

# Ernährungsempfehlungen für Kinder im ersten Lebensjahr

Name: \_\_\_\_\_

	<b>0 bis 6 Monate</b>		
	Muttermilch oder Säuglingsanfangsmilch,	Muttermilch: Stillen nach Bedarf des Kindes. Säuglingsmilch: Zubereitung und Mengenverhältnis Wasser/Pulver gemäss Packungsanleitung.	Wenn möglich, vier bis sechs Monate ausschliesslich stillen. Danach weiterhin stillen mit altersgemässer Beikost, solange es für Mutter und Kind stimmt.
	<b>Nach 4 bis 6 Monaten</b>		
	Muttermilch oder Säuglingsanfangsmilch	1 Breimahlzeit Gemüsebrei oder Früchtebrei oder Milch/Getreidebrei  Keinen Quark, keine unverdünnte Kuhmilch und keinen Honig im ersten Lebensjahr. Ungemahlene Nüsse und Mandeln sind wegen Erstickungsgefahr für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet.	Beikost nicht zu früh einführen. Auf Signale des Kindes achten (Interesse am Essen, Kaubewegungen). Teelöffelweise beginnen und langsam die Menge steigern. Das Kind bestimmt, wie viel es essen mag. Die verschiedenen Nahrungsmittel im Abstand von 3 – 4 Tagen einführen, um allfällige Unverträglichkeiten zu erkennen. Wenn möglich ausgereifte, saisonale Produkte verwenden.
	<b>Etwa einen Monat später</b>		
	Muttermilch oder Säuglingsmilch (Anfangs- oder Folgemilch)	2 Breimahlzeiten Gemüsebrei oder Früchtebrei oder Milch/Getreidebrei Fleisch in den Gemüsebrei  Zum Brei wenig Wasser oder ungesüssten Tee im Becher oder der Trinkflasche anbieten.	Ab dem 7. Monat neigen sich die Eisenvorräte des Säuglings dem Ende zu. Fleisch ist ein ausgezeichneter Lieferant von Eisen, Zink, Vitamin B12 und Eiweiss. Bekommt das Kind kein Fleisch, sollten eisenreiche Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl, Zucchini, Kürbis oder Fenchel verwendet werden. Einige Teelöffel Orangen- oder Fruchtsaft oder geriebenen Apfel zu den Mahlzeiten verbessern die Aufnahme des pflanzlichen Eisens (siehe auch Infoblatt „vegetarische Ernährung“). Vegane Ernährung wird beim Säugling und Kleinkind nicht empfohlen, sie kann zu Mangelerscheinungen führen!
	<b>Nach 6 bis 7 Monaten</b>		
	Muttermilch oder Säuglingsmilch (Anfangs- oder Folgemilch)	2 bis 3 Breimahlzeiten Gemüsebrei oder Früchtebrei oder Milch/Getreidebrei  Ei (gekocht), wenig Naturejoghurt, kleine Mengen Vollmilch, Teigwaren, alle Getreidesorten.	Jetzt ist das Kind am Essen sehr interessiert. Es möchte es mit allen Sinnen kennenlernen. Mund- und handgerechte Stücke anbieten: gekochtes Gemüse, Obst, Brotrinde, Reiswaffeln, ungezuckerter Zwieback. Kinder sitzend und unter Aufsicht knabbern lassen. Das Essen wird nicht nur als Nahrungsaufnahme wahrgenommen, sondern auch als soziales Erlebnis in der Gemeinschaft.
	<b>Nach 10 bis 12 Monaten</b>		
	Muttermilch oder Säuglingsmilch (Anfangs- oder Folgemilch)	Übergang vom Brei zur Familienkost (grob püriert oder fein geschnitten).	Familienkost zurückhaltend salzen. Mit Fluor und Jod angereichertes Salz verwenden. Brei weiterhin ohne Salz zubereiten.
	<b>Nach 12 Monaten</b>		
	Muttermilch oder Kuhmilch vollfett mind. 3.2% oder Säuglingsfolgemilch		Nach einem Jahr kann das Kind aus der Tasse oder dem Becher trinken. Es ist vom Säugling zum Kleinkind geworden. Zu den normalen Essgewohnheiten gesunder Kinder gehören grosse Appetitschwankungen. Zeigt das Kind über längere Zeit auffällige Ernährungsgewohnheiten, besprechen Sie diese mit Ihrer Beraterin/Arzt.

