

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
Kostform	Still- oder Trinkphase	Übergangsphase zur Beikost, schrittweise Einführung	Übergang zur Erwachsenenkost Täglicher Verzehr empfohlen	Familiäntisch
Milch und Frischmilchprodukte	Muttermilch und / oder Säuglingsanfangsmilch (Pre-Milch)		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
Gemüse		Karotten, Kartoffeln, Süsskartoffeln, Zucchetti, Kürbis, danach auch Saisongemüse, Randen, Broccoli- und Blumenkohlröschen, Fenchel, Gurken, Avocado, Kohlrabi, Lattich, Spargeln, Spinat, Tomaten gekocht. Mit langsamer Angewöhnung auch Linsen, Rosenkohl, Bohnen, Erbsen, Lauch		
Früchte		Apfel und Birne gedämpft, Banane, danach auch Saisonfrüchte, Beeren, Zitrusfrüchte		
Fruchtsaft		1 EL Fruchtsaft pro 200–250g Gemüsebrei (Vitamin C) !! Fruchtsäfte nie unverdünnt als Getränk anbieten (Kariesgefahr)		
Öl/ Fett		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		
Nüsse			Gemahlene Nüsse	Ganze Nüsse erst ab drei Jahren
Getreide		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		
Fleisch/ Fisch /Ei			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
Getränke	Nebst Muttermilch und Anfangsmilch keine zusätzlichen Getränke nötig	Mit Breibeginn möglich: Wasser, ungesüsster Beutel-Tee (Früchte, Kräuter, Lindenblüte, Malve, Orangenblüten)		

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

Allgemeine Informationen

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 unterscheidet sich von Kind zu Kind und liegt meist zwischen 4 und 6 Monaten. 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 oder Säuglingsanfangsmilch trinken.

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

Vorzugsweise sind frische, saisonale und heimische Produkte aus ökologischem Anbau zu verwenden. Bei der Gläschenkost ist auf die Altersangabe zu achten, ebenso auf die zusätzliche Ölbeigabe.

Zeit für Brei

Der Brei ergänzt die Milch – nicht umgekehrt. Eine ganze Mahlzeit beinhaltet 150 bis 250 Gramm Brei. Bieten Sie dem Kind nach dem Brei etwas Wasser in einem Becher oder in einer Trinkflasche an. Wird das Kind noch gestillt, ist die Muttermilch der Durstlöscher. Salz, Aromat, Bouillon, Gewürze und Zucker gehören nicht in den Brei!

Ausführliche Informationen zur Ernährung von Babys und Kleinkindern:

www.kinderandentisch.ch



Gemüse - Fleisch Brei (1 Portion)	
Zutaten	Zubereitung
2 Karotten (ca. 2/3 der Menge)	Waschen, rüsten, mit wenig Wasser weich dämpfen. Mit Passe-vite, Mixer oder Gabel zerkleinern, Gemüse-wasser mitverwenden. Mit Karotten beginnen, nach drei bis vier Tagen Kartoffeln dazugeben. Öl vor der Mahlzeit beifügen
1 bis 2 Kartoffeln (ca. 1/3 der Menge)	
3 Teelöffel Raps-, oder Olivenöl auf 200 g Brei	
2 bis 3 x pro Woche 30 bis 50 g Fleisch	

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. Bekommt das Kind kein Fleisch, sollten Sie eisenreiche Gemüse wie Broccoli, Fenchel, Blumenkohl, Zucchini oder Kürbis und eingeweichte Haferflocken auftischen. Um die Eisenaufnahme zu verbessern, können Sie den Brei mit einem Vitamin-C-reichen Obstsaft ergänzen, z.B. Gemüse-Kartoffel-Getreidebrei mit Orangensaft.

Gemüsebrei kann 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Tiefkühlen: abgekühlte Portionen sofort einfrieren und nur einmal aufwärmen.

Kauen will trainiert sein

Pürieren Sie die Breie zunehmend weniger fein. So wird das Baby angeregt, das Kauen zu üben. Bieten Sie ihrem Baby auch Fingerfood (Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Früchte oder gekochte Gemüsestücke) an. So gewöhnt es sich langsam an leichte, weiche Kost vom Tisch der Erwachsenen. Mag ihr Baby gar keinen Brei, darf ab 6 Monaten auch die Baby-Led-Weaning Methode (BLW, Baby geleitete Beikosteinführung)

angewendet werden. Dabei bekommt das Kind die feste Nahrung in Form von Fingerfood.

Essen lernen ist ein wichtiger Prozess im Leben eines Menschen. Gute Voraussetzungen sind:

- ihr Baby ist ausgeruht
- entspannte Atmosphäre am Tisch
- aufrechte Sitzhaltung
- strukturierte Essenszeiten
- Lust am Essen ohne Druck
- das Vorbild der Eltern
- Anwesenheit einer Bezugsperson
- Ausschluss von Störquellen wie Fernseher oder andere Ablenkungen

Obst-Getreide-Brei (1 Portion)	
Zutaten	Zubereitung
Banane, Apfel oder Birne	1 Apfel oder Birne reiben. Nach Bedarf ca. ½ Banane schaumig schlagen, dazumischen. Wenn Kind zur Verstopfung neigt, Apfel dämpfen und pürieren.
Getreide	Genügt dem Kind der Früchtebrei nicht mehr, kann er mit Getreide wie Hirse oder Reisflocken angereichert werden. Je nach Flüssigkeitsgehalt des Obstes noch etwas Wasser begeben.

Ungeeignete Lebensmittel im 1. Lebensjahr

Zucker, Salz, Honig, Ahornsirup, gesüsste Speisen und Getränke, Rohmilchprodukte, verarbeitete Fleischwaren (Wurst, Aufschnitt...), Fruchtquark und Petit Suisse, Fruchtjoghurt, Milchschnitten, Farmerstängel, Eistee und Instant Kindertee. Babybiscuits nur als Dessert.

Empfehlungen nach 1. Lebensjahr

Bei Verwendung von Salz ist jodiertes Kochsalz empfohlen.

MVB_SoBZ Schüpheim_April25