

Ernährung Mein Kind beginnt zu essen

Ernährung für Kinder ab dem Beikostalter



MITTIPPS
ZU KARENZ
& CO

Damit es gut weitergeht

Eine spannende Phase hat begonnen. Ihr Kind beginnt die Welt zu entdecken. Jetzt werden wichtige Grundsteine gelegt. Für eine gute Entwicklung sorgt auch die richtige Ernährung ab dem Beikostalter. Alles Gute – von Kindesbeinen an!

Liebe Eltern!

Die Beikost-Phase beeinflusst die künftigen Ernährungsgewohnheiten Ihres Kindes. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) ist Ihr verlässlicher Partner, wenn es darum geht, Sie und Ihr Kind bei den Themen Gesundheit und Ernährung zu beraten und abzusichern. Um Ihnen eine Hilfestellung für den guten Start für Ihr Kind zu geben, haben wir für Sie die vorliegende Broschüre zum Thema Beikost aufgelegt.

Hier finden Sie Informationen über den Beginn der Beikost, welche Zutaten Sie vermeiden sollten und wie Sie Schritt für Schritt von der Beikost zur Familienkost übergehen. Grundrezepte, die Sie individuell auf die Vorlieben Ihres Kindes anpassen können, sollen als Anregung dienen und Sie beim Zubereiten selbstgemachter Beikost unterstützen.

Zusätzlich finden Sie in der Broschüre auch Informationen zum Thema Arbeit, Soziales und Finanzen sowie eine Liste von weiterführenden Ansprechpartnern.

Wir laden Sie ein, unsere Angebote intensiv zu nutzen. Natürlich stehen wir Ihnen auch für Fragen und Beratungen sehr gerne zur Verfügung!

Wir wünschen Ihnen alles Gute sowie Gesundheit für Sie und Ihr Kind!

Ihr Team der Österreichischen Gesundheitskasse

Inhalt

Ernährung ab dem Beikostalter

Vom Beginn der Beikost bis hin zur Familienkost 6

Rezepte für die Beikost

Grundrezepte für den selbstgemachten Brei 17

Fragen und Antworten

Was Sie sonst noch zur gesunden Ernährung interessieren könnte 27

Arbeit, Soziales & Finanzen

Informationen und Hilfe geben Sicherheit im neuen Lebensabschnitt 35

Kontakte & Hinweise

Weitere Tipps, Infos und Kontakte in Stadt und Land Salzburg 46

**WAS IMMER DU ISST,
DEIN BABY ISST MIT**



WWW.BABY-ISST-MIT.AT

„Baby isst mit“

Für einen guten Start ins Leben!

Machen Sie zwei Menschen glücklich. Mit der richtigen Ernährung von Anfang an!

Unsere Workshops im Rahmen von „Baby isst mit“ zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Kind von Anfang an bestmöglich mit vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreicher Kost versorgen können.

Wir bieten Ihnen dazu regelmäßig Workshops wohnortnah in Ihrer Region zu den Themen **„Baby isst mit – Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit“**, **„Babys erstes Löffelchen – Ernährung im Beikostalter“** und **„Jetzt ess ich mit den Großen – Ernährung für 1- bis 3-jährige Kinder“**. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Die Teilnahme ist kostenlos – wir freuen uns auf Sie!

„Baby macht mit“

Zusätzlich bieten wir auch Kurse und Angebote zu den Themen Gesundheit und Bewegung an.

› **Weiterführende Informationen** zu den Veranstaltungen und unseren Kursen erhalten Sie unter info@baby-isst-mit.at oder 05 0766-171043.

Alle Termine sowie Informationen finden Sie unter

www.baby-isst-mit.at oder www.facebook.com/baby.isst.mit



Ernährung ab dem Beikostalter

Beikosteinführung

Der richtige Zeitpunkt der Beikosteinführung hängt vom Entwicklungsgrad Ihres Kindes ab und liegt zwischen dem 5. Lebensmonat (17. Lebenswoche) und dem 6. Lebensmonat (26. Lebenswoche).

Folgende Eigenschaften sind Anzeichen, dass Sie mit der Beikosteinführung beginnen können:

- Ihr Kind hat Interesse am Essen anderer.
- Es spuckt das Essen nicht mehr reflexartig aus.
- Es öffnet den Mund, wenn ihm Essen angeboten wird.
- Es kann bereits mit minimaler Hilfe aufrecht sitzen und den Kopf halten.
- Die ersten Zähne brechen durch. Es kann bereits Dinge mit der Hand zum Mund führen.

› **Achtung:** Alle Empfehlungen dieser Broschüre können nur für gesunde, reifgeborene Babys übernommen werden.





Geschmacksentwicklung

Die Vorliebe für süße oder salzige Speisen ist den Kleinsten angeboren, während sie sauren oder bitteren Geschmack zunächst ablehnen.

Ihr Kind hat ein feines Geschmacksempfinden. Salzen, zuckern oder würzen Sie daher die Beikost nicht.

Wenn Sie Salz und Zucker (und andere Süßungsmittel) weglassen, empfindet Ihr Kind später bereits leicht gewürzte oder gesüßte Speisen als geschmacksintensiv genug.

Kinder essen das, was sie kennen. Lebensmittel, die sie nicht kennen, lehnen sie häufig ab.

Keine Panik und vor allem Geduld: In der Regel müssen Sie ein neues, ungewohntes Lebensmittel 10 – 16 Mal ohne Zwang anbieten, bis es Ihr Baby akzeptiert.

› **Tipp:** Kinder lernen durch Beobachten. Seien Sie deshalb ein Vorbild für Ihren Nachwuchs.

Sie können die Tageszeit (morgens, mittags, abends) der ersten Breimahlzeit selbst bestimmen. Wichtig ist eine entspannte Atmosphäre und dass Ihr Baby ausgeschlafen ist. Dann klappt es am besten mit der Beikost.

Von der Muttermilch zur Beikost

Bieten Sie am Anfang der Beikosteinführung kleine Mengen von fein pürierter Beikost an (2–3 Teelöffel reichen bereits aus) und erhöhen Sie die Menge langsam. Wenn gewünscht, können Sie zu Beginn oder am Ende der Mahlzeit zusätzlich stillen.

Stillen Sie weiter, solange Sie und Ihr Kind es wollen. Muttermilch bzw. Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung) und Beikost ergänzen sich sehr gut im ersten Lebensjahr.

Der Umstieg von Muttermilch und/oder Pre-Nahrung auf 1er- oder 2er-Folgenahrung ist nicht notwendig und wird daher nicht empfohlen.

Ernährung ab dem Beikostalter

Von der Beikost zur Familienkost

Nach der Gewöhnungsphase kann die Konsistenz der Breie langsam fester werden.

Rund um den 8. Monat kann Ihr Baby bereits grob pürierte Speisen essen.

Um den 10. Lebensmonat bieten Sie Ihrem Kind mehr und mehr feste Nahrung (klein geschnitten, gewürfelt oder gehackt) an.

Achten Sie darauf, dass sie nicht gewürzt ist.

Bis zum Ende des ersten Lebensjahres sollte Ihr Säugling im Familienrhythmus mitessen (siehe Grafik Seite 9).

› **Tipp:** Zeigt Ihr Kind typische Sättigungssignale wie Teller wegschieben, Löffel verweigern, Mund verschließen oder Esstempo verlangsamen, akzeptieren Sie das und beenden Sie die Mahlzeit. Haben Sie keine Angst, dass Ihr Baby zu wenig isst. Der Appetit ist nicht in jeder Phase des Wachstums gleich. Manchmal braucht Ihr Kind etwas mehr Nahrung und manchmal etwas weniger. Ihr Kind spürt, wenn es genug hat.

Lebensmittel für die Beikost

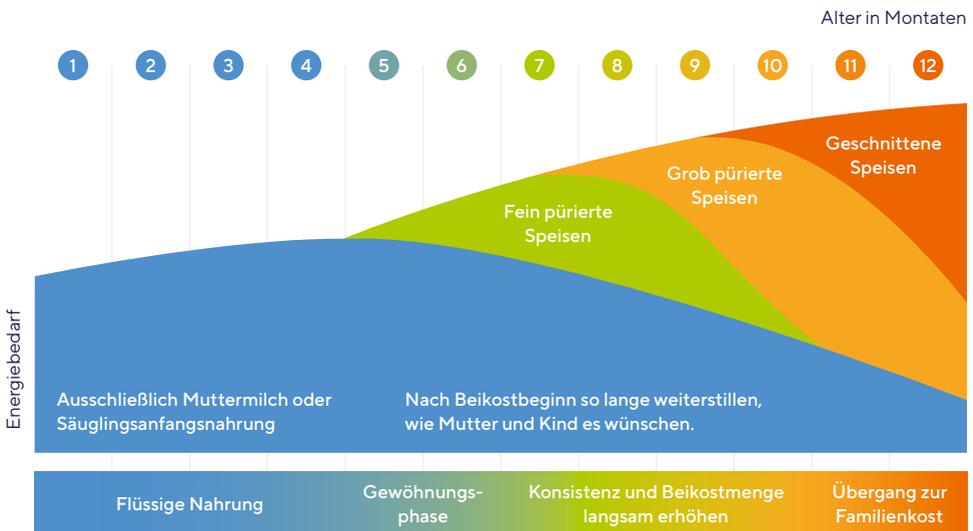
Keine Angst, Sie können nichts falsch machen! Egal ob Sie die Beikost selbst herstellen oder auf fertige Gläschenkost zurückgreifen: die Reihenfolge, in der Sie bestimmte Nahrungsmittel geben, ist nicht entscheidend.



