

Ernährungsempfehlung für Kinder im ersten Lebensjahr

4 bis 6 Monate ausschliesslich Stillen.

Weiterstillen mit altergemässer Beikost bis Ende des 2. Lebensjahres und darüber hinaus, solange es für Mutter und Kind stimmt.

(Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO und von der schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie SGP)

Alter	0 – 6 Monate	Übergang zu Beikost 5 – 7 Monate	Nach 6 Monaten	Nach 12 Monaten
Milch	Muttermilch oder Säuglingsanfangsmilch HA-Säuglingsmilch	Muttermilch oder Säuglingsanfangsmilch HA-Säuglingsmilch	Muttermilch Säuglingsanfangsmilch Säuglingsfolgemilch	Muttermilch Kuhmilch Säuglingsfolgemilch
Gemüse		Saisonale Gemüse, blähende Gemüse vorerst noch meiden		
Früchte		Saisonale Früchte		
Getreide		Alle Getreide*		
Fleisch/Fisch			Geflügel, Kalb, Rind, Lamm, Kaninchen, Schwein, Wild, Pferd, Fisch	
Eier			Ei	
Milchprodukte			Naturjoghurt	Quark und Käse
Zwischen- verpflegung		Reiswaffeln, Brot, Pancroc, Zwieback (ohne Zucker) Früchte, Gemüse		

- Die verschiedenen Nahrungsmittel sollen jeweils im Abstand von **3-4 Tagen** eingeführt werden um Unverträglichkeiten zu erkennen.
- Nahrungsmittel, auf welche das Kind nachgewiesenermassen allergisch reagiert, strikt meiden.
- Brei ergänzt die Muttermilch – nicht umgekehrt.
- *Glutenhaltige Getreidesorten (Weizen, Roggen, Gerste) sollen frühestens im 5. und spätestens im 7. Monat angeboten werden.
- Honig und unverdünnte Kuhmilch im 1. Lebensjahr meiden.
- Ungemahlene Nüsse und Mandeln sind wegen Erstickungsgefahr für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet.

Rezept-Tipp (1 Portion)

Zur Steigerung der Eisenzufuhr darf dem Gemüsebrei Vitamin C reicher Obstsaft beigefügt werden.

Gemüse-Fleischbrei		Obst-Getreidebrei	
Zutaten	Zubereitung	Zutaten	Zubereitung
2 Karotten (ca. 2/3 der Menge) 1 - 2 Kartoffeln (ca. 1/3 der Menge) 2 Teelöffel Raps- oder Olivenöl auf 200 g Brei 2 - 3 x pro Woche 30 - 50 g Fleisch	Waschen, rüsten, weich kochen. Zerkleinern, Gemüsewasser mitver- wenden. Vor der Mahlzeit beifügen Fleisch mit Gemüse zusammen garen	Banane Süsser Apfel, Birne Getreide Menge	Banane fein zerdrücken. Beginnen Sie mit der Banane und geben Sie nach 3 Tagen den Apfel dazu. Apfel fein raspeln oder kochen und der Banane beifügen. Den Früchtebrei mit Getreideflocken anreichern Langsam dem Appetit des Kindes entsprechend steigern.

Ergänzungen zur Ernährung im ersten Lebensjahr:

Eine individuelle Ernährungsberatung bekommen Sie von Ihrer Mütter-/Väterberaterin.

Ein paar Tipps zum Nachlesen finden Sie hier.

Die Eltern entscheiden WAS auf dem Familientisch steht (Qualität), das Kind entscheidet WIEVIEL es davon essen möchte (Quantität).

Der ideale Zeitpunkt für die Einführung der Beikost ist individuell (5. - 7. Monat) und unterscheidet sich von Kind zu Kind. Achten sie auf das Interesse des Kindes am Essen.

Die ersten Ess-Versuche dienen lediglich dazu, das Baby mit fester Nahrung vertraut zu machen, es muss davon nicht satt werden. Es kann vor oder nach der Mahlzeit noch Muttermilch, Säuglingsanfangsmilch oder HA-Säuglingsmilch trinken.

Manche Babies brauchen etwas Zeit um sich auf den neuen Geschmack einzulassen.

Nahrungsmittel möglichst aus ökologisch frischem Anbau verwenden. Ausgereifte, heimische Produkte vorziehen.

«Gläschenkost» stammt aus kontrolliertem Anbau, wird aber aus Haltbarkeitsgründen stark gekocht und dann mit Vitaminen angereichert. Achten Sie bei den Gläschen auf die Altersangabe, die Zusammensetzung und die zusätzliche Ölbeigabe.

Breie für Säuglinge sollten weder gesalzen noch gezuckert werden. Keine Bouillon und kein Aromat verwenden. Brei ergänzt die Muttermilch – nicht umgekehrt.

Eine ganze Breimahlzeit beinhaltet 150 - 250 g. Bieten Sie dem Kind Wasser in einem Becher oder in einer Trinkflasche an. Wird das Kind noch gestillt, ist die Muttermilch der Durstlöcher.

Nach 6 Monaten neigen sich die Eisenvorräte des Säuglings dem Ende zu. Fleisch ist ein ausgezeichneter Lieferant von Eisen und Zink sowie eine gute Quelle für Vitamin B 12 und Eiweiss.

Bei einer Ernährung **ohne Fleisch** sollten eisenreiche Gemüse und Getreideflocken zusammen mit Vitamin C reichen Obstsaften angeboten werden (Gemüse-Kartoffeln-Getreide-Brei mit Orangensaft).

Kauen will trainiert sein

Zunehmend können die Breie weniger fein püriert werden. So wird das Baby angeregt, das Kauen zu üben.

Bieten Sie dem Kind auch Brot, Kartoffeln, Teigwaren, gekochte Gemüsetücklein zum Essen mit der Hand an. So gewöhnt sich das Kind langsam an leichte, weiche Kost vom Tisch der Erwachsenen.

Gemüsebrei kann 24 Std. im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Tiefkühlen: abgekühlte Portionen sofort einfrieren. Nur einmal aufwärmen.

Essen lernen ist ein wichtiger Prozess im Leben eines Menschen.

Gute Voraussetzungen sind:

- eine entspannte Atmosphäre am Familientisch
- strukturierte Essenszeiten
- die Lust am Essen
- das Vorbild der Eltern
- die Anwesenheit einer Bezugsperson
- keine Störungen wie Fernseher oder Druck



**MÜTTER-UND
VÄTERBERATUNG**

www.kjbe.ch