



Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr



S P I T E X
Hilfe und Pflege zu Hause

**Mütter- und Väterberatung
Kanton Schwyz**

Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr

„Das Essverhalten wird weit weniger anerzogen als durch Nachahmung erworben“ Remo H. Largo, Autor des Buches „Babyjahre“.

Prägend ist das Vorbild der Familie. Die Bedeutung, welche Sie als Eltern dem Essen zumessen, Ihre Ansichten über Nahrungsmittel, Ihre persönlichen Vorlieben und Abneigungen, bestimmen das Essverhalten Ihres Kindes in hohem Masse. Richten Sie die Mahlzeit mit Sorgfalt her und ist Ihnen das gemeinsame Mahl ein Anliegen, wird das Essen für Ihr Kind eine grosse Bedeutung bekommen.

Diese Broschüre unterstützt Sie beim Ernährungsaufbau im ersten Lebensjahr Ihres Kindes.

Allgemeine Hinweise

- Führen Sie Beikost frühestens ab dem 5. bis 6. Monat ein.
- Alle 3 bis 4 Tage können Sie ein neues Nahrungsmittel geben.
- Wenn Ihr Kind kränkelt, geben Sie kein neues Nahrungsmittel.
- Geduld: Jedes Kind braucht Zeit um sich an den neuen Geschmack und an die neuen Empfindungen im Mund zu gewöhnen.
- Essen bedeutet nicht nur Nahrungszufuhr, sondern auch Zuwendung. Um Neues zu entdecken und kennen zu lernen, braucht das Kind Zeit.
- Lassen Sie Ihr Kind an den Familienmahlzeiten teilnehmen.
- Sobald Sie Sättigungssignale erkennen (Kopf weg drehen, Mund verschliessen, ausspucken), beenden Sie die Mahlzeit.
- Die Konsistenz und Farbe des Stuhlgangs kann sich je nach Nahrungsmittel verändern.

Aufbewahrung

- Der frische Brei kann max. **1 Tag** im **Kühlschrank** aufbewahrt werden.
- **Aufgewärmter Brei darf nicht erneut gekühlt und erwärmt werden!**
- Abgekühlter Brei (ohne Öl) kann tiefgekühlt werden.

Praktische Hinweise

- Verwenden Sie Saisonprodukte.
- Mit steigender Breimenge reduzieren Sie allmählich die Still- oder Schoppenmahlzeit.
- Zu den Essgewohnheiten gesunder Kinder gehören grosse Schwankungen im Appetit. Zeigt Ihr Kind über längere Zeit auffällige Ernährungsgewohnheiten, so besprechen Sie dies mit Ihrer Mütterberaterin oder Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin.
- Eine Breimahlzeit beträgt 180 bis 250g.
(Inhalt eines Joghurtbechers entspricht 180g).
- Bieten Sie Ihrem Kind Wasser oder ungesüssten Tee an;
das Kind entscheidet, ob und wie viel Flüssigkeit es braucht.
- Die Breie sollten weder Salz, Aromat, Bouillon, Zucker noch Honig enthalten.

Was die Essfreude unterstützen kann

- Entspannte Atmosphäre bei Tisch: Kind nicht mit spielen, Fernseher etc. ablenken.
- Geduld! Warten Sie ab, bis Ihr Kind den Mund öffnet.
- Unterstützen Sie die Selbständigkeit Ihres Kindes beim Essen.

Dies sind allgemeine Empfehlungen. Für eine individuelle Beratung wenden Sie sich bitte an die Mütterberaterin oder Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin.

Ernährungsempfehlung

Ab Geburt bis 5. (6.) Monat

Stillen/Säuglingsanfangsmilch oder Säuglingsanfangsmilch HA.

Ab dem 5. bis 6. Monat

- Beginnen Sie mit einem Gemüsebrei oder Früchtebrei (Saisonale Nahrungsmittel, blähende meiden).
- Mögliche Gemüsesorten: Karotten, Fenchel, Zucchini, Kürbis.
- Dann erweitern Sie auf Gemüse-Kartoffelbrei oder Gemüse-Getreidebrei (Hirse, Dinkel etc).
- Maximal zwei Gemüsesorten plus Getreide oder Kartoffeln (Verhältnis: 2/3 Gemüse zu 1/3 Kartoffeln oder Getreide).
- Ergänzen Sie den Gemüse-Kartoffel/Getreidebrei immer mit 1 Teelöffel Rapsöl pro 100 g.
- Für eine gute Eisenaufnahme geben Sie Vitamin C zu wie zum Beispiel Apfelsaft, geriebener Apfel, weiche Kaki, frische Petersilie oder 1/2-1 Teelöffel Sanddornsaft/ 200g.
- Geben Sie **2mal pro Woche 30 bis 40g Fleisch**: Kalb, Truthahn, Poulet, Lamm, Rind (wenn möglich biologischer Herkunft).
- Mögliche Früchtesorten: Apfel, Birne, gekocht und püriert, evt. Banane.
- Restliche Mahlzeiten: Stillen oder Säuglingsanfangsmilch.

Babys brauchen Zeit, um sich auf einen neuen Geschmack einzulassen.