» **Tipp:** Verwenden Sie am besten regionale und saisonale Lebensmittel. Wenn möglich, greifen Sie auf Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft zurück. Bio-Lebensmittel haben den Vorteil, dass sie streng kontrolliert und schadstoffarm sind.

Zu Beginn ist wichtig, dass Sie Nahrungsmittel mit hohem Eisen- und Zinkgehalt und reich an Vitaminen und Mineralstoffen auswählen.

Die Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr



Einführung der Beikost um das 6. Lebensmonat je nach Entwicklungsgrad des Kindes, nicht jedoch vor Beginn des 5. Monats bzw. nach Ende des 6. Monats. Mit nährstoffreichen Lebensmitteln beginnen, eisen- und zinkreiche Lebensmittel (z. B. rotes Fleisch) bevorzugen.

Die Konsistenz der angebotenen Speisen sollte langsam erhöht werden, um den 8. Monat werden auch Breie größerer Konsistenz akzeptiert.

Quelle:
Richtig essen von Anfang an!

Ernährung ab dem Beikostalter

Sie können Ihrem Baby alle Lebensmittel anbieten, auch Fisch, Eier oder Nüsse.

Wichtig ist die richtige Zubereitung: tierische Produkte müssen gut durchgegart und Nüsse fein gemahlen werden.

Eisen, Zink und Vitamin C

Folgende Lebensmittel sollten als Beikost gegeben werden:

- › **Lebensmittel reich an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen:**
 - Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Erbsen)
 - Getreide, Fleisch, Fisch

- › **Lebensmittel reich an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen:**

- Rind-, Kalb- oder Schweinefleisch
- Getreide und Hülsenfrüchte

- › **Zinkreiche Lebensmittel:**

- Rind-, Kalb- oder Schweinefleisch
- Getreide
- Hühnerei

Kombinieren Sie eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin C-reichem Gemüse und Obst, wie Brokkoli, Fenchel oder Beeren. Durch das Vitamin C kann das Eisen besser aufgenommen werden.

Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchte

Pro Tag sollten Sie Ihrem Kind eine Portion hochwertiges Eiweiß in Form von 30 g Fleisch, 30 g Fisch, 50 g Ei oder 85 g Hülsenfrüchte (gegart) geben.





Häufigkeit:

7 Portionen hochwertiges Eiweiß pro Woche (1 × pro Tag)
2–3 × pro Woche: Fleisch
An den restlichen 4–5 Tagen können Sie zwischen Fisch, Ei und Hülsenfrüchten wählen (abwechseln!).

Beispiele für 1 Woche:

3 × Fleisch, 1 × Fisch, 1 × Ei,
2 × Hülsenfrüchte oder
2 × Fleisch, 2 × Fisch, 2 × Ei
und 1 × Hülsenfrüchte

- › **Achtung:** Verwenden Sie Gläschen, sollte der Fleischbrei ca. 5 × pro Woche auf dem Speiseplan stehen, da die Fleischmenge in den einzelnen Gläschen gering ist.

Eine Auswahl an geeigneten Fischarten im Beikostalter:

Lachs, heimische Süßwasserfische wie z. B. Saibling und Forelle.

- › **Achtung:** Fischarten wie Thunfisch, Hecht, Heilbutt oder Schwertfisch sollten im

Beikostalter gemieden werden, da diese häufig mit Schwermetallen belastet sind.

Obst und Gemüse

Achten Sie auf eine große Vielfalt bei der Lebensmittelauswahl.

Eine Auswahl an geeigneten Gemüsesorten (je nach Saison)

im Beikostalter: Karotten, Kürbis, Pastinaken, Brokkoli, Zucchini, Spinat, Kohlrabi, Fenchel, Karfiol.

Geeignete Pflanzenöle für die Beikost:

Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl.

- › **Tipp:** Geben Sie Ihrem Baby die Möglichkeit, auch einzelne Lebensmittel (z. B. Karotten, Kürbis, Pastinaken, Fleisch, Fisch etc.) als Brei zum Probieren, damit es den Geschmack kennenlernen kann.

Ernährung ab dem Beikostalter

Achten Sie bei jedem Lebensmittel auf die individuelle Verträglichkeit.

Kontaktieren Sie einen Arzt, wenn Sie folgende Symptome bei Ihrem Baby feststellen:

- veränderter Stuhl (z. B. Durchfall)
- andauernde Blähungen und Bauchschmerzen
- Hautausschläge
- Atemwegsbeschwerden

Was Sie meiden sollten

Folgende Lebensmittel sollten im 1. Lebensjahr nicht gegeben werden:

- Honig (Brot, Brot oder Tee etc. mit Honig)
- Rohe/halbrohe Eier, roher/halbroher Fisch und rohes/halbrohes Fleisch und daraus hergestellte Speisen
- verarbeitete Fleischwaren (Wurst, Würstel, Schinken, Salami etc.)
- Salz und salzhaltige Lebensmittel

- Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke (Limonaden, Verdünnungssäfte, Instanttees etc.)
- Scharfe Gewürze
- Fettreduzierte Lebensmittel
- Koffeinhaltige Getränke (Cola, Eistee, Schwarztee, grüner Tee etc.)
- Lebensmittel, die in die Luftwege eingeatmet werden können (z. B. ganze Nüsse, ganze Samen, Fisch mit Gräten)
- Lebensmittel und Getränke mit der Kennzeichnung „kann Aktivität und Aufmerksamkeit von Kindern beeinträchtigen“ (betrifft meist Süßigkeiten und Getränke mit zugesetzten Farbstoffen)



Der Mahlzeitenaufbau

Der erste Brei besteht idealerweise aus gedünsteten und feinpürierten Lebensmitteln (siehe Rezept Gemüsebrei ab Beikostbereitschaft und Gemüse-Stärke-Fleisch-Brei).

Sobald sich Ihr Baby an den ersten Brei gewöhnt hat, können Sie eine weitere Breimahlzeit am Tag geben. Sie müssen dafür keinen bestimmten Zeitplan einhalten. Zusätzlich ergänzt Stillen bzw. Pre-Nahrung eine ausgewogene Ernährung im Beikostalter.

Welche Breie bzw. Lebensmittel als nächstes auf den Speiseplan Ihres Babys kommen, können Sie selbst entscheiden. Die Rezepte in dieser Broschüre unterstützen Sie dabei.



› **Tip:** Es kann auch sein, dass Ihr Kind von Beginn an lieber „Finger food“ isst (z. B. gedünsteter Brokkoli in Stückchen zum Knabbern). Probieren Sie es einfach aus.

Konsistenzsteigerung

Beikostbeginn: Gedünstete, pürierte Lebensmittel (z. B. Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch)

7 – 9 Monate: Grobpürierte oder mit einer Gabel zerdrückte Nahrungsmittel (z. B. Kartoffeln, Karotten, Bananen); feste Nahrung in geriebener Form (z. B. Äpfel, Birnen); auflösbare Nahrungsmittel (z. B. Getreideflocken, zuckerfreier Zwieback)

10 – 12 Monate: Feste Nahrung klein geschnitten, gewürfelt, gehackt (z. B. Gemüse, Obst);

Übergang zur Familienkost. Siehe auch Tabelle auf der nächsten Seite.

