|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alter in Monaten | 1.-4. | | | | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 12+ |
| Milch und  Milchprodukte | Muttermilch und/oder Säuglingsmilch, max.1000 ml / Tag | | | | | | | | | | | | Muttermilch / Vollmilch, max. 3-4 dl / Tag | |
|  |  |  |  |  |  | Folgenahrung möglich (2er-Milch) | | | Verdünnte Vollmilch möglich(2/3 Milch +1/3 Wasser) | | | Pflanzliche Milchen möglich, z.B. Sojamilch, Mandelmilch |
|  |  |  |  |  |  | Vollmilch zur Breizubereitung (verdünnt mit Wasser im Verhältnis 1:1)  Joghurt Nature bis 1 Esslöffel täglich als Breizugabe | | | | | | Käse, Frischkäse, Joghurt, Quark | |
| Gemüse |  |  |  |  | Geeignete Anfangsgemüse:  Karotte, Kartoffel, Zucchetti, Kürbis, Pastinake, Süsskartoffel  Ab und zu: Fenchel, Randen | | | Weiterer Kostaufbau mit Saisongemüse wie:  Broccoli, Blumenkohl, Gurke, Avocado,  Kohlrabi, Lattich, Spargeln, Spinat, Tomaten gekocht | | | | Linsen und andere Hülsenfrüchte  Rosenkohl, Bohnen, Erbsen, Lauch  Pilze | |
| Früchte |  |  |  |  | Geeignete Anfangsfrüchte: Apfel und Birne gekocht, Banane ungekocht  danach auch Saisonfrüchte wie Pfirsich, Aprikose, Beeren, Melone | | | | | | Kiwi, Zitrusfrüchte, Erdbeeren | | | |
| Fruchtsaft |  |  |  |  | 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, Knäckebrot, Pancroc/Microc, Maiswaffeln, Teigwaren, Ebly, Polenta, Reis | | | | | | Müesliflocken  Quinoa, Amaranth | |
| 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 ist eine Gesamtmenge an Fleisch/Fisch/Ei von ca. 150g / Woche | | | | | | | Wurstwaren, Aufschnitt, Landjäger, Fleischkäse möglich, 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, Tee (Lindenblüte, Malve, Melisse, Orangenblüten, Früchte/Beeren) ohne Zucker  Ca. 200 ml zusätzliche Flüssigkeit pro Tag sobald 3 Breimahlzeiten eingeführt sind. | | | | | | | | | |

**Ernährungsaufbau:**

* Zeichen für den richtigen Zeitpunkt zur Einführung der Beikost sind: Ihr Kind kann aufrecht sitzen und den Kopf halten. Ihr Kind interessiert sich dafür, was Sie und andere essen. Ihr Kind nimmt 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.

**Ungeeignete Lebensmittel im 1. Lebensjahr:**

* rohe tierische Lebensmittel und verarbeitete Fleischwaren (z.B. Wurst und Schinken), Leber, schwermetallbelastete Fischarten, frisch gemahlene rohe Getreide (Frischkornbrei)
* 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, Reisflocken, Reisbrei oder Reismilch sollten aufgrund des Arsengehalts nur massvoll konsumiert werden. Sinnvolle Alternative zu Reiswaffeln sind reisfreie Zwischenmahlzeiten wie Vollkorncracker, Maiswaffeln oder Brot.

**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, in wenig Wasser gar kochen und pürieren. Getreideflocken unterrühren. Je nach Konsistenz des Breis kann noch mehr Wasser beigefügt werden.

**Milch-Getreide-Brei:** 2 dl Säuglingsanfangsnahrung/Muttermilch/Mischung aus 2/3 Vollmilch und 1/3 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](http://www.muetterberatung-werdenberg.ch) > Informationen > Fingerfood – Baby led weaning

**Allgemeine Tipps:**

* Bevorzugen sie Gemüse und Früchte aus Bioproduktion, regional und saisonal. Entfernen sie bei Blattgemüse vor der Zubereitung Stiele, dicke Blattrippen und die äusseren Blätter.
* Selbstgemachten Brei frisch verwenden, max. 24 h im Kühlschrank aufbewahren oder nach raschem Abkühlen im Wasserbad einfrieren. Aufgetauter Brei sollte max. einmal aufgewärmt werden.
* Kinderlebensmittel wie Kinderjoghurt, Kinder-Frühstückscerealien etc. bieten keinen Vorteil gegenüber herkömmlichen Lebensmitteln. Fruchtzwerge und Kinderjoghurts enthalten sehr hohe Mengen an Zucker, deshalb sind sie für die Kinderernährung nicht geeignet.

**Quelle:** Kinderandentisch.ch (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV) / Gesundheitsförderung Schweiz