

Ernährungsempfehlung für Säuglinge und Kleinkinder

Lebensmonate	1. bis 4.	5. und 6.	7. bis 9.	9. bis 11.	12.	ab dem 1. Geburtstag
Kostform	Still- oder Trinkphase	Übergang zu Breikost		Übergangsphase zu Erwachsenenkost		
Milch	Muttermilch und / oder Säuglingsanfangsnahrung			verdünnte Vollmilch (2/3 Milch und 1/3 Wasser)		pasteurisierte Vollmilch (3-5 dl inkl. Joghurt und Käse)
Getränke			Mit dem Breibeginn als Durstlöcher möglich: Leitungswasser ungesüsster Beuteltee wie Fenchel, Malve, Orangenblüten, Kamille, Lindenblüten (sofortlöslicher Tee enthält immer Zucker)			
Gemüse			beginnen mit: Kürbis, Karotten, Fenchel, Zucchini, Pastinaken ergänzen mit: Rind, Gurken, Avocado, Broccoli, Blumenkohl, Spinat, Tomaten, Spargeln, Kohlrabi, Lauch, Bohnen, Erbsen blähendes Gemüse nur in kleinen Mengen einführen, saisonales Gemüse bevorzugen gekochtes Gemüse kann ab 6./7. Monat auch als Fingerfood in kleinen Mengen verabreicht werden.			
Früchte			beginnen mit: Apfel, Birnen (zuerst gekocht, später auch roh) ergänzen mit: Banane, Beeren, Melonen, saisonale Früchte Früchte können ab 6./7. Monat auch als Fingerfood in kleinen Mengen verabreicht werden			
Kohlenhydrate Kartoffeln / Getreide / Hülsenfrüchte			beginnen mit: Kartoffeln, Süsskartoffeln, Hirse, Mais (Polenta-Mais), Reis ergänzen mit: Gluten haltige Getreide wie Roggen, Hafer, Gerste, Weizen, Dinkel, Linsen, Kichererbsen			
Öl / Fette			vor dem Servieren Öl / Butter zum Gemüsebrei geben (2TL pro 200-250g Brei), Raps- Sonnenblumen- oder Olivenöl			
Fleisch Fisch Ei			bei aufgebauter Breimenge: 1-3 x / Woche 20-30g Geflügel, Kalb, Rind, Lamm, Schwein ergänzen mit: 1-2 x / Woche Fisch ergänzen mit: 1-2 x / Woche Eigelb gekocht			Wurstwaren max. 1-2 / pro Woche ganzes Ei gekocht
Milchprodukte			zuckerfreier Naturjoghurt 1-2 Mal pro Woche (2 Esslöffeln genügen)			Frischkäse, Käse und Hüttenkäse Quark erst ab 18 Monaten
Nüsse / Mandeln						gemahlene Nüsse, ganze erst ab 3 Jahren
Honig / Ahornsirup						Honig erst ab 18 Monaten
Mahlzeiten Zwischenmahlzeiten			Brotrinde, salzlose Reiswaffeln, Maispops, zuckerfreie Zwieback, Früchte- und gekochte Gemüsestücke			

Ernährungsempfehlung für Säuglinge und Kleinkinder

Bereit für die Beikost?

- Frühestens ab der **17. Lebenswoche**, spätestens mit dem **7. Lebensmonat** sollte mit der Einführung von Beikost gestartet werden.
- Das Kind ist für den Brei bereit, wenn es neugierig, aufrecht sitzen, einen Gegenstand greifen und in den Mund nehmen kann.

Was ist zu beachten?

- Verwenden Sie einen kleinen Löffel. Die ersten Essversuche sind zum Entdecken da. Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Mahlzeiten.
- Starten Sie, wenn das Kind gesund und nicht müde oder zu hungrig ist.
- Zu Beginn bieten Sie nach der Breimahlzeit die Brust oder Flasche, später Wasser oder ungesüssten Tee an.
- Neue Lebensmittel sollten in einem Abstand von mind. vier Tagen eingeführt werden.
- Haben Sie Geduld, der Appetit kann von Kind zu Kind, von Mahlzeit zu Mahlzeit sehr unterschiedlich sein.
- Beachten Sie die Sättigungssignale des Kindes (Kopf wegrehen, Mund verschliessen, mit der Hand abwehren).
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht mit Spielen und Ablenken zum Essen.
- Gemeinsames Essen macht doppelt Spass.
- Regelmässige Essenszeiten, eine entspannte Atmosphäre helfen bei der Einführung. Bieten Sie abgelehnte Lebensmittel zu einem späteren Zeitpunkt wieder an.
- Sie sagen was es zu Essen gibt, das Kind entscheidet wieviel.
- Sobald eine Breimahlzeit vertraut ist, erweitern sie den Speiseplan mit neuen Lebensmitteln.
- Durch die Umstellung ändert sich die Verdauung. Beobachten Sie deshalb die Ausscheidung des Kindes.
- **Verdauungsfördernde** Lebensmittel sind: Kürbis, Fenchel, Zucchetti, Hirse, Haferflocken, gekochte Äpfel und Birnen.
- **Stopfende** Lebensmittel sind: Reis, gekochte Karotten, geraffelter Apfel und Bananen.

Was muss bei der Zubereitung beachtet werden?

- Beginnen Sie mit 1-2 Esslöffel. Steigern Sie dann auf **150-250g** pro Mahlzeit.
- Ein Brei besteht zu **2/3 aus Gemüse oder Früchte** und zu **1/3 aus Getreide, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte** (Kohlenhydrate).
- Dämpfen Sie das Gemüse/die Früchte mit wenig Wasser und pürieren Sie diese nach dem Kochen. Bananen müssen nur zerdrückt werden. Mischen Sie anschliessend dem Brei mit dem Kochwasser, bis es die gewünschte Konsistenz hat.
- Eine Breimahlzeit kann bis zu 3 Tage im Kühlschrank (geschlossener Gehälter) oder tiefgekühlt bis zu 2 Monaten aufbewahrt werden.
- Geben Sie vor dem Servieren dem Gemüsebrei **1-2 Teelöffel Öl** (Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl) bei.
- Beim Start mit Fleisch sollten Sie unter den aufgewärmten Brei zusätzlich **1-2 Teelöffel Obstsaft** mischen. Es erhöht die Eisenaufnahme.
- Verwenden Sie bei der Breimahlzeit **kein Zucker, kein Salz**, auch **kein „Aromat“** oder Bouillon.

Was ist zu vermeiden?

- Geben Sie im ersten Jahr dem Kind kein Zucker, Salz, Honig oder Nüsse. Quark gehört erst ab 18 Monaten auf den Tisch.
- Wurstwaren, Schinken (gesalzen) Getreideriegeln, „Milchschnitten“, „petit suisse“, Fruchtjoghurt sind wegen hohem Zucker- oder Salzgehalt zu vermeiden.
- Putzen Sie die Zähne Ihres Kindes vom ersten Zahn an einmal täglich mit einer fuoridhaltigen Kinderzahnpaste und einer weichen Kinderzahnbürste.

Für eine individuelle Beratung wenden Sie sich an die Mütter- und Väterberatung oder an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.

Dies sind allgemeine Empfehlungen nach schweizerischer Gesellschaft für Ernährung SGE und schweizerischer Gesellschaft für Pädiatrie SGP, 2017.