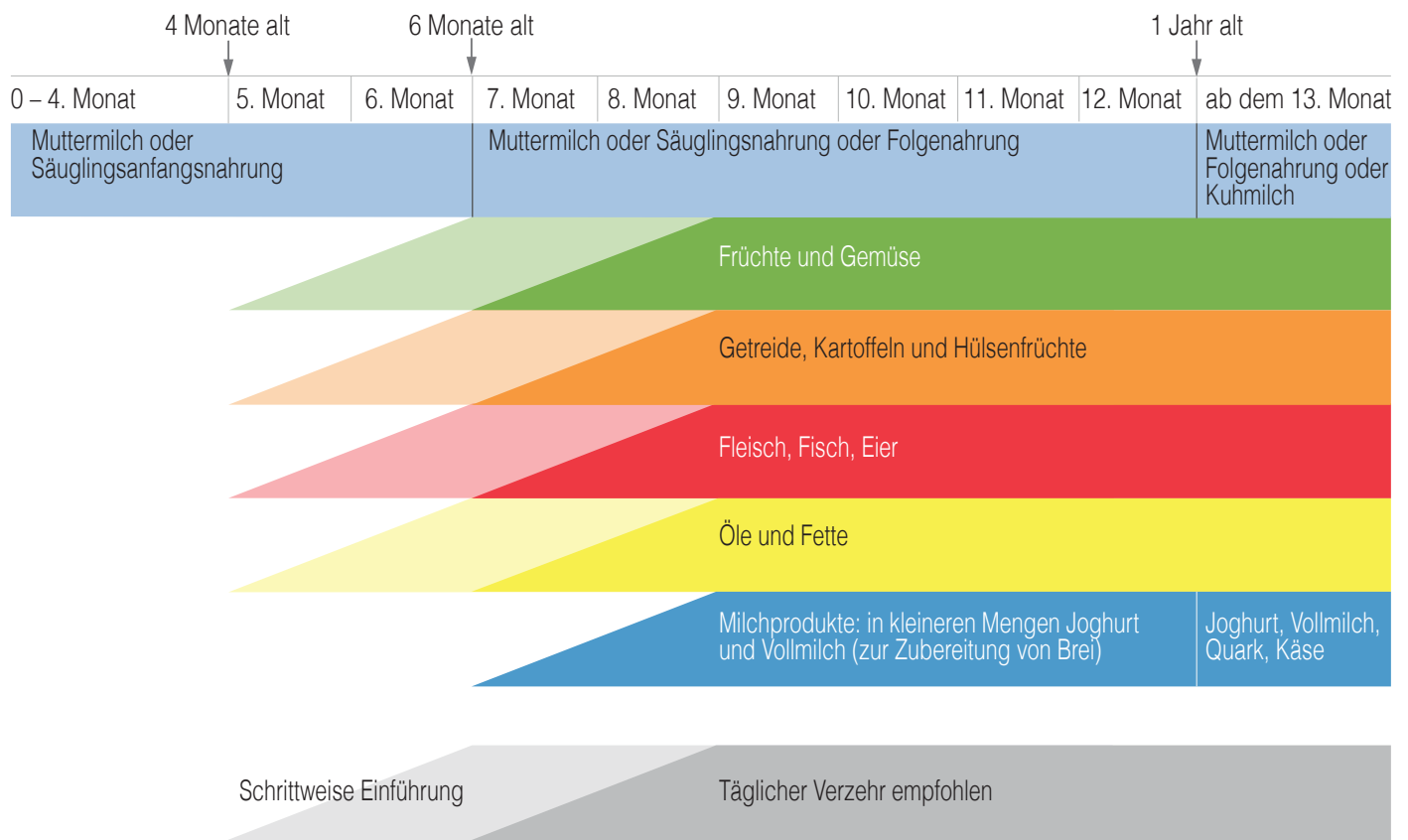


EINFÜHRUNG DER LEBENSMITTEL BEIM SÄUGLING

Anerkannte Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation WHO und die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP empfehlen das ausschliessliche Stillen des Säuglings in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten. Mit Einführen der Beikost weiter stillen. Die WHO empfiehlt bis zum Alter von zwei Jahren oder länger.



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP, 2016

Für die individuelle Ernährungsberatung wenden Sie sich an die Mütterberaterin oder an Ihre Apotheke oder Drogerie.

Mit einer individuell angepassten Einführung der Beikost frühestens im 5. und spätestens im 7. Lebensmonat beginnen.

Führen Sie die verschiedenen Nahrungsmittel in altersgerechter Form, schrittweise und in kleinen Mengen ein.

Meiden Sie Lebensmittel, auf die Ihr Kleines nachgewiesenermassen allergisch reagiert.

Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr keine unverdünnte Kuhmilch.

Glutenhaltige Getreide wie Weizen, Hafer, Gerste mit Beginn der Beikost zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat einführen.

Ungemahlene Nüsse und Mandeln sind für Kinder unter drei Jahren nicht geeignet. Es droht Erstickengefahr.

Geben Sie dem Baby während dem ersten Lebensjahr keinen Honig und keinen Ahornsirup.

REZEPTE (1 PORTION)

Um die Eisenaufnahme zu verbessern, können Sie den Gemüsebrei mit einem Vitamin-C-reichen Obstsaft ergänzen.