Ernährung ab dem Beikostalter

Übersicht „Ernährung im Beikostalter“

5./6. Lebensmonat

Beikost	<ul style="list-style-type: none"> - Gemüsebrei - Gemüse-Stärke-Brei (z. B. aus Kartoffeln, Hirse, Reis, Nudeln) - Gemüse-Stärke-Fleisch-Brei - Getränke (Wasser) in einem geeigneten Becher anbieten
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> - Einzelne Lebensmittel geben - 1 TL Pflanzenöl (z. B. Rapsöl) pro 100 g Brei - Kein Salz, Zucker, Honig oder Gewürze - Glutenthältiges Getreide (Weizen, Dinkel, Hafer etc.) in kleinen Mengen anbieten (siehe Gluteneinführung) - Statt Fleisch eignen sich auch Fisch, Ei oder Hülsenfrüchte
Anzahl der Mahlzeiten	<ul style="list-style-type: none"> - 1 × Beikost - Zusätzlich stillen oder Pre-Nahrung nach Bedarf
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> - Fein pürierte, dünnflüssige Breie

6.-9. Lebensmonat

Beikost	<ul style="list-style-type: none"> - Obst - Getreide-Milch-Brei - Obst-Getreide-Brei (Reihenfolge der Breisorten kann selbst gewählt werden!)
----------------	--

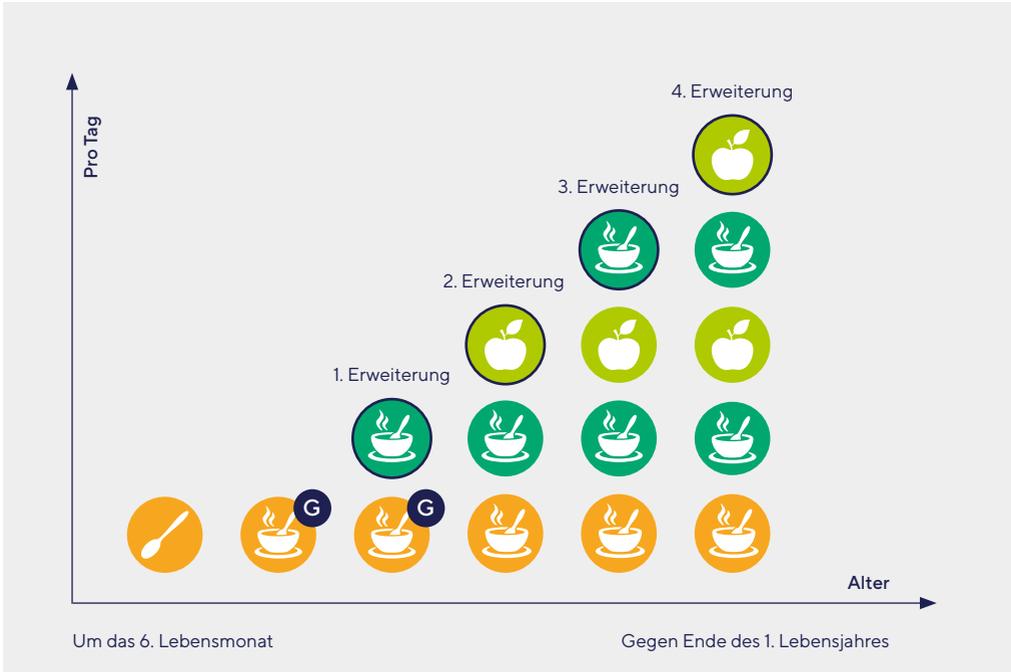
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> - Einzelne Lebensmittel geben - Kein Salz, Zucker, Honig oder Gewürze - Ab dem 6. Lebensmonat darf max. 100–200 ml Kuhmilch für die Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis verwendet werden (1 × pro Tag) - Fein geriebene Rohkost und fein gemahlene Nüsse sind bereits erlaubt
Anzahl der Mahlzeiten	<p>Schrittweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 × Beikost – mind. 3 × stillen oder Pre-Nahrung - 3 × Beikost – mind. 2 × stillen oder Pre-Nahrung - 3–4 × Beikost – mind. 2 × stillen oder Pre-Nahrung
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> - Grobpürierte, dickflüssige Breie oder mit einer Gabel zerdrückte Lebensmittel - Feste Nahrung in geriebener Form - Auflösbare Nahrungsmittel (Getreideflocken, zuckerfreier Zwieback)

10.–12. Lebensmonat

Beikost	<ul style="list-style-type: none"> - Mehrmals täglich Gemüse, Obst, Getreide - 2–3 × pro Woche Fleisch - 1–2 × pro Woche Fisch - Getränke: Wasser - Ab dem 10. Lebensmonat sind Getränke (Wasser) notwendig
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgewogene, abwechslungsreiche und altersgerechte Ernährung - Langsamer Übergang zur Familienkost
Anzahl der Mahlzeiten	<ul style="list-style-type: none"> - 4 × Beikost – mind. 2 × stillen oder Pre-Nahrung
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> - Feste Nahrung klein geschnitten, gewürfelt, gehackt

Ernährung ab dem Beikostalter

Mahlzeiteaufbau



Brei ab Beikostbereitschaft:

kleine Mengen: 2-3 Löffel



Brei mit Getreide (oder Kartoffeln) und Fleisch (oder Hülsenfrüchte oder Ei oder Fisch): eisen- und zinkreich



Gluteneinführung: ab Beginn des 5. Lebensmonats können kleine Mengen glutenhaltiges Getreide (z. B. Hafer, Dinkel, Weizen) gegeben werden. Beispiele: einen Esslöffel Instantflocken in einen Brei einrühren oder ein kleines Stückchen Brot oder einen halben zuckerfreien Zwieback anbieten.



Beikostmahlzeit ohne Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchte:

z. B. Gemüse-Getreide-/Kartoffel-Brei, Obst-Getreide-Brei, Milch*-Getreide-Brei, Milch*-Getreide-Obst-Brei

* Kuhmilch nicht vor dem 6. Lebensmonat und nur 1 × täglich in Form eines Breis geben.



Zwischenmahlzeit: bevorzugt Obst und Gemüse in Form von Mus oder Finger Food

Quelle: Richtig essen von Anfang an!

Rezepte für die Beikost

Gemüsebrei ab Beikostbereitschaft

Zutaten:

- 100 g einer Gemüsesorte (z. B. Karotten, Kürbis, Pastinaken, Zucchini, Fenchel)
- ca. 50 ml Wasser
- 1-2 Teelöffel Pflanzenöl

Zubereitung:

Die Gemüsesorte nach Wahl waschen, schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit wenig Wasser weich dünsten (z. B. mit Sieb bzw. Dämpfeinsatz).

Anschließend das Gemüse fein pürieren. Kurz vor dem Essen das Öl beimengen.

- › **Tipp:** Geeignete Pflanzenöle für die Beikost: Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl.



Rezepte für die Beikost

Grundrezept Gemüse-Stärke-Fleisch-Brei

Zutaten:

- 100 g Gemüse nach Saison (z. B. Karotten, Kürbis, Fenchel, Zucchini, Brokkoli, Karfiol, Kohlrabi)
- 50 g stärkereiche Zutat (z. B. Kartoffel, Hirse, Hafer, Reis, Nudeln)
- 30 g Fleisch oder 30 g Fisch oder 1 kleines Ei (50 g) oder 85 g Hülsenfrüchte (gekocht)
- 2 Teelöffel Pflanzenöl (z. B. Raps-, Walnuss-, Soja-, Lein-, Oliven-, Weizenkeimöl)

Zubereitung:

Die Gemüsesorten nach Wahl waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die stärkereiche Zutat gar kochen. Das Fleisch (bzw. entgräteten Fisch) zerkleinern oder faszieren. Gemüse dünsten und Fleisch (bzw. Fisch, Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Kichererbsen) gut durchgaren. Anschließend das Wasser hinzufügen und pürieren. Zum Schluss das Öl untermischen.

› **Tipp:** Verwenden Sie anstelle von Fleisch ein Ei: Kochen Sie es hart, zerkleinern und vermischen Sie es mit dem gegarten Gemüse.

› **Achtung:** Beachten Sie die richtige Gluteneinführung. Nähere Infos dazu finden Sie in der Rubrik „Häufige Fragen“ (Seite 27).





Grundrezept Gemüse-Getreide-Brei

Zutaten:

- 100 g Gemüse
- 50 g Kartoffeln
- 1 Esslöffel Getreideflocken
(z. B. Hirse, Hafer)
- 5 Esslöffel Wasser
- 1–2 Teelöffel Pflanzenöl

Zubereitung:

Die Gemüsesorte nach Wahl und die Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Getreideflocken laut Packungsanleitung zubereiten. Gemüse und Kartoffeln gut durchgaren, mit den zubereiteten Getreideflocken vermischen.

Anschließend das Wasser hinzufügen und pürieren. Zum Schluss noch das Öl untermischen.

Grundrezept Getreide-Milch-Brei

Zutaten:

- 20 g Getreideflocken
(z. B. Hirse-, Hafer-,
Reisflocken, Grieß)
- 200 ml Anfangsnahrung
(Pre-Nahrung)

Zubereitung:

Die Getreideflocken laut Packungsanleitung mit Anfangsnahrung zubereiten.

Ab dem 6. Lebensmonat kann auch Kuhmilch verwendet werden. Nähere Infos zur Kuhmilch finden Sie unter „Häufige Fragen“ (Seite 27).



Rezepte für die Beikost



Grundrezept Obst-Getreide-Brei

Zutaten:

- 100 g Obst nach Wahl (roh oder gekocht)
- 20 g Getreideflocken (z. B. Hirse-, Hafer-, Reisflocken, Grieß)
- 1–2 Teelöffel Pflanzenöl (nur wenn der Brei als Hauptmahlzeit gegeben wird)

Zubereitung:

Das Obst gut waschen und zu einem Mus verarbeiten. Dazu kann das Obst in wenig Wasser gegart, fein gerieben (z. B. Apfel) oder auch zerdrückt (z. B. Banane) werden. Das Getreide nach Packungsanleitung zubereiten und mit dem Obstmus vermischen. Fügen Sie zum Schluss noch den Teelöffel Öl hinzu, wenn der Brei als Hauptmahlzeit gegeben wird.

