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	+ Folgenahrung						
8							
9							täglicher Verzehr empfohlen
10							
11							
12							
ab dem 13	+ Kuhmilch					Joghurt, Vollmilch, Quark, Käse	

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP

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

- Keine unverdünnte Kuhmilch im ersten Lebensjahr
- Ungemahlene Nüsse und Mandeln sind für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet
- Honig und Ahornsirup im 1. Lebensjahr vermeiden
- Keine Lebensmittel, auf die das Kleine nachgewiesen allergisch reagiert

TIPPS
Brei

- Ökologische, ausgereifte und heimische Produkte vorziehen
- Kein Salz, keine Bouillon, kein Zucker dem Brei beigeben
- 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 Durstlöschen

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.

sf-mvb
Schweizerischer Fachverband
Mütter- und Väterberatung