



Ernährung im ersten Lebensjahr

Wann ist ein Kind reif für Beikost?

- Das Kind zeigt, dass es mitessen möchte.
- Das Kind «verschlingt» das Essen der Eltern mit den Augen.
- Das Kind beginnt Essen zu ergreifen, macht Kaubewegungen.
- Das Kind sitzt mit Unterstützung aufrecht und hält den Kopf selbst.

Jedes Kind hat sein eigenes Tempo wie schnell, wie oft, wie viel, in welcher Form und wann es essen möchte.

Die Eltern machen ein ausgewogenes Nahrungsangebot und das Kind bestimmt, was und wie viel es davon essen möchte.

Welches Lebensmittel zuerst auf dem Speiseplan des Kindes erscheint, ist kulturabhängig. Das Wichtigste beim Essen lernen ist Freude, Lust und Spass. Auch Schmierer und Experimentieren gehört dazu.

Mengenangaben

Basis eines Breis: $\frac{2}{3}$ Gemüse oder Früchte und $\frac{1}{3}$ Kohlenhydrate

Fleisch: 10–30g, 2–3x/Woche

Fisch: 10–30g, 1x/Woche

Ei: gekocht, $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$, 1–2x/Woche

Öl: 2 TL Rapsöl/200g Gemüsebrei

Milchprodukte ab 7. Monat: 1–4 EL Nature Joghurt pro Tag,

max. 100ml Vollmilch zur Zubereitung von Brei pro Tag

Gut zu wissen

- Selbstgemachter Brei kann 24h im Kühlschrank aufbewahrt werden
- Saisonales Gemüse bevorzugen (aber auch tiefgefrorenes Gemüse ist möglich)
- Brei zu Beginn der Beikost fein pürieren, später nur noch grob zerdrücken
- Ab einer Breimenge von 150g braucht ihr Kind anschliessend keine ergänzende Mutter- oder Säuglingsmilch mehr
- Bei Kindern welche Fingerfood bevorzugen, ergibt es nicht immer eine volle Mahlzeit. Diese Kinder trinken zur Ergänzung länger Muttermilch oder Säuglingsmilch.
- Durch Vitamin C wird Eisen besser aufgenommen. 1KL Apfelsaft, Orangensaft oder Apfelmus dem Brei zugeben

Wirkung der Lebensmittel auf die Verdauung

Verdauungsfördernd: Birne, gekochter Apfel, Hirse, Zucchini, Pflaumensaft

Stopfend: Karotten, Banane, geraffelter Apfel, Reis, Weggli, Zopf, zu hoch dosierte Schoppennahrung

Einführung der Lebensmittel im ersten Lebensjahr:

- Beikost Einführung frühestens mit 4 Monaten (5. Lebensmonat), spätestens mit 6 Monaten (7. Lebensmonat), da die Muttermilch/ Schoppenmilch alleine den Nährstoffbedarf des Säuglings nicht mehr deckt.
- Glutenhaltige Getreide (Weizen, Hafer, Gerste, Dinkel, Roggen) nach dem 5. Lebensmonat und vor dem 8. Lebensmonat einführen.
- Bis 1-jährig kein Zucker, Salz, Bouillon, Gewürze, Honig, rohes Fleisch, roher Fisch, rohe Eier
- Ganze Nüsse erst ab dem 3. Lebensjahr (Gefahr des Verschluckens!), gemahlene Nüsse erlaubt
- Keine Süssgetränke im Schoppen geben (Kariesgefahr).

4 Monate alt		6 Monate alt				1 Jahr alt			
1.-4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat	ab dem 13. Monat
Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung			Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung oder Folgenahrung						Muttermilch oder Folgenahrung oder Kuhmilch
			Früchte und Gemüse						
			Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte						
			Fleisch, Fisch und Eier						
			Öle und Fette (Rapsöl in Gemüsebrei, 2 TL/200 g Brei)						
			Milchprodukte: in kleinen Mengen Joghurt und Vollmilch (zur Zubereitung von Brei)					Joghurt, Vollmilch, Quark, Käse	
Getränke ab Breibeginn: Wasser, ungesüßten Beutel-Tee, keine Süssgetränke (Kariesgefahr)									
	Schrittweise Einführung		Täglicher Verzehr empfohlen						

Weitere Informationen und Rezepte unter:



www.kinderarandentisch.ch



www.zenso.ch > Mütter- und Väterberatung