

Beikoststart

Das braucht ihr wirklich - eine praktische Checkliste

Für den Beikoststart braucht es keine riesige Babyausstattung. Viele Dinge habt ihr wahrscheinlich schon zu Hause. Diese Übersicht zeigt, was im Alltag wirklich praktisch sein kann - egal ob Brei, Fingerfood oder eine Mischung.

Am Esstisch

- Stabiler Hochstuhl mit Fußstütze** - für eine stabile, aufrechte Essposition.
- Kleine Schüssel oder Teller** - bruchsticher reicht völlig aus.
- Weicher, kleiner Löffel** - zum Füttern und für erste eigene Versuche.
- Kleiner offener Becher** - zum Kennenlernen des Trinkens aus dem Becher.

Für die Zubereitung

- Schneidebrett & Messer** - die normale Küchenausstattung reicht meist.
- Kleiner Topf / Dämpfeinsatz** - zum weichen Garen.
- Gabel oder Kartoffelstampfer** - zum einfachen Zerdrücken.
- Pürierstab** - optional - praktisch für Brei, aber kein Muss.

Für weniger Kleckerei

- Abwaschbares Lätzchen** - mit oder ohne Ärmel.
- Waschlappen / kleine Tücher** - für Hände, Gesicht und Tisch.
- Bodenunterlage** - optional - kann Putzarbeit sparen.

Aufbewahren & unterwegs

- Kleine Vorratsdosen** - für geeignete vorbereitete Portionen oder Reste.
- Gefriergeeignete Behälter** - optional - für portionsweises Einfrieren geeigneter Speisen.
- Kleine Dose + Löffel** - für unterwegs oft ausreichend.
- Lätzchen & Tuch** - praktisch dauerhaft in der Wickeltasche.

Das braucht ihr nicht unbedingt

- Babynahrungszubereiter** - Topf, Gabel und ggf. Pürierstab reichen meist.
- Warmhalteteller** - kein notwendiger Bestandteil.
- Große Babygeschirr-Sets** - einzelne praktische Teile reichen.
- Viele spezielle Beikost-Gadgets** - erst schauen, was euch im Alltag wirklich fehlt.

Wichtig: Entscheidend ist eine sichere Esssituation. Das Kind sollte beim Essen aufrecht und stabil sitzen und immer beaufsichtigt werden. Lebensmittel und Konsistenzen müssen zum Entwicklungsstand passen. Die Checkliste ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsfachliche Beratung.