmilch nicht gemeinsam mit einer Fleischmahlzeit gegeben werden. Kuhmilch eignet sich im gesamten ersten Lebensjahr nicht als Ersatz für Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung. Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr Kuhmilch nicht als Getränk oder als gesüßtes Milchprodukt wie Pudding oder Kakao. Topfen und Käse haben einen sehr hohen Eiweißgehalt und sind daher im ersten Lebensjahr ebenfalls ungeeignet.

Frühestens gegen Ende des ersten Lebensjahres können Sie damit beginnen anstelle des Milch-Getreide-Breis auch das Getreide in Form von Brot und die Milch in Form von herkömmlicher Trinkmilch („Vollmilch“) zu geben.

Baby cereal with milk

Ingredients

200 ml whole milk,
20 g oat flakes (4 tablespoons of fine oat flakes)

Method

Boil cow's milk and stir in oat flakes with a whisk. Bring to the boil again, turn off element and allow it to soak for about 3 to 5 minutes. Make sure that the cereal is not too hot when feeding it to your child. For a finishing touch, 1 to 2 tablespoons of pureed fruit can be added.

Tip: Instead of oats, any other cereal flakes may be used, for example spelt, wheat, rice or millet.

Cereal with yoghurt or buttermilk

Ingredients

20 g cereal flakes or semolina,
200 g plain yoghurt or buttermilk

Method

Put cereal in 200 ml of water and bring to the boil, then reduce temperature and allow it to soak well (cereal flakes 3 to 5 minutes, semolina approx. 10 minutes). Stir in plain yoghurt or buttermilk. Make sure the cereal is not too hot, as the yoghurt or buttermilk will curdle otherwise.

You can add 1 to 2 spoonfuls of pureed fruit for a finishing touch. Wash fruit (e.g. apple, banana, pear, berries) thoroughly, peel and puree finely with a hand blender. Mix pureed fruit with cereal.

Recipe ideas

Vegetable-cereal-meat mash

Ingredients

100 g seasonal vegetables (for example carrot, fennel, pumpkin, zucchini, broccoli, etc.),
30 g meat (beef or veal, pork or lamb), 200 ml water,
20 g cereal flakes (millet, oat, wheat, spelt flakes, etc.), 2 tbsp. rapeseed oil

Method

Wash vegetables, peel and chop finely if necessary. Also cut meat into small pieces and, together with the vegetables, simmer in water for approx. 5-10 minutes until everything is thoroughly cooked.

Add cereal flakes and bring to the boil again, while stirring repeatedly. Turn off the hot plate and leave to soak for 3 to 5 minutes. Then puree finely with a hand blender and mix in oil. Allow to cool down to room temperature before feeding.

Milch-Getreide-Brei

Zutaten

200 ml Vollmilch,
20 g Haferflocken (4 Esslöffel zarte Haferflocken)

Zubereitung

Kuhmilch aufkochen und Haferflocken mit einem Schneebesen einrühren. Noch einmal aufkochen, Herd ausschalten und ungefähr 3 bis 5 Minuten quellen lassen. Achten Sie darauf, dass der Brei beim Füttern nicht zu heiß ist. Der Brei kann mit 1 bis 2 Esslöffel Obstmus verfeinert werden.

Tipp: Statt Hafer kann auch jedes andere Getreide in Form von Flocken verwendet werden wie beispielsweise Dinkel, Weizen, Reis oder Hirse.

Brei mit Joghurt oder Buttermilch

Zutaten

20 g Getreideflocken oder Grieß,
200 g Naturjoghurt oder Buttermilch

Zubereitung

Getreide in 200 ml Wasser aufkochen und dann bei niedriger Temperatur (oder Restwärme) gut quellen lassen (Getreideflocken 3 bis 5 Minuten, Grieß ca. 10 Minuten). Anschließend Naturjoghurt oder Buttermilch unterrühren. Der Brei darf nicht mehr zu heiß sein, sonst flockt das Joghurt bzw. die Buttermilch aus.

Der Brei kann mit 1 bis 2 Esslöffel Obstmus verfeinert werden. Dafür Obst (z.B. Apfel, Banane, Birne, Beeren) gut waschen, schälen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend das Obstmus mit dem Brei vermischen.

