

## 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.

Lebensmonate (LM)	0-4 LM	Ab 5. bis 7. LM	Ab 8. bis 11. LM	Ab 12. LM	Ab 13. LM
<b>Kostform</b>	Still- oder Trinkphase	Übergangsphase zu Breikost, schrittweise Einführung	Übergang zur Erwachsenenkost täglicher Verzehr empfohlen		
<b>Milch und Frischmilchprodukte</b>	Muttermilch und/ oder Säuglingsanfangsmilch		oder Folgenahrung		Muttermilch und/ oder Vollmilch
				Verdünnte Vollmilch (2/3 Milch +1/3 Wasser) + Getreidezusatz möglich	Unverdünnte Vollmilch
			Nach 6 Monaten: Bifidus - Naturjoghurt max. 1x/ Tag Doppelrahmfrischkäse (Gala, Philadelphia, Hüttenkäse) 20-30g 1-2x/ Woche		Quark nature
<b>Gemüsebrei</b>		Karotten, Kartoffeln, Süsskartoffeln, Fenchel, Zucchini, Kürbis	Saisongemüse, Rindern, Broccoli- und Blumenkohlrischen, Gurken, Avocado, Kohlrabi, Lattich, Spargeln, Spinat, Tomaten gekocht	Linsen, Rosenkohl, Bohnen, Erbsen, Lauch	
<b>Früchtebrei</b>		Apfel und Birne gedämpft, Banane, danach auch Saisonfrüchte, Beeren, Zitrusfrüchte			
<b>Fruchtsaft</b>		Evt. 1EL Apfelsaft 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 zum Gemüsebrei geben (2TL/ 200-250g Brei) Gemüsegläsli und Anrührbreie müssen auch mit Öl angereichert werden			
<b>Nüsse</b>					nur gemahlen, ganze Nüsse erst ab 3 Jahren
<b>Getreide</b>		Hirse, Mais, Reis, Maispops, Reiswaffeln	*Glutenhaltige Getreide: Roggen, Hafer, Gersten, Weizen, Dinkel, Pancroc, Zwieback (ohne Zucker), Brotrinde		Müesli
<b>Fleisch/ Fisch</b>			Kalb, Geflügel, Kaninchen, Lamm, Rind, Wild, Pferd, Fisch 1-2x/ Woche 30-50g	Schwein	Wurstwaren max. 1-2x/ Wo
<b>Ei</b>			Ei gekocht		
<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 vermeiden.

\* Geben Sie ihrem Baby frühestens im fünften Monat und spätestens im siebten Monat glutenhaltige Getreidesorten und beginnen Sie mit kleinen Mengen.

Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr keine unverdünnte Kuhmilch.