



## START MIT LEBENSMITTELN







# beim Säugling



Die ersten Ess-Versuche dienen dazu, das Baby mit fester Nahrung vertraut zu machen – es muss noch nicht satt werden. Manche brauchen etwas Zeit, sich auf den neuen Geschmack einzulassen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO und die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP empfehlen das ausschliessliche Stillen des Säuglings in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten. Das Einführen der Beikost ergänzt die Muttermilch oder die Säuglingsanfangsnahrung.



Alter in Monaten							Einführung von Lebensmitteln
0 – 4	Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung	Früchte und Gemüse	Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte	Fleisch, Fisch, Eier	Öle und Fette	kleine Mengen Joghurt und Vollmilch für Brei	
5	●	●	●	●	●	●	schrittweise Einführung
6	●	●	●	●	●	●	
7	●	●	●	●	●	●	
7	+ Folgenahrung	●	●	●	●	●	
8	●	●	●	●	●	●	
9	●	●	●	●	●	●	täglicher Verzehr empfohlen
10	●	●	●	●	●	●	
11	●	●	●	●	●	●	
12	●	●	●	●	●	●	
ab dem 13	+ Kuhmilch	●	●	●	●	Joghurt, Vollmilch, Quark, Käse	
	●	●	●	●	●	●	
	●	●	●	●	●	●	

Essen lernen ist ein wichtiger Prozess im Leben jedes Menschen. Gute Voraussetzungen sind: Eine entspannte Atmosphäre am Tisch, strukturierte Essenszeiten, Lust am Essen, Eltern als Vorbilder, die Anwesenheit einer Bezugsperson und keine Ablenkungen wie TV, Streit oder Druck.



### TIPPS Lebensmittel

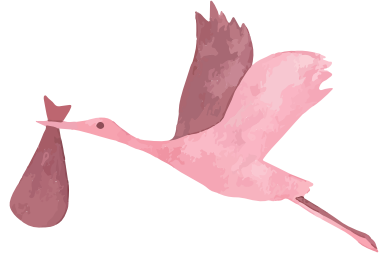
#### im 1. Lebensjahr

- kein rohes Fleisch, kein roher Fisch, keine rohen Eier
- keine unverdünnte Kuhmilch
- keine verarbeiteten Fleischwaren, Wurst und Schinken
- keine Fleischersatzprodukte wie Quorn, Seitan etc.
- Honig und Ahornsirup im 1. Lebensjahr vermeiden
- Ungemahlene Nüsse und Mandeln sind für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet.

### TIPPS Brei

- Ökologische, ausgereifte und heimische Produkte vorziehen
- Kein Salz, keine Bouillon, kein Zucker dem Brei begeben
- Haltbarkeit im Kühlschrank: 48 Stunden nach dem Öffnen oder der Herstellung des Breis
- Tiefkühlen: abgekühlte Portionen sofort einfrieren, nur einmal aufwärmen
- Nach der Breigabe: Muttermilch oder kaltes Leitungswasser zum Durstlöschchen
- Vitamin C zur Steigerung der Eisenaufnahme aus der Nahrung: 1.5 EL Orangensaft in 150-250g Gemüse-Fleischbrei begeben.
- Beigabe von 1-2 TL Öl (Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl) in den Gemüsebrei. Wenn der Brei eingefroren wird, das Öl erst vor dem Verzehr hinzufügen.





Nach dem 6. Lebensmonat steigt der Eisen-, Eiweiss- und Energiebedarf des Säuglings. Fleisch ist ein guter Lieferant von Eisen und Zink sowie eine gute Quelle für Vitamin B 12 und Eiweiss. Bekommt das Kind kein Fleisch, sind eisenreiches Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl, Zucchini, Kürbis oder Fenchel mögliche Alternativen. Vegetarische Breie sollten mit Vitamin-C-reichen Obstsäften angereichert werden, so wird die Eisenaufnahme verbessert. In dem die Breie immer weniger fein püriert werden, wird das Baby angeregt, zu kauen. Die schrittweise Gabe von Brot, Kartoffeln, Teigwaren oder gekochten Gemüsestücklein trainiert das Kauen ebenso.



**Für individuelle und kostenlose Beratungen zur Ernährung wenden Sie sich an die Mütter- und Väterberatung in Ihrer Nähe.**



**eusifamilie.ch**

