

Alter	0-4 Monate	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat	Nach 1 Jahr	
	Still- oder Trinkphase	Übergangsphase zu Breimahlzeiten					Übergang zu Erwachsenenkost				
Muttermilch/Stillen	Muttermilch/Stillen										
Säuglingsmilch	Anfangsmilch Pre / 1										
Vollmilch							verdünnte Vollmilch ohne Zusätze		Vollmilch o. Zusätze		
Gemüsebrei		Schrittweise einführen von kleinen Mengen Karotten Kartoffeln	Kürbis, Zucchini, Fenchel, Rindfleisch, Pastinaken Spinat, Broccoli- und Blumenkohlrispchen, Kohlrabi Erbsen, Tomaten, Bohnen, Hülsenfrüchte					Lauch, Rosenkohl, Spargeln			
1 Teelöffel Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl auf 100g Gemüsebrei											
Früchtebrei		Schrittweise einführen von kleinen Mengen Apfel, Birne gekocht	Melone, Aprikosen, Mangos, Pfirsiche, Trauben, Kirschen, Banane, Pflaumen, Beeren, Zwetschgen, Zitrusfrüchte								
Getreide, Brot		Schrittweise einführen von kleinen Mengen	Pancroc, Mais/Hirsepopps ungesalzen, Brotrinde Getreideflocken anfangs in den Früchtebrei: Hirse, Dinkel, Hafer, Griess Statt Kartoffeln auch möglich: Polenta, Teigwaren, Couscous, Reis								
Fleisch, Ei, Fisch		Schrittweise einführen von kleinen Mengen	2-3x pro Woche 30-50g: Geflügel, Schwein, Kalb, Rind, Lamm, Fisch oder: Ei gekocht 1-2x pro Woche						Wurstwaren max. 1x pro Woche		
Milchprodukte				Joghurt Nature		Kleine Mengen Frischkäse wie Gala/Kiri, Butter			Quark, Käse		

Generelle Empfehlungen schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie

Breiaufbau:

- > Beginn des zweiten Breis nach 2-3 Wochen
- > Neue Lebensmittel einzeln im Abstand von 3 – 4 Tagen einführen
- > Brei weder salzen noch zuckern, keine Bouillon oder Gewürze

Nicht geeignet:

- ! Ungemahlene Nüsse und Mandeln unter 3 Jahren, Erstickungsgefahr
- ! Fruchtjoghurt, Früchtequark, Fruchtzwerge wegen dem Zucker meiden
- ! Honig im 1. Lebensjahr

Weitere Informationen: www.kinderandentisch.ch

Rezepte zum Starten

Gemüse Brei		Obst-Getreide-Brei	
Zutaten 2 Karotten + 1 Kartoffel 1 TL Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl auf 100 g Brei (ab ca. 50g Menge)	Zubereitung Waschen, rüsten, mit wenig Wasser weich kochen. Mit Mixer oder Gabel zerkleinern, Gemüsewasser mitverwenden. Mit Karotten beginnen, nach drei bis vier Tagen Kartoffeln dazugeben. Vor der Mahlzeit beifügen	Zutaten Apfel oder Birne Getreide	Zubereitung 1 Apfel oder Birne schälen und in wenig Wasser weichkochen und pürieren. Genügt dem Kind der Früchtebrei nicht mehr, kann er mit 1-3 Essl. Getreideflocken (speziell für Säuglinge) angereichert werden.

Allgemeine Informationen

Die Eltern entscheiden, WAS auf dem Familientisch steht (Qualität), das Kind entscheidet, WIE VIEL es davon essen möchte (Quantität). Achten Sie auf das **Interesse des Kindes am Essen**. Das Kind sollte mit Unterstützung aufrecht sitzen und den Kopf selbständig halten können.

Essen lernen ist ein wichtiger Prozess im Leben eines Menschen.

Gute Voraussetzungen sind:

- Eine entspannte Atmosphäre am Tisch
- Strukturierte Essenszeiten
- Ohne Ablenkung durch Spielsachen etc.
- Das Vorbild der Eltern
- Die Anwesenheit einer Bezugsperson

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

Zeit für Brei

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

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

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

Manche Babys brauchen etwas Zeit, um sich auf den neuen Geschmack einzulassen. Falls das Kind den Mund nicht öffnet, machen Sie noch 1 Woche Pause.

Eine ganze Mahlzeit beinhaltet **150 bis 300 g Brei**. Bieten Sie dem Kind zum Brei etwas **Wasser** oder ungezuckerten Tee (keine sofortlösliche Tees, diese enthalten immer Zucker) in einem Becher oder in einer Trinkflasche an.

Fleischzugabe

Nach sechs Monaten neigen sich die Eisenvorräte des Säuglings dem Ende zu. Fleisch ist ein ausgezeichneter Lieferant von Eisen und Zink sowie eine gute Quelle für Vitamin B12 und Eiweiss. Bekommt das Kind kein Fleisch, sollten Sie eisenreiches Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl, Zucchini, Kürbis oder Fenchel auftischen.

Diese Breie sollen Sie mit **Vitamin-C-reichen Obstsaften anreichern**.

Beispiel: Gemüse-Kartoffeln-Fleisch-Brei mit Apfelsaft.

Ölbeigabe bei Gläschenkost

„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.

Kauen will trainiert sein

Pürieren Sie die Breie zunehmend weniger fein. So wird das Baby angeregt, das Kauen zu üben. Mit Früchtebrei aus der Tüte (Quetschies) kann das Kind das Kauen nicht erlernen (nur im Ausnahmefall verwenden).

Füttern Sie dem Kind auch Brot, Kartoffeln, Teigwaren oder gekochte Gemüsestücklein sowie später rohe geraffelte Äpfel. So gewöhnt sich das Kind langsam an leichte, weiche Kost vom Tisch der Erwachsenen.

Haltbarkeit und Lagerung von Brei

Gemüsebrei kann 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Tiefkühlen: abgekühlte Portionen sofort einfrieren. Nur einmal aufwärmen, aufgetautes innerhalb 24 Stunden brauchen. Kleine Portionen im Eiswürfelbehälter einfrieren.

Für die individuelle Ernährungsberatung wenden Sie sich an die Mütter- und Väterberaterin.