

# Beikost-ABC

Ein liebevoller Überblick  
für euren gemeinsamen Start



**A – Anfang** Starte entspannt ab dem 5./6. Monat – dein Baby zeigt dir, wann es bereit ist.

**B – Bauchgefühl** Vertraue deiner Intuition – du kennst dein Baby am besten.

**C – Chaos erlaubt** Kleckern, matschen, entdecken – das gehört dazu.

**D – Druckfrei** Kein Zwang, kein Muss – Essen darf Freude machen.

**E – Entwicklung** Jedes Baby hat sein eigenes Tempo.

**F – Fingerfood** Erste weiche Stücke fördern Selbstständigkeit und Erfahrung.

**G – Geduld** Neues braucht Zeit – Wiederholungen sind völlig normal.

**H – Hunger & Sättigung** Dein Baby reguliert sich selbst – lerne die Signale kennen.

**I – Individualität** Kein Vergleich – jedes Baby ist einzigartig.

**K – Konsistenz** Von fein püriert zu stückiger – Schritt für Schritt.

**L – Lernen** Essen ist ein Prozess – kein Ziel.

**M – Milch bleibt wichtig** Muttermilch oder Pre-Nahrung bleibt weiterhin Hauptnahrung.

**N – Neugier** Lass dein Baby entdecken – mit allen Sinnen.

**O – Orientierung** Feste Rituale geben Sicherheit.

**P – Pause** Wenn dein Baby nicht möchte: Pause machen ist okay.

**Q – Qualität** Frisch, bio und möglichst naturbelassen.

**R – Ruhe** Eine entspannte Atmosphäre unterstützt das Essen.

**S – Signale** Achte auf Mimik, Körpersprache und Bedürfnisse.

**T – Trinken** Wasser kann begleitend angeboten werden.



*Beikost ist mehr als Ernährung.*

Es ist Verbindung, Vertrauen und gemeinsames Wachsen.