

Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr

Nach 5 - 6 Monaten

Zeichen, dass das Baby für den Essstart bereit ist (ca. 5-6 Monate):

- Das Baby zeigt, dass es essen möchte. Es rudert mit den Armen, wenn andere essen, greift nach der Nahrung der Eltern und macht Kaubewegungen mit. Es „verschlingt“ das Essen mit den Augen.
- Das Baby sitzt mit Unterstützung aufrecht und hält seinen Kopf selbst.
- Das Baby öffnet seinen Mund, nimmt den Brei mit der Zunge auf und schluckt ihn.
- Es ist bereit, Essen aufzunehmen und zeigt dies. Es versucht, Essen zu erhaschen und steckt es sich selbst in den Mund.
- Es ergreift Dinge mit dem Scherengriff (Daumen und Handinnenfläche) und führt sie an den Mund.
- Es kann seine Sättigung durch Verweigerung des Essens anzeigen.

Empfehlungen nach 5-6 Monaten

- Nicht zu früh mit Breimahlzeiten beginnen. Die meisten Kinder sind ab dem Alter von 5 – 6 Monaten soweit. Achtung: Nicht beginnen, wenn Ihr Kind gerade mit einer Krankheit beschäftigt ist.
- Speiseplan: Pro Monat eine Breisorte. Beginnen Sie mit dem Gemüse- **oder** mit dem Obstbrei. Bieten Sie ihrem Kind am Anfang nur 1x täglich eine Löffelmahlzeit an.
- Neue Nahrungsmittel einzeln einführen. In kleinen Mengen mit der bereits bekannten Nahrung mischen. Indem Sie neue Gemüse- oder Obstsorten einzeln einführen, können Sie besser erkennen, ob Ihr Kind eine Sorte verträgt oder nicht (Ausschlag, Durchfall, Erbrechen, Verstopfung sind mögliche Reaktionen). Der Stuhlgang kann sich je nach Gemüse verfärben.
- Neuerungen nur tagsüber einführen.
- Mit kleinen Mengen beginnen. Ihr Baby muss sich an das neue Nahrungsmittel und an den neuen Geschmack gewöhnen. Bieten Sie Ihrem Kind anschliessend an die Breimahlzeit die Brust oder den Schoppen an. Mit steigender Breimenge reduzieren Sie allmählich die Still- oder Schoppenmahlzeiten. Braucht Ihr Kind keine Milch mehr, so bieten Sie ihm Wasser oder ungesüssten Tee an. **Ihr Kind entscheidet**, ob und wie viel Flüssigkeit es braucht.
- Die Breimenge kann je nach Grösse des Kindes und Nahrungsverwertung sehr unterschiedlich sein. Bei Unsicherheit oder bei schlechter Sättigung wenden Sie sich an Ihre Mütterberaterin.
- Essen bedeutet nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch Zuwendung erhalten und Neues entdecken. Passen Sie sich der Geschwindigkeit Ihres Kindes an. Haben Sie Geduld! Das Kind braucht Zeit, sich an den neuen Geschmack und die neuen Empfindungen im Mund zu gewöhnen. Nicht salzen, nicht süssen!
- Achten Sie auf Sättigungssignale (z. B. mehr ausspucken als mit dem letzten Löffel eingegeben / Mund verschliessen / Kopf wegdrehen) und beenden Sie die Mahlzeit.
- Bei Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko empfehlen wir ausschliesslich 6 Monate stillen oder als Alternative ein hydrolysiertes Muttermilchersatzpräparat (HA-Milch).
- **Das Kind nie zum Essen zwingen. Das Essen soll eine Lust sein. Eine entspannte Atmosphäre am Familientisch ist nicht zu unterschätzen.**

Empfehlungen nach 7 – 9 Monaten

- Reduzieren Sie allmählich die Feinheit der Breikost: Mixen → mit der Gabel zerdrücken → Stückli. Unterstützen Sie die Entdeckerfreude. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit für seine Experimente.
- Selbständigkeit fördern durch mund- und hangerechte Stückchen: Brotrinde, Reiswaffel, Birnenschnitt, Gurkenstängel, gekochte Gemüsestückli.
- Neue Nahrungsmittel in kleinen Portionen geben. So können Sie Ihrem Kind Zeit geben, sich an den fremden Geschmack oder die ungewohnte Konsistenz zu gewöhnen.
- Das Hungergefühl kann von Kind zu Kind und von Mahlzeit zu Mahlzeit sehr unterschiedlich sein. Das Kind deshalb nicht mit Ablenken und Spielen dazu bringen über sein Hungergefühl hinaus zu essen.

Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr

Dies sind allgemeine Empfehlungen. Bitte wenden Sie sich für einen individuellen Ernährungsaufbau an Ihre Mütterberaterin.

0 bis 6 Monate

- Stillen oder Anfangsmilch, ev. HA-Milch

Ab ca. 5 bis 6 Monate

- eine Breimahlzeit: langsame Einführung **einer** Breisorte (entweder Gemüsebrei **oder** Obstbrei).
- Restliche Mahlzeiten stillen oder Säuglingsmilch

6 – 7 Monate

- Zum Gemüse oder Obstbrei 1 glutenhaltiges Getreide zufügen (Dinkel, Hafer, Weizen, Roggen oder Gerste).
- ev. zweite Breimahlzeit einführen (Gemüse oder Früchte).
- ca. 3-4 x stillen oder Säuglingsmilch.

7 – 8 Monate

- morgens: stillen oder Säuglingsmilch.
- mittags: Gemüsebrei und 2-3 x pro Woche 30 – 50 g Fleisch dazugeben, weiteres Gemüse gemäss Tabelle **einzeln** einführen.
- Zvieri: Obst mit Getreide, ev. dazu stillen.
- abends: ev. dritte Breimahlzeit einführen (Getreide).
- dazwischen: Brotrinde, Reiswaffeln, Birnenschnitz, Gurke, gekochtes Gemüse in handgerechten Stücken zum selber essen.

8 – 10 Monate

- morgens: stillen oder Säuglingsmilch.
- mittags: Gemüsebrei mit Fleisch 2-3 x pro Woche ev. 1 x pro Woche durch 1 gekochtes Ei oder Fisch ersetzen.
- Zvieri: Obst mit Getreide, ev. löffelweise Naturejoghurt.
- abends: stillen bzw. Säuglingsmilch ev. Getreidebrei.

Nach 10 bis 12 Monaten

- langsamer Übergang zu angepasster Erwachsenenkost. Sie können von uns das spez. Merkblatt verlangen.

Gemüsebrei (1 Portion) = 180 bis 240 g

Zutaten	Zubereitung
Karotten (ca. 2/3 der Menge) Kartoffeln (ca. 1/3 der Menge) oder Getreide	Waschen, rüsten, mit wenig Wasser weichkochen. Mit Passe-vite, Mixer oder Gabel zerkleinern, Gemüse- Wasser mitverwenden.
1 EL Öl Apfelsaft oder Apfel	Vor der Mahlzeit dem Brei beifügen.

Später, je nach Jahreszeit weiteres Gemüse.

Aufbewahrung von Gemüsebrei

- Gemüse kann für max. 2 Tage zubereitet werden und wird im Kühlschrank aufbewahrt.
- Gemüse kann tiefgefroren werden. Zu Anfang eignen sich Eiswürfelbehälter gut für die Aufbewahrung von kleinen Portionen. Später können dann Joghurtbecher/- glas, Plastikgefäss oder Tiefkühlbeutel verwendet werden.

Obstbrei (1 Portion) = 180 – 240 g

Zutaten	Zubereitung
Süsser Apfel	Apfel fein geraspelt oder gekocht.
Banane	Nach 3-4 Tagen 2-3 cm Banane fein zerdrückt, dem Apfel begeben, Menge langsam dem Appetit des Kindes entsprechend steigern.

Später, je nach Jahreszeit weitere Früchte.

Bemerkung: Je nach Sättigung können nach der Angewöhnung dem Obstbrei 1-3 Esslöffel Getreideflocken, – alle speziell für Säuglinge aufbereitet, zugegeben werden.
Je nach Flüssigkeitsgehalt des Obstes muss evtl. etwas Wasser beigegeben werden.

