

# Ernährungsaufbau im ersten Lebensjahr



## Still- oder Trinkphase

- 0-12.Mt. Muttermilch oder Säuglingsmilch Nr 1/HA1  
Im 9.Mt. Beginn mit Vollmilch verdünnt (2/3 Milch, 1/3 Wasser) mit Zusatz von Getreide möglich

## Einführung Beikost

### Allgemeines

Die Ernährungsbedürfnisse ändern sich nach einem halben Jahr. Das Kind braucht zusätzliche Nährstoffe. Beginn der Breikost frühestens im 5. spätestens im 7. Monat mit Gemüse, Früchten oder Getreide.

### Start:

- Das Kind muss körperlich, geistig und seelisch reif sein!
- Für den Start einen ruhigen Moment aussuchen (ungeeignet sind Müdigkeit, Krankheit, Stress)
- Mit kleinen Portionen Brei beginnen und die Mengen langsam steigern (kleiner Löffel aus weichem Plastik).
- Bis das Kind eine ganze Portion isst Brust oder Flasche nach der Breimahlzeit anbieten, später reicht Wasser oder ungesüßter Tee.
- Breie zu Beginn fein pürieren (Mixer) mit Kochwasser verdünnen, später die Mahlzeiten den Kaumöglichkeiten und Bedürfnissen des Kindes angepasst zerkleinern (mit der Gabel zerdrücken oder fein schneiden).
- Gemüse und Früchte saisongerecht auswählen, nach Möglichkeit aus biologischem Anbau.
- Neue Lebensmittel im Abstand von 3-4 Tagen einführen.
- Das Kind braucht nicht täglich einen neu kreierten Brei, es ist mit wenig Abwechslung zufrieden. Es bekommt so alle wichtigen Nährstoffe und Vitamine.
- Viele verschiedene Zutaten überfordern.

### Wichtig:

- Das Kind in aufrechter Position füttern (Wippe, Autositz, später Hochstuhl).
- Füttern nur solange das Kind Lust zeigt! Die Mahlzeit beenden, wenn das Kind unruhig wird, den Mund verschliesst und den Kopf wendet!
- Ruhig und gelassen bleiben, wenn das Kind streikt und nach ein paar Tagen wieder versuchen!
- Das Kind entscheiden lassen, ob und wieviel es isst. Nicht zum Essen zwingen. Das Hungergefühl kann von Kind zu Kind und von Mahlzeit zu Mahlzeit sehr unterschiedlich sein!
- Besonders wichtig sind bei Kleinkindern Rituale und Regeln beim Essen z.B. in den Hochstuhl setzen, Latz anziehen, Beginn und Abschluss der Mahlzeit.
- Feste Essenszeiten, eine angenehme Atmosphäre und das Essen am Familientisch sind wesentliche Faktoren für die Ausbildung eines normalen Essverhaltens.
- Diese Lebensmittel sind im ersten Lebensjahr ungeeignet: Salz, Gewürze, Zucker und Honig.

## Gemüsebrei

Beginn	5. - 7. Monat
Menge	150gr pro Mahlzeit (Menge nach Bedarf steigern)
Verhältnis	2/3 Gemüse, 1/3 Kartoffel oder Getreide (Angaben s. Getreide)
Gemüsesorten	Beginn mit Karotten, Fenchel, Kürbis, Zucchini und Kartoffeln oder Getreide Gemüsevarianten: Blumenkohl, Broccoli (nur Röschen), Rindfleisch, Aubergine, Spinat, Lattich, Gurke etc. Blähende Gemüsesorten, wie Hülsenfrüchte, Lauch, Bohnen, Kohlgemüse, Ende erstes Lebensjahr einführen.
Rezept	Beispiel für eine Portion: 100gr Karotten, 50gr Kartoffel, 1 Teel. Raps- oder Olivenöl, 20ml reiner Fruchtsaft (Apfel- oder Birnensaft, später Orangensaft)
Zubereitung	Gemüse schälen, kleinschneiden in wenig Wasser zugedeckt dämpfen (weniger Vitaminverlust). Gemüse mit dem Kochwasser fein pürieren. Kein Salz, keine Bouillon verwenden.
Anreicherung	Grüne Blattgemüse, wie Spinat/Lattich frisch zubereiten, entwickeln beim Wärmen Giftstoffe. Pflanzenöl Raps-/Olivenöl auf 100gr Gemüse 1 Teel. Fruchtsaft oder etwas Fruchtbrei zur Gemüse Mahlzeit verbessert die Eisenaufnahme.
Aufbewahrung	Das Gemüse kann vorgekocht und maximal 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder portionenweise eingefroren werden. Öl dem aufgetauten und gewärmten Gemüse beifügen.

## **Fleisch/Fisch**

Dem Gemüsebrei kann zur Ergänzung des Eisenbedarfs Fleisch/Fisch beigegeben werden.