- › **Tipp:** Rohes Getreide (z. B. Frischkornbrei und herkömmliche, rohe Müsliflocken) ist bis zum 1. Lebensjahr nicht geeignet.

Verwenden Sie entweder Babyflocken, Instantflocken oder kochen Sie vorher das Getreide (Flocken, Grieß) weich.

- › **Tipp:** Wenn es mal schnell gehen muss, können Sie anstelle der Getreideflocken die gleiche Menge zuckerfreien Zwieback (Babyzwieback) in etwas Wasser einweichen und mit den restlichen Zutaten vermischen.



Zwischenmahlzeit

› Bevorzugt Obst in Form von:

Mus

(z. B. Apfel-, Birnen-, Beerenmus) eventuell mit zuckerfreiem Zwieback verfeinern. Mag Ihr Baby die Kerne im Beerenmus nicht, passieren Sie das Mus einfach durch ein feines Sieb.

Rohkost

(je nach Saison, frisch aufgeschnitten): Apfel- und Birnenspalten, Bananenscheiben, Beeren, Pfirsich- und Marillenhälften, Melonenstücke ...

Getreide-Obst-Brei

Getreide mit Wasser zubereiten und mit Obstmus verfeinern

Eine Zugabe von Fett oder Öl in Breie, die ausschließlich als Zwischenmahlzeit gedacht sind, ist nicht notwendig.

Beliebte Snacks sind häufig Hirsebällchen, Maisflocken und Babykekse. Kaufen Sie Produkte, die keinen Zucker und kein Salz enthalten. Bitte beachten Sie, dass nur spezielle Babyprodukte kein Salz und Babykekse **immer** Zucker oder Honig enthalten.



Gläschen oder frisch zubereitete Beikost?



Beides ist in Ordnung. Je nach Vorliebe können Sie die Beikost selbst kochen oder Brei aus Gläschen verwenden. Gut bewährt hat sich die Kombination von frisch zubereiteter Beikost für zu Hause und Gläschen für unterwegs.

Selbst zubereitete Breie

Vorteile

- Geschmack
- frisch
- Zutaten können selbst gewählt werden
- große Vielfalt
- alle Zutaten sind bekannt
- enthalten kein Salz und keinen unnötigen Zucker
- kostengünstiger
- leichter Umstieg auf die Familienkost

Nachteile

- Hygiene beim Zubereiten erforderlich
- Vitaminverlust bei unsachgemäßer Zubereitung

› **Tipp:** Die Verwendung eines Gerätes, das Dampfgarer und Mixer zugleich ist, kann Ihnen die Zubereitung der Beikostbreie wesentlich erleichtern.



Gläschenkost

Vorteile

- hoher Hygienestandard
- niedrige Schadstoffbelastung
- zeitsparend
- praktisch für unterwegs
- Vitamin- und Mineralstoffgehalt bis zum Ende der Haltbarkeit gegeben

Nachteile

- Salz, Zucker und Schokolade können zugesetzt sein
- können unnötige Zutaten enthalten
- teuer
- Vielfalt ist eingeschränkt

› **Tipp:** Enthält ein Beikostgläschen kein Öl, sollten 1–2 Teelöffel Pflanzenöl pro 100 g Brei zugesetzt werden, wenn der Brei als Hauptmahlzeit gegeben wird.



Wasser trinken von Anfang an

Wird Ihr Kind ausschließlich gestillt, braucht es unter normalen Bedingungen keine zusätzlichen Getränke. Ab Beginn der Beikost kann Ihr Baby erste Trinkversuche machen. Bieten Sie Getränke **von Anfang an** nur in geeigneten Bechern an und helfen Sie Ihrem Baby bei Bedarf.

Das beste Getränk für Ihr Baby ist Trinkwasser!

Spätestens wenn Ihr Kind zur Familienkost übergeht, also etwa ab dem 10. Monat, braucht es zusätzliche Getränke.

Ab Beginn der Beikost muss das Wasser nicht mehr abgekocht werden..

Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig Wasser an, damit es seinen Durst stillen kann.

Verwenden Sie Trinkwasser aus Hausbrunnen nur nach Prüfung der Wasserqualität (Keimbelastung, Nitratgehalt). Der Nitratgehalt darf nicht über 50 mg/l liegen. Weist Ihr Leitungswasser einen höheren Nitratgehalt auf, verwenden Sie bitte abgefülltes Wasser, das für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist.

Meiden Sie süße Getränke (Säfte, Limonaden, gesüßte Tees). Diese braucht Ihr Kind nicht. Es gewöhnt sich nur unnötig daran und wird schließlich Wasser verweigern.

Besonders schlecht für die Zähne ist Dauernuckeln von zucker- oder säurehaltigen Getränken (gesüßte Tees, Verdünnungssäfte, Fruchtsäfte etc.). Dies führt zu Karies.

Koffeinhaltige und alkoholische Getränke sind tabu.



Spielregeln beim Essen



Gemeinsames Essen verbindet und schafft Zusammengehörigkeit. Das ist für Ihr Kind und das ganze Familienleben wichtig.

Setzen Sie sich zum Essen gemeinsam an den Tisch, achten Sie auf eine angenehme Atmosphäre und schalten Sie Ablenkungsfaktoren wie TV oder Radio aus. Das bietet Ihrer Familie die Möglichkeit, die Mahlzeit bewusst zu genießen und sich zu unterhalten.

In den ersten Jahren werden die Grundlagen für die Gewohnheiten gelegt, die später schwer zu ändern sind. Seien Sie daher auch beim Essen und Trinken ein gutes Vorbild, Ihr Kind lernt von Ihnen.

Wenn Sie häufig Fertigprodukte, Pizza, Pommes und Co essen und Limonaden und Säfte trinken, dann möchte auch Ihr Kind davon haben.

Genießen Sie mit Ihrem Kind so oft wie möglich gemeinsam Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Wenn Sie sich ausgewogen ernähren, wird auch Ihr Nachwuchs viel eher diese vollwertigen Speisen annehmen.

› **Tipp:** Lassen Sie Ihr Kind, sobald es etwas älter ist, mitkochen. Es hat jede Menge Spaß dabei und vor allem schmeckt „Selbstgemachtes“ gleich viel besser.

Hygiene- Tipps



Ihr Nachwuchs ist im ersten Lebensjahr empfindlicher gegenüber Krankheitskeimen. Daher sind in dieser Zeit eine gute Hygiene bei der Zubereitung und die richtige Lagerung von Lebensmitteln besonders wichtig.

- Achten Sie auf Sauberkeit bei der Zubereitung (Hände waschen, saubere Küche ...).
- Verwenden Sie hygienisch einwandfreies Wasser und Nahrungsmittel.
- Der Nitratgehalt des Trinkwassers soll unter 50 mg/l liegen (Kontrolle des Hausbrunnens).
- Trennen Sie rohe von gekochten Lebensmitteln.
- Bereiten Sie die Beikost immer frisch zu bzw. kühlen diese schnell tief. **Tipp:** Verwenden Sie für das Tiefkühlen von Fleisch oder einzelnen Gemüsesorten einen Eiswürfelbehälter. Die gewünschte Menge kann so sehr einfach aufgetaut werden.
- Frieren Sie aufgetaute Lebensmittel und Speisen nicht wieder ein.
- Kochen Sie Risikolebensmittel wie Fisch, Fleisch und Eier immer gut durch (innen heiß und gut durch).
- Vermeiden Sie langes Warmhalten, da sich dabei Krankheitskeime sehr gut vermehren können.
- Lagern Sie die Speisen und Lebensmittel bei richtigen Temperaturen (Kühlschrank +5 °C, Tiefkühler -18 °C).
- Geöffnete Gläschen, deren Inhalt noch nicht erhitzt wurde, dürfen 1-2 Tage verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Beachten Sie die Angaben auf den Gläschen.

Fragen und Antworten

Ist Kuhmilch für das erste Lebensjahr geeignet?

Verzichten Sie vor dem 6. Lebensmonat gänzlich auf Kuhmilch. Ab dem 6. Lebensmonat können Sie Kuhmilch in kleinen Mengen (100 bis max. 200 ml pro Tag, langsam ansteigend) zur Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis verwenden. Anstelle von Kuhmilch können Sie auch 100 bis max. 200 ml Joghurt oder Buttermilch verwenden. Füttern Sie Ihr Kind nur einmal täglich mit einem mit Kuhmilch (-produkten) zubereiteten Brei und kombinieren Sie ihn nicht mit einer Fleischmahlzeit.

Als Getränk ist Kuhmilch im ersten Lebensjahr ungeeignet. Auch andere Tiermilch-Sorten (wie Schaf-, Ziegen-, Stutenmilch) od. Getränke auf Pflanzenbasis (wie Soja-, Mandel-, Reismilch) sind im ersten Lebensjahr nicht geeignet.



