

Ernährungsaufbau Säugling/Kleinkind

Alter in Monaten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Still-/Trinkphase			Übergang zur Beikost (Brei/Fingerfood)				Übergang zur Erwachsenenkost							
Milch und Milchprodukte	Muttermilch und/oder Säuglingsmilch, max.1000 ml /Tag												Muttermilch / Vollmilch Past		
							Folgenahrung möglich			Verdünnte Vollmilch (2/3 Milch +1/3 Wasser)			Pflanzliche Milchen möglich, z.B. Sojamilch, Mandelmilch		
							Kleine Mengen an Vollmilch zur Breizubereitung Joghurt Nature bis 1 Esslöffel täglich als Breizugabe						Käse, Frischkäse, Joghurt, Quark		
Gemüse					Geeignete Anfangsgemüse: Karotte, Kartoffel, Fenchel, Zucchini, Kürbis, Pastinake, Rinden			Weiterer Kostaufbau mit Saisongemüse wie: Broccoli, Blumenkohl, Gurke, Avocado, Kohlrabi, Lattich, Spargeln, Spinat, Tomaten gekocht			Linsen und andere Hülsenfrüchte, Rosenkohl, Bohnen, Erbsen, Lauch				
Früchte					Anfangsfrüchte: Apfel und Birne gekocht, Banane ungekocht danach auch Saisonfrüchte wie Pfirsich, Aprikose, Beeren, Melone						Kiwi, Zitrusfrüchte, Erdbeeren				
Fruchtsaft	Evt. 1 EL Apfelsaft/Orangensaft pro 200-300g Gemüsebrei möglich (bessere Eisenaufnahme dank Vitamin C) !! Fruchtsäfte niemals unverdünnt als Getränk anbieten (Kariesgefahr) !!														
Öl	Vor dem Servieren Rapsöl zum Gemüsebrei geben (2-3 TL/200-300g Brei), Gemüsegläsli und Anrührbreie müssen evtl. auch mit Öl angereichert werden, Zutaten beachten.														
Getreide					Hirse, Mais, Reis glutenhaltige Getreide in kleinen Mengen			Glutenhaltige Getreide: Roggen, Hafer, Gersten, Weizen, Dinkel Brotrinde, Knäckebrötchen, Pancroc/Microc, Maiswaffeln, Teigwaren, Ebly, Polenta, Reis					Müesliflocken		
Fleisch/ Fisch					Magere Fleischstücke von Kalb, Geflügel, Kaninchen, Lamm, Rind, Schwein ab 7 Monaten auch Fisch ohne Gräten, z.B. Lachsfilet, Dorsch, Egli langsamer Mengenaufbau, Ziel Gesamtmenge an Fleisch/Fisch/Ei ca. 150g/Woche						Wurstwaren, Aufschnitt, Landjäger, Fleischkäse max. 1-2x/Woche				
Ei							Ei gekocht, 1-2x/Woche 1/4-1/2 Ei						Ei gekocht, 1-2x/Woche		
Getränke	Mit Beginn von Beikost: frisches Leitungswasser, Beutel-Tee (Fenchel, Kamille, Lindenblüte, Malve, Melisse, Orangenblüten) ohne Zucker Ca. 200 ml zusätzliche Flüssigkeit pro Tag sobald 3 Breimahlzeiten eingeführt sind.														

Allgemeine Informationen zum Ernährungsaufbau:

- Zeichen für den richtigen Zeitpunkt zur Einführung der Beikost sind:
 - Ihr Kind kann aufrichtig sitzen und den Kopf halten.
 - Ihr Kind interessiert sich dafür, was Sie und andere essen.
 - Ihr Kind nimmt selber Dinge in den Mund.
- Die Einführung von Beikost erfordert Zeit und Geduld, Ihr Kind muss sich zuerst an das Neue gewöhnen. Nehmen sie sich die nötige Zeit für diesen neuen Abschnitt.
- Beginnen Sie mit nur einem einzigen Lebensmittel, mit welchem ist Ihnen überlassen. Gekochte Früchte sind leichter verdaulich als rohe Früchte. Verwenden sie saisonale und regionale Gemüsesorten und Früchte.
- Eine volle Mahlzeit besteht aus ca. 150-300 g Brei.
- Fruchtzwerg und Kinderjoghurts enthalten sehr hohe Mengen an Zucker, deshalb sind sie für die Kinderernährung nicht geeignet.

Ungeeignete Lebensmittel im 1. Lebensjahr:

- rohe tierische Lebensmittel und verarbeitete Fleischwaren (z.B. Wurst und Schinken), Leber, schwermetallbelastete Fischarten
- frisch gemahlene rohe Getreide (Friskornbrei)
- Salz, Bouillon, Streuwürze, Zucker, Honig, Süssungsmittel, Ahornsirup
- Käse, Quark, Frischkäse, Vollmilch, Joghurt (Ausnahme: Vollmilch und Joghurt Nature in kleinen Mengen zur Breizubereitung)
- Vermeiden Sie in den ersten drei Lebensjahren Lebensmittel, an denen sich Ihr Kind verschlucken könnte (z.B. Nüsse, Brot mit Kernen, ganze Weintrauben, Fisch mit Gräten, Bonbons). Gemahlene Nüsse sind hingegen möglich.
- Produkte wie Reiswaffeln oder Reisflocken/Reisbrei sollten aufgrund des Arsengehalts nur massvoll konsumiert werden. Sinnvolle Alternative als Abwechslung zu Reiswaffeln sind reisfreie Zwischenmahlzeiten wie Vollkorncracker, Maiswaffeln oder Brot. Reisdinks sind wegen dem Risiko der mangelnden Zufuhr an wichtigen Nährstoffen und aufgrund des Arsengehalts ungeeignet.

Rezepte:

- Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei:** 2 Karotten + 1 Kartoffel + 10-20 g mageres Fleisch + 1-2 Teelöffel Rapsöl + 1,5 Esslöffel Apfelsaft
Zubereitung: Gemüse und Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Fleisch abwaschen, würfeln. Alles in wenig Wasser (ohne Salz) gar kochen. Apfelsaft dazugeben, Alles fein pürieren. Rapsöl unterrühren.
- Früchtebrei mit Getreide:** Früchte (z.B. 1 halber Apfel, 1 halbe Birne) + evtl. 2 Esslöffel ungesüsste Instant-Getreideflocken für Säuglinge (z.B. Hirse, Weizen, Dinkel, Hafer)
Zubereitung: Früchte rüsten, in Würfel schneiden und in wenig Wasser gar kochen. Getreideflocken unterrühren. Je nach Konsistenz des Breis kann noch mehr Wasser beigefügt werden.
- Milch-Getreide-Brei:** 2 dl Säuglingsanfangsnahrung oder Muttermilch oder Mischung aus 1/3 Vollmilch und 2/3 Wasser + 2 Esslöffel ungesüsste Instant-Getreideflocken + evtl. Früchte
Zubereitung: Warme Milch mit Getreideflocken verrühren, evtl. pürierte Früchte unterrühren.

Fingerfoodrezepte finden Sie auf unserer Homepage: www.muetterberatung-werdenberg.ch > Informationen > Fingerfood – Baby led weaning

Quellenangaben:

Kinderarbeitsch.ch (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV) / Gesundheitsförderung Schweiz