Beginn	Im 7.Mt. (nach Aufbau der Gemüsemahlzeit)
Menge	100gr pro Woche
Fleischsorten	Geflügel, Rind, Kalb, Kaninchen, Lamm
Fisch	Filet ohne Gräte
Zubereitung	Fleisch/Fisch mit dem Gemüse kochen oder in wenig Öl dämpfen, pürieren.

## **Eier**

Dem Gemüsebrei kann zur Ergänzung des Eisenbedarfs Ei (anstelle von Fleisch/Fisch) beigegeben werden.

Beginn	Im 7.Mt. (nach Aufbau der Gemüsemahlzeit)
Menge	1-2 mal pro Woche 1 Ei
Zubereitung	Ei gekocht dem Gemüse beigegeben.

## **Früchtebrei**

Beginn	5. - 7. Monat
Menge	150 gr pro Mahlzeit (Menge nach Bedarf steigern)
Verhältnis	2/3 Früchte und 1/3 Getreide (Angaben s. Getreide)
Früchtesorten	Beginn mit Apfel, Birne, Banane (reif) Früchtevarianten: Aprikose, Pflaume, Zwetschge, Mirabelle, Pfirsich, (gekocht nicht blähend) Melone, Beeren, Trauben, Zitrusfrüchte
Rezept	Beispiel für eine Portion: 100gr Früchte, 1-3 Essl. Getreideflocken (oder Menge nach Packungsangabe), 1 Teel. Raps- oder Olivenöl
Zubereitung	Früchte schälen fein reiben oder pürieren, roh oder gekocht (leichter verdaulich). Getreideflocken instant (für Baby) einrühren oder normale Getreideflocken in wenig Wasser kurz quellen lassen, nach Bedarf aufkochen und pürieren, mit den Früchten mischen.
Anreicherung	Im 7.Mt. Beigabe von Joghurt nature oder Bifidus möglich

## **Getreide**

Beginn	5. - 7. Monat
Menge	Getreidemenge abhängig vom Produkt
Beschaffenheit	Getreide in Form von Flocken oder Brei (zum Anrühren oder Kochen)
Getreidesorten	Alle Getreidesorten, wie Reis, Mais, Hirse, auch glutenhaltige, wie Dinkel, Hafer, Roggen, Gerste, Weizen etc.
Zubereitung	Nach Packungsangabe
Getreidebrei o.Milch	Getreideflocken instant (für Baby) Sorte nach Wahl in Gemüse oder Früchtebrei einrühren. Normale Getreideflocken, wie Hirse, Hafer, Vollkorn etc. normale Getreideflocken in wenig Wasser kurz quellen lassen, nach Bedarf aufkochen und pürieren, mit Früchten/Gemüse mischen. Getreidebrei zum Kochen wie, Griess, Hirse, Mais etc. (nach Packungsangabe) zubereiten.
Getreidebrei	Getreideflocken instant (für Baby) anrühren mit Muttermilch/Säuglingsmilch (im 9.Monat auch mit m. Milch verdünnter Vollmilch 2/3 Milch 1/3 Wasser möglich). Normale Getreideflocken in wenig Wasser kurz quellen lassen, nach Bedarf aufkochen und pürieren, anreichern mit Muttermilch/Säuglingsmilch (im 9.Monat auch mit verdünnter m. Vollmilch 2/3 Milch, 1/3 Wasser möglich). Getreide zum Kochen, wie Milchgriess nach Packungsangabe zubereiten.
Rezept	Beispiel für eine Portion Milch-Getreidebrei: ca. 20gr Getreideflocken (Menge abhängig vom Produkt) mit 100-150ml Muttermilch/Säuglingsmilch oder Vollmilch verdünnt (2/3 Milch, 1/3 Wasser) zubereiten und nach Bedarf mit pürierten Früchten verfeinern.
Varianten	Im 7. Monat Brot (Rinde, ohne Kerne, Nüsse), Reiswaffel, Zwieback, Biskuits (o. Zucker) etc. möglich, nur unter Aufsicht! Im 9.Mt. Teigwaren fein, Polenta, Reis, Hirse etc. als Beigabe zum Gemüse möglich.

## **Milchprodukte**

Nach 6 Mt. beträgt der tägliche Bedarf von Milch/Milchprodukten ca. 500ml

Beginn	Im 7.Mt. Joghurt nature/Bifidus möglich (mit kleinen Mengen beginnen) Im 9.Mt. Vollmilch verdünnt (2/3 Milch, 1/3 Wasser) mit Zusatz von Getreide möglich Im 10 Mt. Butter und kleine Mengen Käse mild möglich Nach 12 Mt. Vollmilch (3,5% Fettgehalt) unverdünnt, auch Milchdrink (2,5% Fettgehalt) möglich. Quark, zuckerhaltige Joghurtsorten, Petit Gervais etc. sind im ersten Lebensjahr ungeeignet.
--------	--

