

# Empfehlungen für die Ernährung des Säuglings und Kleinkindes

Generelle Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO und der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie SGP: Das Neugeborene sollte sechs Monate ausschließlich gestillt werden. Danach Weiterstillen mit altersgemässer Beikost bis Ende des zweiten Lebensjahres und darüber hinaus - solange es für Mutter und Kind stimmt.

Alter	0 – 4 Monate	4 – 6 Monate	6 Monate – 1 Jahr	Ab 1 Jahr
<b>Kostform</b>	Still- oder Trinkphase	Übergangsphase zur Beikost, schrittweise Einführung	Übergang zur Erwachsenenkost Täglicher Verzehr empfohlen	Familientisch
<b>Milch und Frischmilchprodukte</b>	Muttermilch und / oder Säuglingsanfangsmilch (Pre-Milch)	Muttermilch und / oder Säuglingsanfangsmilch (Pre-Milch), Folgemilch möglich, aber nicht nötig	Muttermilch und / oder Säuglingsanfangsmilch (Pre-Milch), Folgemilch möglich, aber nicht nötig	Muttermilch und / oder Vollmilch
		Milchprodukte in kleinen Mengen, z.B. zum Anrühren eines Breis (v.a. Vollmilch und Naturjoghurt)		Quark nature, Hartkäse, Weichkäse
<b>Gemüse</b>		Karotten, Kartoffeln, Süsskartoffeln, Fenchel, Zucchetti, Kürbis, danach auch Saisongemüse, Randen, Broccoli- und Blumenkohlröschen, Gurken, Avocado, Kohlrabi, Lattich, Spargeln, Spinat, Tomaten gekocht. Mit langsamer Angewöhnung auch Linsen, Rosenkohl, Bohnen, Erbsen, Lauch		
<b>Früchte</b>		Apfel und Birne gedämpft, Banane, danach auch Saisonfrüchte, Beeren, Zitrusfrüchte		
<b>Fruchtsaft</b>		1 EL Fruchtsaft pro 200–250g Gemüsebrei (Vitamin C) !! Fruchtsäfte nie unverdünnt als Getränk anbieten (Kariesgefahr)		
<b>Öl/ Fett</b>		Vor dem Servieren Öl ( Raps-, Oliven-, Maiskeim-, Distelöl) oder Butter (sparsam) zum Gemüsebrei geben (3 TL / 200–250g Brei), Gemüsegläsli und Anrührbreie müssen auch mit Öl angereichert werden		
<b>Nüsse</b>			Gemahlene Nüsse	Ganze Nüsse erst ab drei Jahren
<b>Getreide</b>		Hirse, Mais, Reis, Maispops, Reiswaffeln sowie glutenhaltige Getreide wie Roggen, Hafer, Gersten, Weizen, Dinkel, Pancroc, Zwieback (ohne Zucker), Brot Glutenhaltige Getreidesorten mit 4 – 6 Monaten einführen zur Allergieprävention, Beginn mit kleinen Mengen		
<b>Fleisch/ Fisch /Ei</b>			Ab 6 Monate 3–4x pro Woche etwas Fleisch oder Fisch oder Ei	1 Portion Fleisch oder Fisch oder Ei pro Tag, Wurstwaren max. 1–2x / Wo
<b>Getränke</b>	Nebst Muttermilch und Anfangsmilch keine zusätzlichen Getränke nötig	Mit Breibeginn möglich: Wasser, ungesüsster Beutel-Tee (Fenchel, Kamille, Lindenblüte, Malve, Orangenblüten)		

Führen Sie die verschiedenen Nahrungsmittel im Abstand von drei bis vier Tagen ein, um allfällige Unverträglichkeiten zu erkennen.