Ab wann darf Rohkost gegessen werden?

Ungekochtes Obst und Gemüse darf grundsätzlich ab Beginn der Beikost gegeben werden, vorausgesetzt die Konsistenz ist richtig.

Manche Lebensmittel (z. B. Apfel, Birne, Banane, Avocado) können auch roh fein zerkleinert werden und eignen sich daher von Anfang an auch als Rohkost.

Ab wann dürfen glutenhaltige Getreideprodukte gegessen werden?

Einige Getreidesorten enthalten Gluten, einen Eiweißbestandteil, der Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) auslösen kann. Um dieser Krankheit vorzubeugen wird empfohlen, nicht vor Beginn des 5. Lebensmonats glutenhaltige Lebensmittel anzubieten.

Fragen und Antworten

Glutenhaltiges Getreide

Weizen, Dinkel, Hafer, Roggen, Gerste, Kamut, Grünkern

Glutenfreies Getreide

Hirse, Quinoa, Buchweizen, Amarant, Mais (Polenta), Reis

Geben Sie Ihrem Kind am Anfang maximal 7 Gramm glutenhaltige Getreideprodukte pro Tag.

Das sind ungefähr:

- ½ Scheibe zuckerfreier Zwieback
- 1 Stückchen Brot (10 g)
- 1 Esslöffel gekochte Teigwaren (7 g rohe Teigwaren)
- 6 g glutenhaltiges Getreide (z. B. 1 Esslöffel Flocken oder 1 Teelöffel Grieß oder Mehl)

Wenn Ihr Kind die glutenhaltigen Lebensmittel gut verträgt, kann die Menge schrittweise erhöht werden.

Bitte kontaktieren Sie umgehend eine/n Ärztin/Arzt, falls Ihr Kind bei der Einführung von glutenhaltigem Getreide folgende Symptome hat:

- Durchfall
- Bauchweh
- blasse Haut
- übelriechender Stuhl

› **Tipp:** Für glutenfreies Getreide gibt es keine Mengenbeschränkung. Diese Sorten eignen sich alternativ während der Zeit der Gluteneinführung, aber auch danach, für die Zubereitung einer Getreidemahlzeit.

Ich habe eine Allergie, muss mein Kind deshalb bestimmte Lebensmittel im ersten Lebensjahr meiden?

Nein, Ihr Kind muss deshalb auf keine bestimmten Lebensmittel verzichten. Auch Lebensmittel, die häufig Allergien auslösen (z. B. Hühnerei, Nüsse, Erdnuss), können ab Beikostbeginn gegeben werden.



Diese Empfehlung gilt auch für Kinder mit einem erhöhten Risiko für Allergien (wenn ein oder beide Elternteile oder ein Geschwisterkind Allergiker sind).

Ist ein Kind selber an einer Allergie erkrankt, gelten die allgemeinen Empfehlungen nicht. In diesem Fall wenden Sie sich bitte an eine/n Ärztin/Arzt oder eine/n Diätologin/Diätologen.

Darf ich mein Kind vegetarisch oder vegan ernähren?

Eine vegetarische Kost (kein Fleisch und Fisch sowie Produkte, die diese Lebensmittel enthalten) ist für Säuglinge nicht empfehlenswert. Wenn Eltern oder Bezugspersonen diese Ernährungsform für den Säugling aus ideologischen Gründen wählen, dann sollte das Vorhaben mit einer/einem Ärztin/Arzt beziehungsweise Diätologin/Diätologen besprochen werden. Eine vegetarische Ernährung muss gut geplant sein, um eine gesunde Entwicklung sicherzustellen.

Eine vegane Kost (völliger Verzicht auf Lebensmittel tierischer Herkunft) kann bei Kindern aufgrund gravierender Nährstoffmängel (z. B. Protein, Calcium, Eisen, Jod, Vitamine B12, B2, D) zu Wachstumsverzögerungen führen und ist für die Ernährung eines Säuglings nicht geeignet.

Kann ich meinem Baby täglich ein neues Lebensmittel anbieten?

Es gibt keine Einschränkungen und Vorgaben bei der Einführung von neuen Lebensmitteln. Sie müssen sich daher nicht an einen strengen Beikostfahrplan (tagesweises Einführen von Lebensmitteln, bestimmte Reihenfolge der Breie etc.) halten. Geben Sie Ihrem Baby jedoch Lebensmittel, die viele Vitamine und Mineralstoffe (besonders Eisen und Zink) enthalten und achten Sie bei jedem Lebensmittel auf die individuelle Verträglichkeit.

Übergang zur Familienkost

Sobald Ihr Kind im Hochstuhl sitzt, nimmt es an der Tischgemeinschaft teil. Ihr Sprössling darf etwa ab dem 10. Monat beginnen, von der Familienkost mitzuessen. Kochen Sie für sich Speisen, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind essen können. Sie sparen sich dadurch Zeit.

Achten Sie jedoch darauf, dass die Gerichte nicht gesalzen, gezuckert oder gewürzt sind. Würzen Sie Ihre Speisen erst, nachdem Sie eine Portion für Ihr Kind weggenommen haben. Vermeiden Sie außerdem schwer Verdauliches wie Gebratenes oder Frittiertes. Tabu sind Speisen mit Alkohol.

› **Tipp:** Füttern Sie das Kind vorher, dann ist der größte Hunger gestillt. So kann es Ihnen in Ruhe Gesellschaft leisten und ein bisschen probieren.



Lassen Sie Ihr Kind ruhig versuchen selbst zu essen. Es wird Spaß daran haben und stolz darauf sein, essen zu können wie die Großen. Sobald Sie merken, dass es nur noch ums Spielen geht, beenden Sie die Mahlzeit.

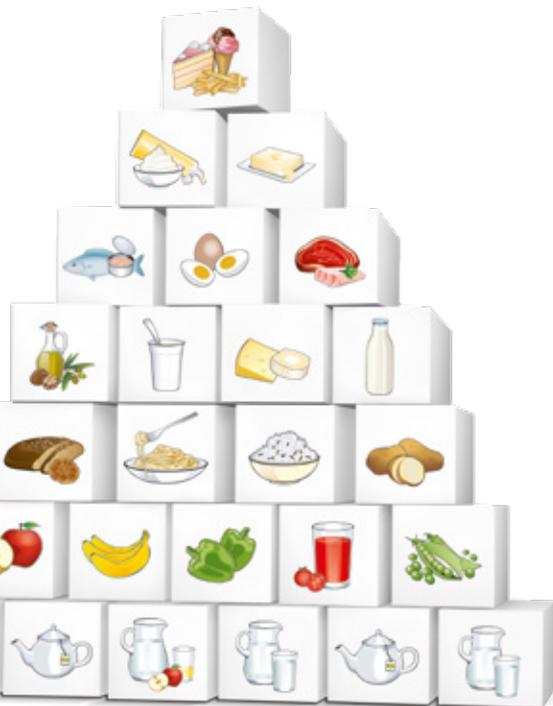
Gewöhnen Sie Ihr Kind an feste Essenszeiten. Ideal sind drei Hauptmahlzeiten (morgens, mittags, abends) und zwei kleinere Zwischenmahlzeiten (vormittags und nachmittags). Vermeiden Sie Dauernuckeln oder ständiges Essen. Die Verdauung Ihres Kindes braucht kleine „Verschnaufpausen“. Außerdem haben Kinder ein natürliches Hunger- und Sättigungsempfinden, das sie beibehalten sollen.

Speisen für den Übergang zur Familienkost

- Spaghetti Bolognese mit Vollkornnudeln
- Linseneintopf mit Gemüse
- Milchreis mit frischem Obst



Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung bereits im Kleinkindalter ist eine der wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen gegen spätere Erkrankungen. Achten Sie deshalb von Beginn an auf eine gesunde Lebensmittelauswahl für Ihr Kind. Die Ernährungspyramide hilft Ihnen dabei.



› **Tip:** Im Wesentlichen gibt es keinen Unterschied zwischen idealer Kinderkost und Erwachsenenkost, nur die Portionsgrößen sollten angepasst werden.

Wie viel Essen und Trinken Ihr Kind braucht

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist die Basis der Pyramide. Gewöhnen Sie Ihrem Kind von klein auf an, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Je nach Alter benötigt es täglich zwischen 750 ml (1 Jahr) und einen Liter (10–12 Jahre) reine Trinkflüssigkeit – am besten in Form von **Wasser**.



Übergang zur Familienkost

Für **Gemüse und Obst** gilt: 5 × am Tag eine Kinderhand voll (bei Salat, Beeren oder zerkleinertem Obst 2 Kinderhände voll).

Getreide (-produkte) wie Reis, Nudeln, Haferflocken, Brot oder Kartoffeln gehören zu jeder Mahlzeit. 1 Portion entspricht bei Brot 1–1,5 Kinderhandflächen, bei Beilagen 2–3 Kinderfäuste.

Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Kalziumlieferanten und für den Knochenaufbau unerlässlich. 3 Portionen sollten es hier täglich sein. 1 Portion entspricht ½ Becher Joghurt, ½ Glas Milch oder 1 Scheibe Käse.

