

Die verschiedenen Phasen der Ernährung im 1. Lebensjahr

Von der Geburt bis zum Alter von 4-6 Monaten: ausschliesslich Milch

In den ersten 4-6 Monaten braucht das Kind nur Milch. Am besten Muttermilch, denn Stillen bringt viele Vorteile für die Mutter und das Kind, wie z.B. Stärkung der Mutter-Kind-Bindung, vielseitige sensorische Erfahrungen für das Kind mit der Veränderung der Muttermilch durch die Ernährung der Mutter, Immunstoffe, die das Kind schützen und noch vieles mehr. Falls Stillen nicht möglich ist, ist eine „Säuglingsanfangsnahrung“ die einzige Alternative. Auch so kann man dem Kind eine bedarfsgerechte Ernährung bieten und eine emotionale Bindung herstellen.

Einführung der Beikost ab dem 5. Monat

Frühestens zu Beginn des 5. Lebensmonats und spätestens zu Beginn des 7. Lebensmonats sollte mit der Beikost (Brei oder gekochtes Gemüse als Fingerfood*) begonnen werden, um den Nährstoffbedarf zu decken. Zu Beginn macht die Muttermilch, bzw. Schoppen noch einen grossen Teil aus. Schrittweise kommen neue Lebensmittel und Texturen hinzu und die Milchmahlzeiten werden langsam durch Breimahlzeiten ersetzt. Am Anfang isst das Kind nur wenige Löffelchen oder Häppchen (bei Fingerfood*), daher muss die Mahlzeit mit Stillen oder Schoppen ergänzt werden. Jedes Kind hat einen eigenen Rhythmus. Lassen Sie dem Kind Zeit. Ab dem 7. Lebensmonat entwickeln sich allmählich die Kaufähigkeiten (Durchbruch der ersten Zähne). Zwischen dem 10. und 12. Lebensmonat beginnt schrittweise der Übergang zum Familienessen.

Schrittweise Einführung neuer Lebensmittel: das Wichtigste zusammengefasst

- Immer nur ein einziges neues Lebensmittel einführen, 2-3 Tage probieren.
- Reihenfolge der Einführung ist kulturell abhängig; Wichtig: genügend Zeit einplanen.
- Idealerweise mit Gemüse (Früchte) beginnen, dann Kartoffeln, dann Fleisch. Wegen dem süssen Fruchtgeschmack empfehlen wir mit Gemüse zu beginnen.
- Fleisch zusammen mit einem bekannten Gemüsepüree einführen.
- Ab dem 7. Lebensmonat sollte das Kind eine vollständige Mahlzeit bekommen (Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Fleisch und Rapsöl).
- Speiseplan nach und nach erweitern (versch. Gemüse/Früchte, Reis, Hirse, Teigwaren, Fisch, Eier).
- Maximal 50-100g Milch und Joghurt nature ab dem 7. Monat.
- Käse, Frischkäse (Quark, Petit Suisse, etc.) erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres.
- Kein Salz, Bouillon, Zucker, Honig, Ahornsirup verwenden für die Zubereitung.

Hier finden Sie eine Tabelle zur Einführung der Lebensmittel bei Säuglingen

<https://www.paediatricschweiz.ch/unterlagen/ernaehrungsplan/>

**Fingerfood darf erst ab dem 7. Monat angeboten werden, wenn das Kind motorisch entsprechend weit entwickelt ist (ansonsten Gefahr von Ersticken/Verschlucken). Das Kind sollte immer beaufsichtigt werden.*



Referenzen: SGE Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, BLV Ernährung von Säuglingen

Weitere Infos auf www.essen-bewegen-fr.ch !

