

Einführung der Beikost und Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr

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

Wann ist das Kind für den Breistart bereit?
Das Baby sitzt mit Unterstützung aufrecht und hält seinen Kopf selbst. Es interessiert sich, wenn die Eltern essen, es rudert mit den Armen, macht Kaubewegungen nach und öffnet genüsslich den Mund.



Überblick zum Breistart

Stillen oder Säuglingsmilch bleibt im ganzen 1. Lebensjahr ein wichtiger Bestandteil der Ernährung.

5. bis 6. Monat

Einmal täglich eine Breimahlzeit in Form von **Gemüsebrei** einführen. Die Breimenge langsam steigern. Eine Still- oder Schoppenmahlzeit wird so schrittweise durch Brei ersetzt. Die restlichen Mahlzeiten bleiben Muttermilch oder Säuglingsmilch.

Je nach Lust von Mutter und Kind nach und nach neue Nahrungsmittel zugeben. Die Auswahl der Lebensmittel für die Beikost wird durch individuelle, traditionelle, regionale und saisonale Faktoren beeinflusst. Eine volle Breimahlzeit beträgt ungefähr 150-300 g. Auf 100g Brei 1 Teelöffel Öl begeben.

Unter Beobachtung der Eltern eine harte Brotrinde anbieten. (Gluten)

2 bis 4 Wochen später (5 1/2 – 7 Monaten)

Einführung **zweiter Brei** in Form eines **Früchtebreis** oder **Getreidebreis**.

Morgen: Stillen / Säuglingsmilch 1-2x

Mittag: Gemüsebrei

Z`Vieri: Früchtebrei / Getreidebrei mit Früchten

Abend: Stillen / Säuglingsmilch 1-2x

Je nach Hunger/ Grösse erhalten die Kinder mehrere Stillmahlzeiten oder einen Schoppen mehr. Eine volle Breimahlzeit beträgt ungefähr 150-300 g.

Die 2. Mahlzeit kann auch abends gegeben werden.



6. - 7. Monat

- Morgen: Stillen / Säuglingsmilch 1-2x
Mittag: Gemüsebrei **mit 100 g Fleisch pro Woche** verteilt (Kalb, Poulet, Truten, Lamm, Rind im Wasser dämpfen)
Z`Vieri: Früchtebrei wird **mit Getreide** ergänzt (Hirse, Dinkel, Reisflocken, Hafer)
1-2 Esslöffel **Naturjoghurt** dazugeben
Abend: Stillen /Säuglingsmilch 1-2x
Zwischenmahlzeiten: Brotrinde, Pancroc, Reiswaffeln, Maispops, Hirseringe....
Ein Kind braucht weiterhin 4-5 Mahlzeiten im Tag

7. - 9. Monat

- Morgen: Stillen / Säuglingsmilch + etwas zum Knabbern
Mittag: Gemüsebrei: Kartoffeln können durch **Polenta, Risotto, Couscous oder feine Teigwaren** ersetzt werden. Weiterhin ohne Salz kochen. 1x pro Woche **Süßwasserfisch** statt Fleisch. **Käse** (Kiri, Hüttenkäse, Gala oder Hartkäse) 2-3x pro Woche zugeben. Gekochtes Ei, Rührei, Spiegelei 1-2x pro Woche einführen, min. 4Min.kochen lassen.
Z`Vieri: Früchte-Getreidebrei oder Fruchtstückli
Znacht: Ev **Getreidebrei / Gute-Nachtbrei als 3. Brei** einführen

Nach 9 Monaten

Größere Nahrungsstücke und teils Erwachsenenkost anbieten. Salz und Bouillon sind ab 10 Monaten in kleinen Mengen möglich, wenn das Kind vom Tisch probiert. Breie weiter ohne Salz zubereiten.

- Morgen: Stillen / Säuglingsmilch kleines Frühstück mit Brot und Butter
Znüni: Getreide mit Fruchtstück
Mittag: Gemüsebrei und wenig vom Tisch
Z`Vieri: Früchtebrei
Znacht: Stillen /Säuglingsmilch / Getreidebrei/ aufgewärmtes vom z Mittag