Rezeptideen

Gemüse-Getreide-Fleisch-Brei

Zutaten

100 g saisonales Gemüse (wahlweise Karotte, Fenchel, Kürbis, Zucchini, Brokkoli ...),
30 g Fleisch (wahlweise Rind-, Kalb-, Schweine- oder Lammfleisch), 200 ml Wasser,
20 g Getreideflocken (wahlweise Hirse-, Hafer-, Weizen-, Dinkelflocken ...), 2 TL Rapsöl

Zubereitung

Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden. Das Fleisch ebenfalls in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Gemüse ca. 5-10 Minuten in Wasser weich dünsten, bis alles durchgegart ist.

Getreideflocken einstreuen und alles nochmals aufkochen lassen, dabei mehrmals umrühren. Den Herd ausschalten und den Brei ungefähr 3 bis 5 Minuten quellen lassen. Anschließend den Brei mit einem Stabmixer fein pürieren und mit dem Öl vermischen. Vor dem Verabreichen den Brei auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Foods suitable as solids for infants

- Nutritious foods: vegetables, fruit, pulses (peas, lentils, etc.), cereals, meat, fish
- Iron-rich foods: meat (beef, veal, pork), cereals (whole grain flour, flakes) and pulses in combination with foods rich in vitamin C
- High-zinc foods: meat (beef, veal, pork), cereals (whole grain flour, flakes), egg (egg yolk)

Foods that are not suitable as solids for infants

- Honey: please note that honey may contain certain spores which the child's intestines cannot fight yet. Honey may therefore even become dangerous and is only suitable after age one.
- Dishes containing raw eggs, raw fish or raw meat
- Salt and salty foods (snacks, etc.)
- Processed meats (ham, bacon, sausage, etc.)
- Reduced-fat foods
- Hot spices like pepper and chili
- Sugar, foods and drinks containing sugar (sweets, etc.)
- Soft drinks
- Coffee, tea containing caffeine, soft drinks containing caffeine
- Alcohol
- Small foods such as nuts, seeds, grains, berries and pulses when unprocessed, sweets, chewing gum and fish with bones
- Foods labelled "may have an adverse effect on activity and attention in children"

Für die Beikost geeignete Lebensmittel

- Nährstoffreiche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, etc.), Getreide, Fleisch, Fisch
- Eisenreiche Lebensmittel: Fleisch (Rind, Kalb, Schwein), Getreide (Vollkornmehl, Flocken) und Hülsenfrüchte in Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln
- Zinkreiche Lebensmittel: Fleisch (Rind, Kalb, Schwein), Getreide (Vollkornmehl, Flocken), Hühnerei (Eigelb)

Für die Beikost nicht geeignete Lebensmittel

- Honig: Achtung, Honig könnte bestimmte Sporen enthalten, die vom kindlichen Darm noch nicht bekämpft werden können. Somit kann Honig sogar gefährlich werden und ist erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres geeignet
- Speisen, die rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch enthalten
- Salz und salzhaltige Lebensmittel (Knabbergebäck etc.)
- Verarbeitete Fleischwaren (Schinken, Speck, Wurst etc.)
- Fettreduzierte Lebensmittel
- Scharfe Gewürze wie Pfeffer und Chili
- Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel (Süßigkeiten etc.) und Getränke
- Limonaden
- Kaffee, koffeinhaltige Tees und koffeinhaltige Limonaden
- Alkohol
- Kleine Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Körner, Beeren und Hülsenfrüchte in unverarbeiteter Form, Zuckerl, Kaugummi sowie Fisch mit Gräten
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.“



Enjoy your meal – but when?

Early in the morning, at lunchtime, in the early evening – or even in the late evening? It is best to introduce solids when you have plenty of time and peace and quiet in a relaxed atmosphere without any pressure. Your child will remember these impressions from the very first moment. Any pressure, any negative influence during the eating ritual may also have a negative effect on the baby's attitude towards eating.

The amount you should offer your baby depends on how hungry he or she is. Do not let yourself be influenced by recommendations of other “experienced parents” or other “defined targets” for eating. Rather, learn to understand the signs of your baby being hungry and being full. Slowly get your child used to the family's rhythm of meals so that he or she can eat at the same time as the family. End the meal when your child shows typical signs of being full, for example when he or she pushes away the plate, refuses the spoon, keeps his/her mouth closed or slows down eating.