Je nach Flüssigkeitsgehalt muss dem Brei eventuell noch etwas Wasser beigegeben werden.

Gemüse-Fleisch-Brei

Zutaten

2 Karotten
(ca. $\frac{2}{3}$ der Menge)
1 bis 2 Kartoffeln
(ca. $\frac{1}{3}$ der Menge)
2 Teelöffel Raps-,
Sonnenblumen- oder
Olivenöl auf 200 g Brei
2 bis 3 x pro Woche
30 bis 50 g Fleisch

Zubereitung

Waschen, rüsten, mit wenig Wasser weich kochen. Mit Passe-vite, Mixer oder Gabel zerkleinern, Gemüsewasser mitverwenden. Mit Karotten beginnen, nach drei bis vier Tagen Kartoffeln dazugeben.
Vor der Mahlzeit beifügen

Obst-Getreide-Brei

Zutaten

Banane, Apfel

Getreide

Zubereitung

1 milder Apfel mit Glasraffel reiben.
Nach Bedarf ca. $\frac{1}{2}$ Banane schaumig schlagen und zum Apfel mischen.
Der Apfel kann anfangs auch gekocht und püriert werden, so ist er leichter verdaulich.

Genügt dem Kind der Früchtebrei nicht mehr, kann er mit Getreide wie Hirse- oder Reisflocken angereichert werden.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Die Eltern entscheiden, WAS auf dem Familientisch steht (Qualität), das Kind entscheidet, WIEVIEL es davon essen möchte (Quantität). Der ideale Zeitpunkt für die Einführung der Beikost unterscheidet sich von Kind zu Kind und liegt meist zwischen dem fünften und siebten Monat. Achten Sie auf das Interesse des Kindes am Essen.

Die ersten Ess-Versuche dienen lediglich dazu, das Baby mit fester Nahrung vertraut zu machen, es muss davon nicht satt werden. Es kann vor oder nach der Mahlzeit noch Muttermilch oder Säuglingsanfangsmilch trinken.

Manche Babys brauchen etwas Zeit, um sich auf den neuen Geschmack einzulassen.

Nahrungsmittel möglichst aus ökologisch frischem Anbau verwenden. Ausgereifte, heimische Produkte vorziehen.

«Gläschenkost» stammt aus kontrolliertem Anbau, wird aber aus Haltbarkeitsgründen stark gekocht und dann mit Vitaminen angereichert. Achten Sie bei den Gläschen auf die Altersangabe, die Zusammensetzung und die zusätzliche Ölbeigabe.

Zeit für Brei

Breie für Säuglinge sollten weder gesalzen noch gezuckert werden. Keine Bouillon und kein Aromat verwenden.

Der Brei ergänzt die Muttermilch – nicht umgekehrt. Eine ganze Mahlzeit beinhaltet 150 bis 250 Gramm Brei. Bieten Sie dem Kind nach dem Brei etwas kaltes Leitungswasser (kein Mineralwasser) in einem Becher oder in einer Trinkflasche an. Wird das Kind noch gestillt, ist die Muttermilch der Durstlöscher.

Für die individuelle Beratung zur Ernährung wenden Sie sich an Ihre Mütter- und Väterberatung oder an die Apotheke oder Drogerie.

Mütter- und Väter-
beratungsstelle

Nach dem 6. Lebensmonat steigt der Eisen-, Eiweiss- und Energiebedarf des Säuglings. Fleisch ist ein ausgezeichneter Lieferant von Eisen und Zink sowie eine gute Quelle für Vitamin B 12 und Eiweiss. Bekommt das Kind kein Fleisch, sollten Sie eisenreiche Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl, Zucchini, Kürbis oder Fenchel auftischen. Diese Breie sollen Sie mit Vitamin-C-reichen Obstsäften anreichern. Beispiel: Gemüse-Kartoffeln-Getreide-Brei mit Orangensaft.

Kauen will trainiert sein

Pürieren Sie die Breie zunehmend weniger fein. So wird das Baby angeregt, das Kauen zu üben.

Geben Sie dem Kind in altersgerechter Form auch Brot, Kartoffeln, Teigwaren oder gekochte Gemüsestücklein. So gewöhnt sich das Kind langsam an leichte, weiche Kost vom Tisch der Erwachsenen.

Gemüsebrei kann unmittelbar nach der Herstellung oder nach dem Öffnen des Gläschens im Kühlschrank gelagert werden und muss innerhalb von maximal 48 Stunden konsumiert werden.

Tiefkühlen: abgekühlte Portionen sofort einfrieren. Nur einmal aufwärmen.

Essen lernen ist ein wichtiger Prozess im Leben eines Menschen. Gute Voraussetzungen sind:

- eine entspannte Atmosphäre am Tisch
- strukturierte Essenszeiten
- die Lust am Essen
- das Vorbild der Eltern
- die Anwesenheit einer Bezugsperson

Vermeiden Sie Störungen oder Ablenkungen wie Fernseher, Streit oder Druck.



www.der-plan-fürs-leben.ch

FÜR GESUNDHEIT
UND WOHLBEFINDEN



www.achillea.ch

dropa
GANZ SCHÖN GESUND!
DROGERIEN
APOTHEKEN

www.dropa.ch