Etwa 4 Wochen später

- Führen Sie zusätzlich Obstbrei oder Gemüsebrei ein.
- Restliche Mahlzeiten: 2 bis 3 mal stillen, Säuglingsanfangsmilch.
- Das Fleisch kann ab und zu durch fettreichen Fisch ersetzt werden (Lachs, Makrelen).

Nach weiteren 2 bis 4 Wochen

Morgens	Stillen oder Anfangsmilch (Folgemilch frühestens ab 7. Monat)
Dazwischen	dunkle Brotrinde (ohne Kerne), Reiswaffeln
Mittags	Gemüse-Kartoffel-/Getreidebrei
Zvieri	Obst mit Getreide (Hirse, Dinkel, Reisflocken, Hafer, Gerste) nur mit Wasser zubereiten
Abends	Milch-Getreidebrei und Stillen/Säuglingsmilch

Ab dem 8. Monat

- Erlaubt sind Naturjoghurt und Ei.
- Quark und unverdünnte Kuhmilch erst ab dem 12. Monat.
- Sie können Ihrem Kind nun auch **Gemüse- oder Obststücke** zum Kauen geben.
Kinder sitzend und unter Aufsicht knabbern lassen.
- **Kauen will trainiert sein:** Pürieren Sie die Breie zunehmend weniger fein, so wird Ihr Baby zum Kauen angeregt.
- Isst Ihr Kind vom Familientisch, sollte die Kost nur schwach gewürzt sein.
- Nehmen Sie möglichst viele Mahlzeiten gemeinsam mit Ihrem Kind ein.
- Entdeckerfreude unterstützen!
- Das unterschiedliche Hungerbedürfnis von Kind zu Kind und von Mahlzeit zu Mahlzeit anerkennen.

9. bis 12. Monat

Hinweise für das Erlernen des selbständigen Essens

- Nehmen Sie spätestens jetzt Ihr Kind an den Familientisch.
- Fördern Sie die Selbstständigkeit durch mund- und handgerechte Stücke.
- Werden Sie sich Ihrer Vorbildfunktion als Eltern bewusst.
- Es wird für die ganze Familie gekocht. Das Kind darf Vorlieben zeigen, diese erscheinen aber nicht vermehrt auf dem Speiseplan.
- **Sie als Eltern bestimmen was auf den Tisch kommt. Ihr Kind bestimmt ob und wieviel es davon essen mag.**
- Geben Sie Ihrem Kind kleine Portionen, damit es diese aufessen und nach mehr verlangen kann. Die Essmenge kann sich reduzieren.
- Zeigt Ihr Kind keinen Hunger oder isst es besonders viel, ist dies weder ein Grund zum Tadeln noch zum Loben. Gelobt werden kann Ihr Kind jedoch für seine Bemühungen selbständig zu essen.
- Spielt Ihr Kind nur noch mit dem Essen oder wirft es dieses zu Boden, so räumen Sie das Essen nach einer Mahnung ab.
- Nicht Schlucken ist ein Zeichen, dass Ihr Kind keinen Hunger mehr hat. Spucken, würgen und übergeben können Zeichen sein, dass Ihr Kind unter Druck steht.
- Ernährt sich Ihr Kind bei den Hauptmahlzeiten sehr einseitig, bieten Sie die fehlenden Nahrungsmittel beim Znüni oder Zvieri an.
- Auch wenn Ihr Kind am Tag wenig gegessen hat, bieten Sie ihm nachts nichts mehr an, auch keine Milch oder zuckerhaltigen Getränke (Gefahr von Karies!).

Allgemeine Informationen

Milch und Milchprodukte

- Der Tagesbedarf an Milchbestandteilen beträgt ab dem 2. Lebensjahr ca. 5 dl inkl. Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Rahm etc..
- Milchprodukte stellen sicher, dass Ihr Kind für das Wachstum genügend Calcium, Phosphor und Eiweiss bekommt.
- Wir empfehlen pasteurisierte Vollmilch.
- Früchtejoghurt enthält unerwünscht hohe Zuckerzugaben (3 bis 5 Würfelzucker pro 180 g Becher). Empfehlenswert ist die milde Naturevariante mit Zugabe von frischem Obst.
- Quark und Früchtequark sind im ersten Lebensjahr nicht geeignet.
- Bieten Sie Käse, wegen des hohen Gehaltes an Mineralsalzen, nur in kleinen Mengen an.

Honig

Geben Sie im ersten Lebensjahr keinen Honig.

Durstlöscher

- Der ideale Durstlöscher für Kinder ist Hahnenwasser oder ungesüsster Tee. Abgekochtes Wasser bis 7. Monat. Bevorzugt Ihr Kind Tee, so eignen sich Fenchel, Zitronenmelisse, Lindenblüten und Kamille.
- Süssgetränke sind für Kinder ungeeignet.

Getreideriegel, Fruchtquark, Frühstückgetränke & Co.:

Diese enthalten trotz gegenteiliger Werbung kaum wertvolle Nahrungsbestandteile, jedoch viel Zucker. Bieten Sie diese sehr zurückhaltend an.

*Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit den Mütter-
beraterinnen des Kantons Schwyz und den Kinderärztinnen
und Kinderärzten in Anlehnung an die neuen Richtlinien der
schweizerischen, pädiatrischen Gesellschaft (SPG)*



S P I T E X
Hilfe und Pflege zu Hause

**Mütter- und Väterberatung
Kanton Schwyz**