Mahlzeit! – aber wann?

Frühmorgens, mittags, frühabends – oder gar spätabends? Am besten, Sie beginnen mit der Beikost, wenn Sie genügend Zeit und Ruhe haben; in einer entspannten Atmosphäre und ohne Zwang und Druck. Ihr Kind merkt sich all diese Eindrücke vom ersten Moment an. Jeder Zwang, jeder negative Einfluss beim Essritual kann sich auch negativ auf die Einstellung zur Nahrungsaufnahme auswirken.

Wie viel Sie Ihrem Säugling anbieten sollen, hängt von seinem Hunger ab. Lassen Sie sich nicht von Empfehlungen anderer „erfahrener Eltern“ oder sonstigen „Soll-Vorgaben“ bei der Nahrungsaufnahme beeinflussen, sondern lernen Sie, die Anzeichen von Hunger und Sättigung zu verstehen. Und gewöhnen Sie Ihren Sprössling langsam und behutsam an den Mahlzeitenrhythmus der Familie, um ihn am Familientisch teilnehmen zu lassen. Beenden Sie die Mahlzeit, wenn Ihr Kind typische Sättigungssignale, wie Teller wegschieben, Löffel verweigern, Mund verschließen oder Esstempo verlangsamten, zeigt.

- **Important:** Generally only offer drinks in suitable cups and help your child, if necessary. Sucking
- sugar-containing drinks from a bottle continuously leads to caries. Children are usually able to
- drink from a cup at the age of 9 to 12 months.

- **Wichtig:** Bieten Sie Getränke grundsätzlich nur in geeigneten Bechern an und helfen Sie
- bei Bedarf. Dauernuckeln von zuckerhaltigen Getränken aus Fläschchen führt zu Karies.
- Üblicherweise können Kinder zwischen dem 9. und 12. Lebensmonat bereits alleine aus
- einem Becher trinken.



First drinks

If you exclusively breastfeed your child, no additional drinks will be necessary under normal circumstances. When you start introducing solids, you can offer additional liquids. At the latest when the child starts eating family meals, i.e. around the age of 10 months, he or she will need additional drinks. Offer your child additional drinks and let him or her decide how much they want to drink. Water is ideal. Avoid drinks containing sugar. Drinks containing caffeine or alcohol are unsuitable and may therefore not be used. Avoid fruit juice as your baby doesn't need any. If you offer juice at all, it should be strongly diluted, e.g. three parts of water and one part of 100 % fruit juice.

Pay attention to the water quality, especially if you use water from a domestic well. If the nitrate content is too high (> 50 mg per litre), you should use bottled water, which is suitable for preparing baby food.

Die ersten Getränke

Wenn Sie Ihr Kind ausschließlich stillen, braucht es unter normalen Bedingungen keine zusätzlichen Getränke. Beginnen Sie mit Beikost, kann zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden. Spätestens wenn das Kind zur Familienkost übergeht, also etwa ab dem 10. Monat, braucht es zusätzliche Getränke. Bieten Sie dem Säugling Flüssigkeit an, er soll selbst entscheiden wie viel er trinken möchte. Wasser ist ideal, zuckerhaltige Getränke sollten Sie meiden, koffeinhaltige und alkoholische Getränke sind nicht geeignet und daher tabu. Säfte sollten Sie meiden, Ihr Baby braucht sie nicht. Wenn überhaupt sollten Säfte nur stark verdünnt angeboten werden, z. B. im Verhältnis drei Teile Wasser und ein Teil 100 %iger Fruchtsaft.

Achten Sie vor allem bei Hausbrunnen auf die Wasserqualität – bei zu hohem Nitratgehalt (> 50 mg pro Liter) sollten Sie auf abgefülltes Wasser zurückgreifen, das für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist.



Safe and clean

How to correctly prepare food

The risk of contracting an infection from contaminated food is particularly high for infants. The contamination of solids often causes diarrhoea in infants aged 6 to 12 months. It is therefore particularly important to deal with food very carefully when preparing meals. Standard ready-to-use baby food is generally well tested and safe, provided that it is not life-expired. However, once a product has been opened, contamination can be caused by incorrect storage and by using dirty dishes.

