

# ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG FÜR KINDER IM ERSTEN LEBENSJAHR

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 bis 6 Monate	Übergang zu Beikost 5 bis 7 Monate	Nach 6 Monaten	Nach 12 Monaten
Milch	Muttermilch oder Säuglingsanfangsmilch HA-Säuglingsmilch	Muttermilch oder Säuglingsanfangsmilch HA-Säuglingsmilch	Muttermilch Säuglingsanfangsmilch Säuglingsfolgemilch	Muttermilch Kuhmilch, vollfett mindestens 3,2% Säuglingsfolgemilch
Gemüse		Saisonale Gemüse: Es spielt keine Rolle, mit welchem Gemüse Sie starten. Blähende Gemüse vorerst noch meiden. Verschiedene Nahrungsmittel jeweils im Abstand von drei bis vier Tagen einführen, um allfällige Unverträglichkeiten zu erkennen.		
Früchte		Saisonale Früchte: Es spielt keine Rolle, mit welchen Früchten Sie starten. Blähende Früchte vorerst noch meiden. Verschiedene Nahrungsmittel jeweils im Abstand von drei bis vier Tagen einführen, um allfällige Unverträglichkeiten zu erkennen.		
Getreide		Alle Getreide*		
Fleisch/Fisch		Geflügel, Schwein, Kalb, Rind, Lamm, Kaninchen, Wild, Pferd, Fisch		
Eier		Ei		
Milchprodukte			Naturjoghurt	
Zwischenverpflegung		Reiswaffeln, Brot, Pancroc, Zwieback (ohne Zucker), Früchte, Gemüse		

Führen Sie die verschiedenen Nahrungsmittel im Abstand von drei bis vier Tagen ein, um allfällige Unverträglichkeiten zu vermeiden. Meiden Sie strikt alle Lebensmittel, auf die Ihr Kleines nachgewiesenermassen allergisch reagiert.

Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr keine unverdünnte Kuhmilch.

\*Geben Sie dem Kleinen frühestens im fünften Monat und spätestens im siebten Monat glutenhaltige Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste. Beginnen Sie mit kleinen Mengen.

Ungemahlene Nüsse und Mandeln sind für Kinder unter drei Jahren nicht geeignet. Es droht Erstickengefahr.

Geben Sie dem Baby während dem ersten Lebensjahr keinen Honig.



## REZEPTE (1 PORTION)

Um die Eisenaufnahme zu verbessern, können Sie den Gemüsebrei mit einem Vitamin-C-reichen Obstsaft ergänzen. Je nach Flüssigkeitsgehalt des Obstes muss dem Brei eventuell noch etwas Wasser beigegeben werden.

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

Obst-Getreide-Brei	
<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
Banane, Apfel	1 milder Apfel mit Glasraffel reiben. Nach Bedarf ca. 1/2 Banane schaumig schlagen und zum Apfel mischen. Wenn das Kind zur Verstopfung neigt, Apfel kochen und pürieren.
Getreide	Genügt dem Kind der Früchtebrei nicht mehr, kann er mit Getreide wie Hirse- oder Reisflocken angereichert werden.

## 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 dem fünften und siebten Monat. 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 Babys 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.

### Zeit für Brei

Breie für Säuglinge sollten weder gesalzen noch gezuckert werden. Keine Bouillon und kein Aromat verwenden.

Der Brei ergänzt die Muttermilch – 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 Durstlöcher.

Für die individuelle Ernährungsberatung wenden Sie sich an die Mütterberaterin.

Nach sechs 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, Blumenkohl, Zucchini, Kürbis oder Fenchel auftischen. Diese Breie sollen Sie mit Vitamin-C-reichen Obstsaften anreichern. Beispiel: Gemüse-Kartoffeln-Getreide-Brei mit Orangensaft.

### Kauen will trainiert sein

Pürieren Sie die Breie zunehmend weniger fein. So wird das Baby angeregt, das Kauen zu üben.

Füttern Sie dem Kind auch Brot, Kartoffeln, Teigwaren oder gekochte Gemüstücklein. So gewöhnt sich das Kind langsam an leichte, weiche Kost vom Tisch der Erwachsenen.

Gemüsebrei kann 24 Stunden 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 Tisch
- strukturierte Essenszeiten
- die Lust am Essen
- das Vorbild der Eltern
- die Anwesenheit einer Bezugsperson

Vermeiden Sie Störungen oder Ablenkungen wie Fernseher, Streit oder Druck.

SVM / ASISP

Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen

  
GANZ SCHÖN GESUND!  
DROGERIE