



## Ernährungsplan für Säuglinge

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							
			Milchprodukte: In kleinen Mengen Joghurt und Vollmilch (zur Zubereitung von Brei)					Joghurt, Vollmilch, Quark, Käse		
Schrittweise Einführung		Täglicher Verzehr empfohlen								

### Ab 5. bis 6. Monat

Schrittweise Einführung einer ersten Löffelmahlzeit:

Beginnen Sie mit den Breimahlzeiten langsam. Das Kind muss den Brei zuerst kennen und schlucken lernen. Wenn das Kind den Brei nicht sofort richtig isst, liegt dies mehr an der neuen Konsistenz und nicht am Geschmack. Ob Sie fertige Babynahrung kaufen oder den Brei selbst kochen ist nicht entscheidend. Die kommerziellen Produkte sind qualitativ sehr gut, aber eher teuer. Wenn auf dem Gläschen steht ab «6 Monaten» ist dieses Nahrungsmittel ab sechs Monaten erlaubt, dies bedeutet aber noch lange nicht, dass es notwendig ist. Grundsätzlich sollte man Breimahlzeiten schrittweise und langsam aufbauen.

### Als erste Breimahlzeit eignet sich eine Gemüsemahlzeit am Mittag besonders gut:

Eine kleine Karotte in wenig Wasser dämpfen (ev. Dampfkochtopf), Erhalt der Vitamine besser. Danach pürieren. Anschliessend stillen oder schöpeln. Nach drei bis vier Tagen eine kleine Kartoffel dazugeben. Alle drei bis vier Tage können sie eine neue Gemüsesorte begeben: z. B. Fenchel, Zucchini, Kürbis, Spinat, Röschen von Broccoli und Blumenkohl etc. Wenn das Kind 150 g bis 250 g isst, können Sie die anschliessende Milchmahlzeit weglassen. Bieten Sie stattdessen etwas Wasser oder ungesüßten Tee (Fenchel-, Anis- Kamillen- oder Früchtetee) an. Das Kind wird jedoch nicht viel Durst haben, da im Brei viel Flüssigkeit enthalten ist.

Zusatz: pro 250 g Brei etwa zwei Teelöffel Öl (z.B. Raps-, Maiskeim- oder Olivenöl) beifügen. Öl immer nur dem frischen Brei zufügen.

### Kein Salz, keine Bouillon und kein Zucker begeben.

**Karotten und/oder Kartoffeln bleiben idealerweise als Basis dabei.**

Wenn diese Mahlzeit gut funktioniert, sollten Sie zwei- bis dreimal wöchentlich ca. 30 g Fleisch (zuerst Geflügel, dann auch Kalb, Lamm und Rind) begeben. Fleisch ist als Eisen- und Vitaminlieferant sehr wichtig. Selbstverständlich wird parallel zum Brei weiter gestillt, bzw. Schoppen verabreicht.

### Ein bis zwei Monate später

Es kann langsam eine zweite Breimahlzeit eingeführt werden, z.B. eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag. Beginnen Sie mit gekochtem, püriertem Apfel. Alle drei bis vier Tage können Sie eine neue Frucht einführen (z.B. Banane, Birne, Aprikose etc.). Ab 150 g Brei wird die anschliessende Milchmahlzeit weggelassen.

Wenn dies funktioniert, können Sie die Kartoffeln nun durch Reis, Mais und Teigwaren ersetzen. Nach Wunsch kann einmal pro Woche ein gekochtes Eigelb zum Brei gemischt werden.

Als dritte Mahlzeit können sie nun abends einen Milch-Getreidebrei einführen. 200 ml Säuglingsmilch (keine Kuhmilch) und 20 g Getreideflocken (Reis-, Hirse- oder Getreideflocken)

### Ab 10 Monaten

Ist Frischkäse (Hüttenkäse) erlaubt.

### Unverdünnte Kuhmilch sollte erst nach dem 12. Lebensmonat verabreicht werden.

Gemüse- und Früchtebrei müssen nicht mehr so fein püriert werden. Das Kind darf langsam vom Familientisch probieren. Stark gesalzene Speisen sind jedoch ungeeignet. Verwenden Sie fluoridiertes und iodiertes Salz. Meersalz enthält diese wichtigen Komponenten nicht!

### Quark enthält viel Eiweiss und sollte erst nach dem ersten Lebensjahr gegeben werden.

Das Kind soll weiterhin täglich zwei Portionen Milch (je 200 bis 250 ml) in Form von Muttermilch, Säuglingsmilch, Joghurt oder Getreide-Milchbrei erhalten.

Bei weiteren Fragen oder Unklarheiten wenden Sie sich an unser Praxisteam.