Fleisch liefert hochwertiges Eiweiß und gut verfügbares Eisen. Je nach Sorte kann der Fettgehalt sehr hoch sein.

Bis zu 3 Fleischportionen (1 Kinderhandfläche groß) inklusive **Wurstwaren** pro Woche sind genug. Wurstwaren sollen daher nicht täglich auf dem Speiseplan stehen. Achten Sie dabei darauf, vermehrt zu mageren Produkten zu greifen.



Besonders **Meeresfische** enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die für die Gehirnentwicklung, das Immunsystem, die Netzhaut des Auges oder die Gefäße besonders wichtig sind. Sie liefern auch Jod, das für die Bildung der Schilddrüsenhormone benötigt wird. Fisch gehört deshalb mindestens 1–2 × pro Woche auf den Tisch.

Ganz ohne **Fett** geht es nicht. Allerdings gilt hier, dass hochwertige pflanzliche Fette wie Raps- oder Olivenöl die erste Wahl sein sollten. Gehen Sie generell sparsam mit Fetten um. Für Kinder reichen durchschnittlich 1,5–2 Esslöffel pro Tag.

Auch auf **Süßes oder Knabberien** muss nicht verzichtet werden. Eine kleine Kinderhand voll pro Tag, am besten als Nachspeise, ist durchaus erlaubt.

Gesunde Zähne von Anfang an

Ein zu **langes Nuckeln** an Saugern, Daumen oder Fingern ist eine der **Hauptursachen für die Entstehung von Zahn- und Kieferfehlentwicklungen.**

Was also tun, wenn Baby ein „Beruhigungsmittel“ braucht? Im Zweifelsfall ist der Schnuller besser geeignet, da es nachweislich leichter ist, Kinder davon zu entwöhnen. Je früher das geschieht, desto besser.

Voll gestillte Kinder benötigen keine zusätzlichen Getränke. Mit Beginn der Beikost sollten Sie am besten Wasser als zusätzliche Flüssigkeit anbieten. Zuckerhaltige Getränke (z. B. Instanttees, Fruchtsäfte) **sind keine geeigneten Durstlöcher.** Dauernuckeln von zuckerhaltigen Getränken begünstigt zudem die Entstehung von Karies, enthaltene Säuren greifen den Zahnschmelz an.



Gesunde Zähne von Anfang an



Die **tägliche Zahnpflege** kann bereits am Wickeltisch starten (z. B. mit Wattestäbchen).

So können Sie die ersten Zähne reinigen, Ihr Kind gewöhnt sich an die tägliche Zahnpflege.

Eine Zahnpasta ist in der ersten Zeit noch nicht nötig. Sobald Ihr Kind ausspucken kann, verwenden Sie fluoridierte Kinderzahnpasta.

Kinder dürfen auch früh eine eigene Zahnbürste bekommen (kurzer Bürstenkopf). Wenn es so weit ist, können Sie es selbständig „vorputzen“ lassen, **Sie putzen dann noch einmal nach**. Denn ein effektives Putzen gelingt Kindern erst mit dem Schulalter!

Nehmen Sie Ihr Kind außerdem zu den Kontrollen beim Zahnarzt mit. Er wird Sie gut beraten. Gleichzeitig kann Ihrem Kind so die Angst vor dem Zahnarzt genommen werden.

Schlecken Sie Schnuller oder Löffel nie ab: damit übertragen Sie Karies!

Arbeit, Soziales & Finanzen

Was sonst noch alles wichtig ist



Über den Mutter-Kind-Pass

Ihren persönlichen Mutter-Kind-Pass erhalten Sie **zu Beginn der Schwangerschaft** bei Gynäkologen und praktischen Ärzten, den Bezirksgesundheitsämtern, in den Ambulanzen von Krankenanstalten mit geburts-hilflichen Abteilungen und bei Schwangerenberatungsstellen.



Alle Befunde werden vom jeweiligen (Kinder-)Arzt darin dokumentiert. Das Heft gibt somit alle wichtigen medizinischen Ergebnisse während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes wieder.

Das **kostenlose Gesundheits- und Untersuchungsprogramm** zum Mutter-Kind-Pass wird in den ersten Jahren angeboten. Zum Mutter-Kind-Pass gehört auch ein Impfpass für Ihr Kind. Zudem ist ein ausgefüllter Mutter-Kind-Pass nötig, damit Sie später das Kinderbetreuungsgeld in voller Höhe beziehen können.

Bitte bringen Sie zu jeder vorgesehenen Untersuchung – von der Schwangerschaft bis zum fünften Lebensjahr Ihres Kindes – den Mutter-Kind-Pass mit.

› **Noch besser:** Tragen Sie ihn während der Schwangerschaft immer bei sich, ebenso wie Ihre e-card.

Schwangerschaft & Arbeitsrecht



Grundsätzlich sind ab diesem Zeitpunkt Arbeiten für Sie verboten, die Sie oder Ihr Kind gefährden könnten (Akkordarbeit, Heben schwerer Lasten).

Bei Fragen zu diesem Thema empfehlen wir Ihnen die Konsultation der Arbeitsrechts-ExpertInnen der Salzburger Arbeiterkammer.

Den Kontakt finden Sie am Ende dieser Broschüre!

Als werdende Mutter genießen Sie einen erhöhten Kündigungs- und Entlassungsschutz.

Sobald Sie wissen, dass Sie schwanger sind, müssen Sie Ihren Arbeitgeber darüber informieren. Erst wenn Sie diese Mitteilung gemacht haben (schriftlich!), stehen Ihnen alle **Rechte als werdende Mutter zu**.



Karenz & Karenzzeit

Die Karenz als arbeitsrechtlicher Anspruch (Mindestdauer 2 Monate) wird gerne mit der Leistung des Kinderbetreuungsgeldes (Familienleistung) seitens der Sozialversicherung verwechselt.

Die Karenz ist die **Freistellung** von Ihrem Arbeitgeber **bei gleichzeitigem Entfall Ihres Entgeltes**. Gesetzlich garantierter Anspruch auf Karenz besteht längstens bis zum 2. Geburtstag des Kindes, unabhängig davon, ob nur ein Elternteil oder beide in Karenz gehen.

Sie können darüber hinaus aber natürlich individuelle Absprachen mit Ihrem Arbeitgeber über längere Laufzeiten treffen. Der Anspruch auf Karenz hinsichtlich der Dauer muss sich deshalb auch nicht mit dem Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld decken. **Der Kündigungs- und Entlassungsschutz endet jedenfalls vier Wochen nach dem Ende der Karenz.**

Die Karenzzeit müssen Sie – am besten schriftlich – Ihrem Arbeitgeber mitteilen, das Kinderbetreuungsgeld beantragen Sie bei Ihrem Krankenversicherungsträger. Die Familienbeihilfe hingegen erhalten Sie vom für Sie zuständigen Finanzamt, wo es auch zu beantragen ist.



Das Kinder- Betreuungsgeld

Nach der Geburt Ihres Kindes ist ein Antrag auf Kinderbetreuungsgeld bei der zuständigen Krankenversicherung zu stellen. Zuständig für Sie ist jene Versicherung, bei der Sie versichert sind oder zuletzt versichert waren.

Voraussetzungen für den Erhalt des Kinderbetreuungsgeldes:

- Anspruch und Bezug von Familienbeihilfe für das Kind
- Mittelpunkt der Lebensinteressen und rechtmäßiger Aufenthalt in Österreich
- gemeinsamer Haushalt mit dem Kind und idente Hauptwohnsitzmeldungen
- Durchführung aller Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen
- Einhaltung der Zuverdienstgrenze pro Kalenderjahr
- bei getrennt lebenden Eltern: zusätzlich Obsorgeberechtigung für das Kind und Bezug der Familienbeihilfe durch den antragstellenden Elternteil



Sie haben die Wahl aus zwei Bezugsmodellen

Eltern können zwischen dem flexiblen pauschalen Kinderbetreuungsgeld-Konto und dem einkommensabhängigen Kinderbetreuungsgeld wählen. Die Wahl ist für beide Elternteile bindend.

Das Kinder- Betreuungsgeld

Kinderbetreuungsgeld-Konto

Beim Kinderbetreuungsgeld-Konto können Eltern die Dauer des Kinderbetreuungsgeldes frei wählen: **zwischen 365 und 851 Tagen** (rund 12 bis 28 Monate) sind möglich (gezählt ab dem Tag der Geburt). Wechseln sich **beide Elternteile** mit der Kinderbetreuung ab, verlängert sich die Anspruchsdauer auf **456 bis 1063 Tage** (rund 15 bis 35 Monate).

Eine kürzere Bezugsdauer ist möglich, jedoch verfällt der Rest des Anspruches. Eine Verlängerung ist nicht möglich.

Wie hoch ist das Kinderbetreuungsgeld?

Die Höhe des Kinderbetreuungsgeldes liegt zwischen 33,88 und 14,53 Euro täglich. Das sind etwa 1.030 und 450 Euro monatlich.