Wirkung der Nahrungsmittel auf die Verdauung

Eher abführend wirken:

- Fenchel, Spinat, Birne, gekochter Apfel, Hirse

Eher stopfend wirken:

- Banane, roher Apfel, Karotten, Reis, Weggli, Zopf, Weissbrot, Griess, zu hoch dosierte Schoppennahrung.
- Allgemein gilt bei Verstopfung:
 - genügend Flüssigkeit → wenn das Kind keine Flüssigkeit aus der Flasche oder Glas nimmt, einfach den Brei flüssiger machen.
 - genügend Bewegung → viel auf dem Boden, weniger im Tragtuch, nicht im Babysitter, Lernlaufgerät, nicht hinsetzen

Bei Verdauungsproblemen wenden Sie sich für individuelle und altersgemässe Lösungen bitte an Ihre Mütterberaterin.

Allgemeines:

- Neu eingeführte Nahrungsmittel 3-4 Tage beibehalten, einzeln einführen. Es ist nicht wichtig, dem Kind möglichst viel Abwechslung zu bieten!
- Verwenden Sie Saisongemüse und geben Sie Öl gemäss Rezept zu. Damit die fettlöslichen Vitamine überhaupt aufgenommen werden können, braucht es zur gleichen Mahlzeit genügend Fett.
- Isst das Kind einen ganzen Brei, dann können Sie 2-3 mal pro Woche je 30 g Fleisch dazugeben. Geeignete Fleischsorten sind Kalb, Rind, Geflügel, Lamm oder Kaninchen. Anstelle einer Fleischportion kann 1x wöchentlich ein hart gekochtes Eigelb gegeben werden. Fleisch mit dem Gemüse mitkochen und pürieren.
- Um die Eisenaufnahme zu verbessern, fügen Sie dem Gemüsebrei Vitamin C (Apfelsaft/geriebenen Apfel) hinzu.
Wichtige Eisenlieferanten: Fleisch, Eigelb, Vollkorn, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse.
- Säuglinge sind viel geschmacksempfindlicher als Erwachsene und nehmen Lebensmittel entsprechend intensiv wahr. Salz oder Bouillon sind deshalb überflüssig und belasten ausserdem die noch unreifen Nieren des Kindes.
- Mit steigender Früchte- oder Gemüsemenge reduzieren Sie allmählich die Still- oder Schoppenmahlzeit.
- Braucht das Kind keine Milch mehr nach den Mahlzeiten, bieten Sie ihm etwas Wasser oder ungesüssten Tee an. Ihr Kind dann entscheiden, ob und wie viel zusätzliche Flüssigkeit es braucht.
- Den Obstbrei nicht zuckern! Nimmt Ihr Kind den Obstbrei nicht ungesüsst, überprüfen Sie, ob dies an der zu frühen Einführung der Breimahlzeit oder am Reifegrad der Früchte liegen könnte.
- Keine unverdünnte Kuhmilch im 1. Lebensjahr.
- Keine Quarkgabe im 1. Lebensjahr.

Pulverbreie

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> • Einfache Zubereitung auch in kleinsten Mengen möglich • Kaum direkter Abfall • Schadstoffgehalt überprüft • Praktisch auf Reisen • Relativ billig 	<ul style="list-style-type: none"> • Häufig eine grosse Anzahl von verschiedenen Gemüse oder Früchten zusammengemischt. • Teilweise hoher Zuckergehalt <p>→ Optimierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frische Früchte oder Gemüse zufügen

Selbsterstellung – Pulverbrei oder Gläschenkost?

Selberkochen

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> • Billig • Evtl. eigenes Gemüse/Obst • Genaue Zusammensetzung ist bekannt • Zusammensetzung kann angepasst werden (geschmacklich und bei Unverträglichkeiten) • Einfacher Übergang auf die Erwachsenenkost (Geschmack, Konsistenz langsam veränderbar) 	<ul style="list-style-type: none"> • Schadstoffgehalt nicht überprüft • Zeitaufwendiger • Verminderter Vitamingehalt bei schlechter Aufbewahrung und Zubereitung. <p>→ Optimierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saison- und Bioprodukte verwenden • Korrekte Zubereitung und Aufbewahrung

Gläschenkost

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> • Einfache Zubereitung • Schadstoffgehalt überprüft • Einfach und sauber auf Reisen • Guter Notvorrat 	<ul style="list-style-type: none"> • Häufig mangelnder Fettgehalt • Teuer • Glasabfall • Keine kleinen Mengen möglich, muss innerhalb von 24 Std. aufgebraucht werden <p>→ Optimierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammensetzung gemäss Zutatenliste immer wieder genau überprüfen • Öl zugeben