Important hygiene tips

- Before preparing and eating food, wash hands with soap and warm water (caregiver and child)
- General hygiene in the kitchen. Clean dishes, clean kitchen, work hygienically
- Use water and foods in perfect hygienic condition

Careful use of foods

- Maintain cooling chain: especially for meat, poultry, fish, egg, milk and dairy products
- Separate raw from cooked
- Always prepare fresh food and drinks as far as possible
- Use up meals you prepared yourself immediately or freeze in separate portions (lasts for up to 1 month when kept below -18 °C)
- Do not refreeze defrosted meals
- Pay attention to preparation instructions for industrially processed baby cereal

Sicher und Sauber

Richtiger Umgang rund um die Zubereitung

Säuglinge sind besonders gefährdet, an einer Infektion durch verunreinigte Lebensmittel zu erkranken. Die Verunreinigung von Beikost ist ein häufiger Auslöser von Durchfallerkrankungen bei 6 bis 12 Monate alten Säuglingen. Ein sorgfältiger Umgang bei der Zubereitung der Lebensmittel ist deshalb besonders wichtig. Handelsübliche, gebrauchsfertige Beikost ist in der Regel gut geprüft und – wenn noch nicht abgelaufen – auch sicher. Jedoch kann es nach Öffnung des Produktes durch falsche Lagerung oder den Gebrauch von schmutzigem Geschirr zu Verunreinigungen kommen.

Wichtige Hygiene-Tipps

- Vor dem Zubereiten und Essen Hände mit Seife und warmem Wasser waschen (Bezugsperson und Kind)
- Allgemeine Küchenhygiene beachten. Sauberes Geschirr, saubere Küche, hygienisches Arbeiten
- Verwendung von hygienisch einwandfreiem Wasser und Nahrungsmitteln

Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln

- Kühlkette einhalten: insbesondere bei Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten
- Rohes von Gekochtem trennen
- Speisen und Getränke immer so weit wie möglich frisch zubereiten
- Selbst zubereitete Speisen sofort verbrauchen oder portioniert einfrieren (bis zu 1 Monat bei mindestens -18°C haltbar)
- Einmal wieder aufgetaute Speisen nicht wieder einfrieren
- Zubereitungsanweisung bei industriell hergestellten Breien beachten



Use microwave carefully

Food is heated unevenly when heated in the microwave. Meals that feel only slightly warm from the outside may be very hot on the inside, causing burns of the palate and oesophagus.

Observe manufacturer's information

When using industrially produced baby cereal, observe the information regarding correct storage and preparation on the package and only use products appropriate for your baby's age.

Vorsichtiger Umgang mit der Mikrowelle

Beim Erhitzen in der Mikrowelle werden Lebensmittel ungleichmäßig erhitzt. Speisen, die sich von außen nur leicht erwärmt anfühlen, können im Inneren sehr heiß sein, es kann zu Verbrennungen an Gaumen und Speiseröhre kommen.

Herstellerangaben beachten

Bei Verwendung industriell hergestellter Breie sollten die Hinweise zur richtigen Lagerung und Zubereitung auf der Verpackung berücksichtigt und nur altersangepasste Produkte verwendet werden.

- **INFO:** *Drinking water no longer has to be boiled for infants old enough to eat solids.*
- **INFO** *Trinkwasser für Säuglinge im Beikostalter muss nicht mehr abgekocht werden.*

Imprint

Published by:

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH,
Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien,
www.ages.at

This brochure has been compiled as part of the program “Healthy eating from the start!” in cooperation with the Austrian Agency for Health and Food Safety (AGES), Federal Ministry of Social Affairs, Health, Care and Consumer Protection (BMSGPK) and the Austrian Social Insurance (DVSV). The content is based on the Austrian recommendations for complementary feeding. These recommendations were coordinated with experts in the field of nutrition and children’s health.

Contact:

richtigessenvonanfangan@ages.at

Editors:

Mag.^a Melanie U. Bruckmüller (AGES)

Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger-Schnürch (AGES)

Univ.-Doz.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Ingrid Kiefer (AGES)

Graphic design: OliviaPonta Werbeagentur, www.ponta.at

Photo credits: fotolia.de, istockphoto.com, dreamstime.com

Place of Publication: BMSGPK, Wien

Print: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau

© AGES, BMSGPK & DVSV January 2020

All rights reserved, in particular the right of reproduction and distribution and the right of translation. No part of this brochure may be reproduced in any form without prior written approval by the publisher, or saved, processed, reproduced or distributed using electronic systems.