# Rezepte

<b>Allgemeines zum Beikostaufbau</b>			
Als Richtmenge für eine Breimahlzeit gelten etwa 150 – 250 g. Breimenge langsam steigern, gleichzeitig die Milchmenge reduzieren. Sobald das Kind einen ganzen Brei essen mag, braucht es nach dem Brei keine Milch mehr. Bieten Sie ihm etwas Wasser oder ungesüssten Tee an.			
<b>Gemüse-Fleisch-Brei</b>			
2 Teile Gemüse 1 Teil mehligkochende Kartoffeln  Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl  30g bis 50g Fleisch	Gemüse und Kartoffeln waschen, schälen und zerkleinern. Mit wenig Wasser im Dampfkörbli, Dampfkochtopf, Steamer oder Babycooker gar kochen. Kein Salz, Aromat oder Bouillon dazugeben. Mit einem Gemüse beginnen (z.B. Karotten) und nach etwa drei bis vier Tagen Kartoffeln beifügen. Je nach Jahreszeit und Geschmack des Kindes weitere Gemüsesorten dazugeben. Saisonale Gemüse verwenden. Anstelle von Kartoffeln kann Reis (Rundkorn, Risottoreis), Mais oder Hirse sehr weich gekocht mit dem Gemüse gemischt werden. 1 Teelöffel pro 100g Brei vor der Mahlzeit beifügen (nicht einfrieren!).  2 bis 3 mal pro Woche dem Brei beifügen. Das Fleisch (alle Sorten) im kochenden Wasser dünsten oder mit dem Gemüse gar kochen und pürieren. Alternativ kann an zwei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils ½ Fleischgläsli beigemischt werden.		
Gemüsebrei frisch zubereiten oder einfrieren. Kleine Portionen in Eiswürfelbehälter einfrieren, grössere Portionen in Joghurtgläsli oder Plastikbehältern. Gefrorenes Gemüse schonend auftauen und im Wasserbad erwärmen. Eine Portion frischer Gemüsebrei kann im Kühlschrank in einem verschlossenen Gefäss für den nächsten Tag aufbewahrt werden. Breireste nicht wieder aufwärmen.			
<b>Früchte-Getreide-Brei</b>			
Früchte  Getreideflocken/ Getreidemehl für Säuglinge	Mit einer Frucht starten, z.B. milder Apfel. Am Anfang Apfel kochen und pürieren. Später auch roh geraffelt möglich. Nach etwa 3-4 Tagen weitere Früchte dazugeben. Bevorzugen Sie reife Saisonfrüchte, z.B. Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Zwetschgen, Pflaumen, Kirschen, Melonen, Orangen und Mandarinen (Saft), Kiwi, Bananen, Mango und verschiedene Beeren.  Genügt dem Kind der Früchtebrei alleine nicht mehr, kann er mit Getreide angereichert werden. Fruchtmus mit Getreideflocken/ -Mehl mischen. Nach Bedarf Wasser oder ab dem 7. Monat teelöffelweise Naturejoghurt beifügen. Zwieback oder Babybiscuits können ebenfalls unter die Früchte gemischt werden.		
<b>Milch-Getreide-Brei</b>			
Zubereitung mit Muttermilch, Säuglingsanfangsmilch oder nur mit Wasser	<b>Zubereitungsmöglichkeit für Ihr Baby:</b>		
<b>Stuhlfördernde Lebensmittel</b>	<b>Stopfende Lebensmittel</b>	<b>Glutenfreie Getreide</b>	<b>Glutenhaltige Getreide</b>
Kürbis, Zucchini, Fenchel, gekochter Apfel, Beeren, gekochte Birne, Hirse, Hafer <b>mehr Flüssigkeit</b>	Karotte, Reis, roher Apfel, Banane	Reis, Mais, Hirse, Buchweizen	Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel. Beginn ab 4 Monaten, vor 6 Monaten in kleinen Mengen, Menge zunehmend steigern.