Je nach der gewählten Dauer:

- In der **kürzesten Variante** mit 365 Tagen (ab dem Tag der Geburt) erhält man den **höchsten Tagsatz** von 33,88 Euro.

- Je länger die gewählte Dauer, desto geringer ist der Tagesbetrag. **In Summe gesehen ist der Gesamtbetrag derselbe.**
- Während des Wochengeldbezuges ruht das Kinderbetreuungsgeld in der Höhe des Wochengeldes.

› Beispiele

- **365 Tage (1. Lebensjahr)**
33,88 Euro täglich bzw.
ca. 1.030 Euro monatlich
- **550 Tage (~ 1,5 Jahre)**
22,48 Euro täglich bzw.
ca. 686 Euro monatlich
- **730 Tage (bis zum 2. Geburtstag)**
16,94 Euro täglich bzw.
ca. 515 Euro monatlich
- **längste Bezugsdauer von 851 Tagen:**
14,53 Euro täglich bzw.
ca. 450 Euro monatlich

Die genaue Tabelle für die Auswahl Ihrer Anspruchsdauer sowie einen Online-Rechner für die Berechnung der Höhe Ihres Kinderbetreuungsgeldes finden Sie unter: **www.frauen-familienjugend.bka.gv.at**

Können sich Eltern beim Bezug des Kinderbetreuungsgeldes abwechseln?

Eltern können sich maximal zwei Mal abwechseln. Jeder muss dabei mindestens 61 Tage (ununterbrochen) Kinderbetreuungsgeld beziehen. Die gewählte Variante ist für beide Elternteile bindend. Bezieht auch der Partner Kinderbetreuungsgeld erhöht sich die Anspruchsdauer.

› Beispiele

- **365 Tage + 91 Tage ***
für den zweiten Elternteil
= Gesamtanspruch: **456 Tage**
- **851 Tage + 212 Tage ***
für den zweiten Elternteil
= Gesamtanspruch: **1063 Tage**

* 20 Prozent der Bezugsdauer sind für den zweiten Elternteil reserviert und können nicht übertragen werden.



Können Eltern das Kinderbetreuungsgeld gleichzeitig beziehen?

Eltern können beim ersten Bezugswechsel gleichzeitig bis zu 31 Tage Kinderbetreuungsgeld beziehen. Abgesehen davon ist ein gleichzeitiger Bezug nicht möglich. Die gleichzeitig bezogenen Tage werden von der Gesamtanspruchsdauer abgezogen.

Kann man die gewählte Variante ändern?

Eine Änderung ist einmal möglich. Spätestens am 91. Tag vor Ablauf der ursprünglich gewählten Variante muss die Änderung erfolgen. Der Tagessatz wird von Ihrem Krankenversicherungsträger neu berechnet. Dadurch kann es für die Eltern entweder zu einer Nachzahlung oder einer Rückforderung des Kinderbetreuungsgeldes kommen.

- › Bei Fragen wenden Sie sich bitte an **05 0766-178090** oder **mutterschaftsleistungen-17@oegk.at**

Das Kinder- Betreuungsgeld



Zuverdienstgrenze

16.200 Euro pro Kalenderjahr bzw. bis zu 60 Prozent der Letzteinkünfte (= individuelle Zuverdienstgrenze).

Mehrlingsgeburten

Bei Mehrlingsgeburten wählt man für das jüngste Kind die Anspruchsdauer und damit den dazugehörigen Tagesbetrag. Für das zweite und jedes weitere Mehrlingskind erhöht sich das Kinderbetreuungsgeld um jeweils 50 Prozent des gewählten Tagsatzes.

Beispiel Drillingsgeburt

- Kind 1: 851 Tage
14,53 Euro täglich
 - Kind 2: 851 Tage
~ 7,27 Euro täglich
 - Kind 3: 851 Tage
~ 7,27 Euro täglich
- = Gesamt:
~ 29,07 Euro täglich



Einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld

- In der Höhe von **80 Prozent des Wochengeldes**, max. 66 Euro täglich (rd. € 2.000,-/Monat) bzw. Vergleichsrechnung mit dem Kalenderjahr vor der Geburt
- Während des Wochengeldbezuges ruht das Kinderbetreuungsgeld in der Höhe des Wochengeldes.
- **Dauer:** längstens bis zum **365. Tag ab Geburt** des Kindes. Verlängerung wenn auch der 2. Elternteil bezieht **bis max. zum 426. Tag ab Geburt**

Voraussetzung

Ausübung einer kranken- und pensionsversicherungspflichtigen Erwerbstätigkeit in den letzten **182 Tagen vor der Geburt / dem Mutterschutz** in Österreich. Berücksichtigt werden die Einkünfte aus dem letzten Kalenderjahr vor der Geburt des Kindes. In diesen 182 Tagen dürfen keine Leistungen aus der Arbeitslosenversicherung bezogen werden (z. B. Arbeitslosengeld).

Grundsätzlich kann auch für ein weiteres Kind einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld bezogen werden. Bei Fragen und Details zur Höhe bei der Geburt eines weiteren Kindes bitten wir Sie um Kontaktaufnahme mit unserer Fachabteilung unter **05 0766-178090** oder unter **mutterschaftsleistungen-17@oegk.at**

Zuverdienstgrenze

Bei der Beihilfe zum KBG und beim einkommensabhängigen Kinderbetreuungsgeld beträgt die **Zuverdienstgrenze** jeweils **7.300 Euro pro Kalenderjahr**.

Partnerschaftsbonus

Bei annähernd gleicher Aufteilung des Bezuges (50:50 bis 60:40) gebührt ein Partnerschaftsbonus in Höhe einer Einmalzahlung von 500 Euro je Elternteil. Jeder Elternteil muss mindestens 124 Tage tatsächlich und rechtmäßig Kinderbetreuungsgeld beziehen.

- › **Anmerkung:** Die Zeit des Wochengeldbezuges wird nicht eingerechnet.

Das Kinder- Betreuungsgeld



Der sogenannte „Papamonat“ muss zwischen 28 und 31 Tage dauern und innerhalb von 91 Tagen nach der Geburt in Anspruch genommen werden. Während der Familienzeit besteht eine Kranken- und Pensionsversicherung.

› Höhe:

22,60 Euro täglich bzw.
700 Euro monatlich

› Anspruchsdauer:

28 bis 31 Tage (aufeinanderfolgende Kalendertage, ohne Unterbrechung)

Familienzeitbonus

Für erwerbstätige Väter, die sich unmittelbar nach der Geburt des Kindes intensiv und ausschließlich der Familie widmen und ihre Arbeit (im Einvernehmen mit dem Arbeitgeber) unterbrechen, ist ein „Familienzeitbonus“ in Höhe von 22,60 Euro täglich vorgesehen (der auf ein allfälliges später vom Vater bezogenes Kinderbetreuungsgeld angerechnet wird).

› Antragstellung

- Innerhalb von 91 Tagen ab dem Tag der Geburt beim Krankenversicherungsträger
- Anspruchsdauer ist bei der Antragsstellung verbindlich festzulegen
- Nicht zusätzlich zum Kinderbetreuungsgeld! Nimmt der Vater zu einem späteren Zeitpunkt Kinderbetreuungsgeld in Anspruch, wird dieses um den Familienbonus verringert.

Für Notfälle: Die Mindestsicherung

Für Mütter mit Kleinkinder ist **Geborgenheit und (finanzielle) Sicherheit besonders wichtig.**

In Fällen, wo die bisher genannten Möglichkeiten zur Finanzierung nicht greifen, gibt es die Mindestsicherung. Ziel der Mindestsicherung ist es, Armut zu bekämpfen und Menschen vor sozialer Ausgrenzung zu schützen.

Weiters wird durch das **Mindestsicherungsgesetz** die Sicherung des Lebensunterhalts und des Wohnbedarfs sowie der Erhalt der bei Krankheit, Schwangerschaft und Entbindung erforderlichen Leistungen gewährleistet.

Grundsätzlich ist die Mindestsicherung arbeitsabhängig.

Davon ausgenommen sind aber z.B. AlleinerzieherInnen mit Kindern unter 3 Jahren, für die keine geeigneten Betreuungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

› **Weitere Informationen zum Thema** erhalten Sie beim Land Salzburg (www.salzburg.gv.at/soziales) sowie beim Magistrat der Stadt Salzburg bzw. den Bezirkshauptmannschaften.



Kontakte & Hinweise

Für alle Fragen rund um das Thema Schwangerschaft & Geburt, Gesundheit und alle Angebote der ÖGK:

Es hilft, Bescheid zu wissen! Als zentrale Serviceeinrichtung der ÖGK berät, informiert und begleitet das Gesundheits-Informations-Zentrum (GIZ) hilfesuchende SalzburgerInnen ausführlich und kostenlos. Das GIZ ersetzt auf keinen Fall eine ärztliche Betreuung, es dient aber als hochwertiges, ergänzendes Angebot zur Selbstinformation.