Further information

Healthy eating from the start!

www.richtigessenvonanfangan.at

Brochure Service: 01 71100 - 86 25 25

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH,
Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien,
www.ages.at

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherung (DVSV) erstellt. Die Inhalte basieren auf den Österreichischen Beikostempfehlungen, die mit Expertinnen und Experten im Bereich Ernährung und Kindergesundheit abgestimmt wurden.

Kontakt:

richtigessenvonanfangan@ages.at

Redaktionsteam:

Mag.^a Melanie U. Bruckmüller (AGES)

Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger-Schnürch (AGES)

Univ.-Doz.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Ingrid Kiefer (AGES)

Grafische Gestaltung: OliviaPonta Werbeagentur, www.ponta.at

Bildquellen: fotolia.de, istockphoto.com, dreamstime.com

Verlagsort: BMSGPK, Wien

Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau

© AGES, BMSGPK & DVSV Jänner 2020

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Weiterführende Informationen:

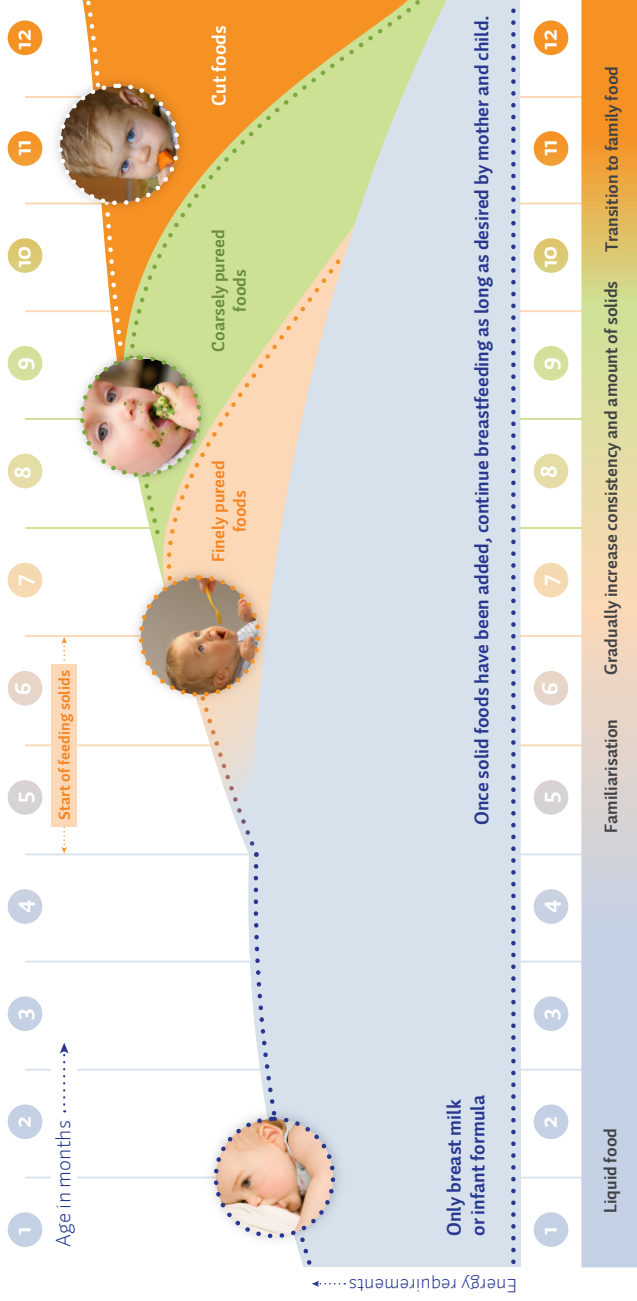
Richtig essen von Anfang an!

www.richtigessenvonanfangan.at

Bestellhotline: 01 71100 - 86 25 25

INFANT NUTRITION

in the first year



Introduction of solid food around month 6, depending on the development of the child; however, **not before the beginning of month 5 and not after the end of month 6**. Prefer highly nutritious, high-iron and high-zinc foods (e.g. red meat).

The consistency of the food offered should be gradually increased; around month 8, purees will also be accepted if the consistency is coarser.