

## Empfehlungen für die Ernährung des Säuglings im 1. Lebensjahr

Für die individuelle Ernährungsberatung wenden Sie sich an die Mütterberaterin. Wir berücksichtigen den unterschiedlichen Entwicklungsstand und die Essbereitschaft Ihres Kindes und im persönlichen Gespräch finden wir den optimalen Ernährungsaufbau.

| Monate                 | 1. - 3. Mte  | 4. Mte | 5. Mte                                   | 6. Mte | 7. Mte  | 8. Mte | 9. Mte   | 10. Mte | 11. Mte                                  | 12. Mte | nach 1- jährig |  |
|------------------------|--|--------|--|--------|---|--------|--|---------|--|---------|----------------|--|
|                        | <b>Still- oder Trinkphase</b>  |        | <b>Übergangsphase zu Breimahlzeiten</b>  |        |   |        | <b>Übergang zu Erwachsenenkost</b>   |         |  |         |                |  |
| Muttermilch /Stillen   | <b>Muttermilch /Stillen</b>  |        |  |        |   |        |  |         |  |         |                |  |
| Säuglingsmilch         | <b>Anfangsmilch ( ab Geburt ) , bei Allergierisiko Anfangsmilch HA</b> |        |  |        | <b>Solange Ihr Kind gut gedeiht, kann es bis zum Alter von 12 Mte mit einer Anfangsmilch ernährt werden, bei Bedarf auf eine Folgemilch 2 umstellen</b> |        |  |         |  |         |                |  |
| Vollmilch              |  |        |  |        |   |        |  |         | <b>unverdünnte Vollmilch</b>             |         |                |  |
| Gemüsebrei             |  |        | Schrittweise einführen von Kleinstmengen |        | Rüebli, Kartoffeln, Kürbis, Zucchetti, Fenchel  |        | Spinat, Broccoli, Blumenkohlröschen, Kohlrabi, Randen  |         | Lattich, Tomaten, Erbsen, Pelati, Bohnen |         |                |  |
|                        | 1 Teelöffel Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl auf 100 g Gemüsebrei    |        |  |        |   |        |  |         |  |         |                |  |
| Früchtebrei            |  |        | Schrittweise einführen von Kleinstmengen |        | Apfel, Birne, Beeren, Melone, Banane  |        | Aprikosen, Pfirsiche, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen, Zitrusfrüchte, Mango, Avocados, |         |  |         |                |  |
| Getreidebrei, Brot     |  |        | Schrittweise einführen von Kleinstmengen |        | Brotrinde, Reiswaffeln, Pancroc, Zwieback ohne Zucker   |        |  |         |  |         |                |  |
|                        | Hirse, Dinkel, Reis, Mais, Weizen, Gerste, Hafer, Roggen, Teigwaren    |        |  |        |   |        |  |         |  |         |                |  |
| Fleisch, Eigelb, Fisch |  |        | Schrittweise einführen von Kleinstmengen |        | Als Zusatz in den Brei: Fleisch, Fisch oder Ei  |        |  |         |  |         |                |  |
| Milchprodukte          |  |        |  |        | Kleine Mengen Yoghurt nature  |        | Kleine Mengen Frischkäse wie Gala/Kiri   |         | Quark, Käse                              |         |                |  |

Die Breimenge einer Mahzeit kann je nach Grösse des Kindes und seiner Nahrungsverwertung sehr unterschiedlich sein. Üblicherweise beträgt sie 150 - 250 g.