Wir bieten Ihnen:

- einen Überblick zu gesundheitsfördernden und -erhaltenden Maßnahmen und zum umfassenden Leistungsangebot der ÖGK
- individuelle Beratung und Hilfe im Gesundheits- und Sozialbereich, bei der Suche nach Ärzten und Therapeuten sowie konkrete Unterstützung bei deren Inanspruchnahme
- kostenfreie Gesundheitsbibliothek: Bücher, DVDs und CDs, Fachbroschüren u.v.m.

› **Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) in Salzburg**

Engelbert-Weiß-Weg 10
5020 Salzburg
Tel. 05 0766-17
E-Mail: office@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

› **Gesundheits-Informations-Zentrum (GIZ) der ÖGK in Salzburg**

Tel. 05 0766-178800
E-Mail: giz-salzburg@oegk.at
www.gesundheitskasse.at/giz
www.facebook.com/gesundheitskasse.sbg



Das GIZ kommt auch regelmäßig in die Landbezirke. Die aktuellen Angebote und Termine finden Sie auf **www.gesundheitskasse.at/giz**

Unser Kundenservice in den Gauen finden Sie wie folgt:

Tennengau

- › **Kundenservice Hallein**
Burgfriedstrasse 2
5400 Hallein
Tel. 05 0766-178200
E-Mail: hallein@oegk.at

Mein Zahngesundheitszentrum Hallein
Tel. 05 0766-178282

Pongau

- › **Kundenservice Bischofshofen**
Gasteinerstrasse 29
5500 Bischofshofen
Tel. 05 0766-178300
E-Mail: bischofshofen@oegk.at

Mein Zahngesundheitszentrum Bischofshofen
Tel. 05 0766-178383

Pinzgau

- › **Kundenservice Zell am See**
Ebenbergstrasse 3
5700 Zell/See
Tel. 05 0766-178450
E-Mail: zellamsee@oegk.at

Mein Zahngesundheitszentrum Zell/See
Tel. 05 0766-178484

Mein Zahngesundheitszentrum Mittersill
Felberstraße 1
(im Krankenhaus)
5730 Mittersill
Tel. 05 0766-178601

Lungau

- › **Kundenservice Tamsweg**
Bahnhofstr. 7
(Landeslinik Tamsweg)
5580 Tamsweg
Tel. 05 0766-178574
E-Mail: tamsweg@oegk.at

Mein Zahngesundheitszentrum Tamsweg
Tel. 05 0766-178582

Kontakte & Hinweise



- › **Psychosozialer Dienst
des Landes Salzburg**
Tel.: 0662 8042-3599
E-Mail: psds@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at
- › **Arbeiterkammer Salzburg –
Rechtsberatungen**
Tel. 0662 8687-88
E-Mail: arbeitsrecht@
ak-salzburg.at
www.ak-salzburg.at
- › **Das Rauchfrei Telefon**
www.rauchfrei.at
- › **Frauengesundheits-
zentrum Salzburg**
Tel. 0662 442255
E-Mail: office@fgz-salzburg.at
[www.frauengesundheits-
zentrum-salzburg.at](http://www.frauengesundheits-
zentrum-salzburg.at)
- › **La Leche Liga –
Selbsthilfegruppen**
E-Mail: kontakt@lalecheliga.at
www.lalecheliga.at
- › **SALK – Elternschule**
Tel. 05 7255-26207
E-Mail: elternschule@salk.at
www.salk-elternschule.at
- › **Elternberatung des
Landes Salzburg**
Tel. 0662 8042-2887
E-Mail: elternberatung@
salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at/
elternberatung-sbg
- › **pepp – Elternberatung
Pinzgau, Pongau und Lungau**
Tel. 06542 56531
E-Mail: office@pepp.at
www.pepp.at

- › **Ihre Ansprechpartnerin für Ernährungsberatung und Fragen zu „Baby isst mit“**
Tel. 05 0766-171043
E-Mail: info@baby-isst-mit.at
- › **Ihre Ansprechpartnerinnen für Ernährungsberatung**
Tel. 05 0766-178125
Tel. 05 0766-178126
E-Mail: ernaehrung-17@oegk.at
- › **Ihre Ansprechpartnerin für Raucherberatung**
Tel. 05 0766-178800
E-Mail: giz-salzburg@oegk.at
- › **Ihre Ansprechpartnerin bei Fragen zu Mutterschaftsleistungen**
Tel. 05 0766-178090
E-Mail: mutterschaftsleistungen-17@oegk.at

Vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Gesprächstermin!

Hinweise

Zu den Inhalten:

Die Inhalte dieser Broschüre wurden gewissenhaft geprüft. Trotzdem kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen.

Achtung:

Bei Beschwerden oder Problemen wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihren Arzt/ Ihre Ärztin!

© ÖGK 2020

Quelle: österr. Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES), österr. Beikostempfehlungen, Richtig essen von Anfang an!

Interessantes zum Nachlesen



- › **Gut Essen – Gut Leben**
Ernährungsempfehlungen
für ein gesundes Leben
- › **Wohlfühlgewicht**
Ernährungsempfehlungen zum
Gesundbleiben und Abnehmen
- › **Für mein Baby & mich**
Ernährung für einen
guten Start ins Leben
- › **Äpfel sind zum Essen da**
Jugendbroschüre zum Thema
Ernährung für Mädchen
- › **Bananen sind zum Essen da**
Jugendbroschüre zum Thema
Ernährung für Jungs

Alle unsere Folder/
Broschüren können Sie
bequem und kostenlos unter
**[www.gesundheitskasse.at/
shop](http://www.gesundheitskasse.at/shop)** bestellen.

Bücher zum Thema sind in
der Gesundheitsbibliothek des
Gesundheits-Informations-
Zentrums in der ÖGK kostenfrei
entlehnbar (Adresse: siehe
Impressum).



Kontakt & Info:

› Für alle Bezirke im Bundesland Salzburg:

Verein pepp

Tel. 06542 56531

E-Mail: birdi@pepp.at

› Für die Stadt Salzburg: Elternberatung des Landes

Tel. 0662 8042-2887

E-Mail: birdi@salzburg.gv.at

birdi – Hilfe für Familien

Das Leben mit einem Kind bringt viel Freude. Es ist aber nicht immer einfach den Alltag mit einem Baby oder einem kleinen Kind zu meistern. Manchmal fühlt man sich als Mama oder Papa verunsichert und überfordert.



Frühe Hilfen Salzburg

„birdi“ begleitet Sie bei vielen Fragen und unterstützt Sie im Alltag wenn:

- Sie in der Schwangerschaft unerwartet Probleme haben
- Sie wenig Unterstützung von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder der Familie haben
- Ihr Kind mehr Aufmerksamkeit braucht, als Sie geben können
- das Geld nicht mehr reicht
- es einem Familienmitglied schlecht geht
- das Zusammenleben in der Familie schwierig ist

„birdi“ unterstützt Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren kostenlos. Melden Sie sich!

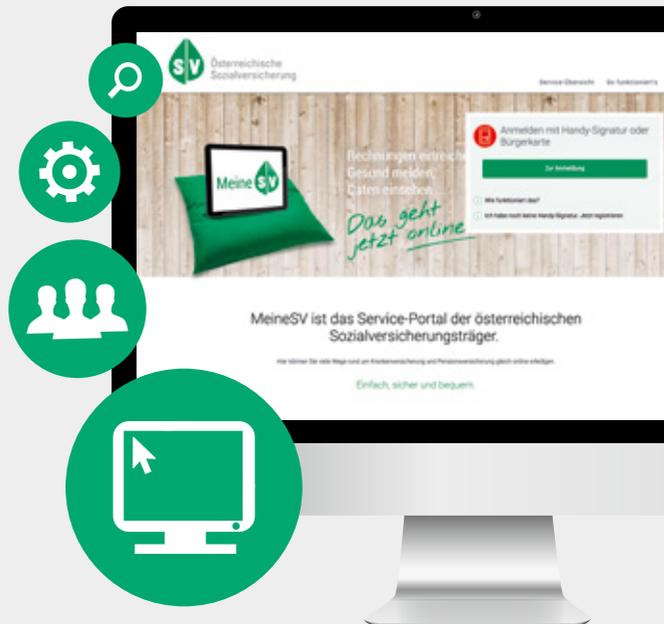
EINFACH, SICHER & BEQUEM

Unsere Online-Services

Erledigen Sie Anträge & Meldungen online: *

- Rechnung Ihres Wahlarztes einreichen
- Versicherungsdatenauszug erstellen
- Kinderbetreuungsgeld beantragen
- Selbstversicherung beantragen
- Gesundheitsmeldung nach Krankenstand
- Leistungsinformation (LIVE) ansehen
- Pensionskonto einsehen

... [u.v.m.](#)



www.meinesv.at

* Für unsere e-Services benötigen Sie die kostenlose Handy-Signatur – Ihre amtliche elektronische Unterschrift. Alle Infos auf www.handy-signatur.at