

Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr

Still und Trinkphase

0.-12. Monate Muttermilch oder Formula

7.-12. Monate Kuhmilchprodukte Joghurt und Vollmilch in kleinen Mengen (max. 200ml/Tag)
zur Zubereitung von Getreidebrei möglich

Einführung Beikost

Allgemeines

Die Ernährungsbedürfnisse ändern sich nach einem halben Jahr. Das Kind braucht zusätzliche Nährstoffe. Beginn der Beikost frühestens im 5. spätestens im 7. Monat mit Gemüse, Früchten oder Getreide.

Start:

- Das Kind muss körperlich, geistig und seelisch reif sein!
- Für den Start einen ruhigen Moment aussuchen (ungeeignet sind Müdigkeit, Krankheit, Stress).
- Mit kleinen Portionen Brei beginnen und die Mengen langsam steigern (kleiner Löffel aus weichem Plastik).
- Bis das Kind eine ganze Portion isst Brust oder Flasche nach der Breimahlzeit anbieten, später reicht Wasser oder ungesüsster Tee.
- Breie zu Beginn fein pürieren (Mixer) mit Kochwasser verdünnen, später die Mahlzeiten den Kaumöglichkeiten und Bedürfnissen des Kindes angepasst zerkleinern (mit der Gabel zerdrücken oder fein schneiden).
- Gemüse und Früchte saisongerecht auswählen, nach Möglichkeit aus biologischem Anbau.
- Neue Lebensmittel im Abstand von 3-4 Tagen einführen.

Wichtig:

- Das Kind in aufrechter Position füttern.
- Füttern nur solange das Kind Lust zeigt! Die Mahlzeit beenden, wenn das Kind unruhig wird, den Mund verschliesst und den Kopf wegdreht!
- Ruhig und gelassen bleiben, wenn das Kind streikt und nach ein paar Tagen wieder versuchen!
- Das Kind entscheiden lassen, ob und wieviel es isst. Nicht zum Essen zwingen. Das Hungergefühl kann von Kind zu Kind und von Mahlzeit zu Mahlzeit sehr unterschiedlich sein!
- Feste Essenszeiten, eine angenehme Atmosphäre und das Essen am Familientisch sind wesentliche Faktoren für ein gesundes Essverhalten.
- Diese Lebensmittel sind im ersten Lebensjahr ungeeignet: Salz, Gewürze, Zucker, Honig und ganze Nüsse.

Gemüsebrei

Beginn	5. - 7. Monat
Menge	150gr pro Mahlzeit (Menge nach Bedarf steigern)
Verhältnis	2/3 Gemüse, 1/3 Kartoffel oder Getreide (Angaben s. Getreide) Gemüsesorten Beginn mit Karotten, Kürbis, Zucchetti und Kartoffeln oder Getreide Gemüsevarianten: Blumenkohl, Broccoli (nur Röschen), Pastinake, Kohlrabi, Fenchel, Gurke etc. Blähende Gemüsesorten, wie Hülsenfrüchte, Lauch, Bohnen, Kohlgemüse, zum Ende des ersten Lebensjahres einführen.
Rezept	Beispiel für eine Portion: 100gr Karotten, 50gr Kartoffel, 1Teel. Raps- oder Olivenöl, 20ml reiner Fruchtsaft (Apfel- oder Birnensaft, später Orangensaft)
Zubereitung	Gemüse schälen, kleinschneiden in wenig Wasser zugedeckt dämpfen (weniger Vitaminverlust). Gemüse mit dem Kochwasser fein pürieren. Kein Salz, keine Bouillon verwenden. Grüne Blattgemüse, wie Spinat/Lattich frisch zubereiten, entwickeln beim Wärmen Nitrit. Anreicherung mit 1Teel. Pflanzenöl Raps-/Olivenöl auf 100gr Gemüse. Fruchtsaft oder etwas Fruchtbrei zur Gemüse Mahlzeit verbessert die Eisenaufnahme.
Aufbewahrung	Das Gemüse kann vorgekocht und maximal 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder portionenweise eingefroren werden. Öl dem aufgetauten und gewärmten Gemüse beifügen.

Fleisch/ Fisch

Dem Gemüsebrei kann zur Ergänzung des Eisenbedarfs Fleisch/Fisch beigegeben werden.

Beginn	5. - 7. Monat (nach Aufbau der Gemüsemahlzeit)
Menge	100gr pro Woche
Fleischsorten	Geflügel, Rind, Kalb, Kaninchen, Lamm
Fisch	Filet ohne Gräte
Zubereitung	Fleisch/Fisch mit dem Gemüse kochen oder in wenig Öl dämpfen, pürieren.

Eier

Dem Gemüsebrei kann zur Ergänzung des Eisenbedarfs Ei (anstelle von Fleisch/Fisch) beigegeben werden.

Beginn	5. - 7. Monat (nach Aufbau der Gemüsemahlzeit)
Menge	1-2mal pro Woche 1 Ei
Zubereitung	Ei gekocht dem Gemüse beigegeben

Früchtebrei

Beginn	5. - 7. Monat
Menge	150gr pro Mahlzeit (Menge nach Bedarf steigern)
Verhältnis	2/3 Früchte und 1/3 Getreide (Angaben s. Getreide)
Früchtesorten	Beginn mit Apfel, Birne, Banane (reif)
Früchtevarianten:	Aprikose, Pflaume, Zwetschge, Mirabelle, Pfirsich (gekocht nicht blähend), Melone, Beeren, Trauben, Zitrusfrüchte

Rezept	Beispiel für eine Portion: 100gr Früchte, 1-3 Essl. Getreideflocken (oder Menge nach Packungsangabe), 1Teel. Raps- oder Olivenöl
Zubereitung	Früchte schälen, fein reiben oder pürieren, roh oder gekocht (gekocht ist leichter verdaulich). Getreideflocken instant (für Baby) einrühren oder normale Getreideflocken in wenig Wasser kurz quellen lassen, nach Bedarf aufkochen und pürieren, mit den Früchten mischen.
Anreicherung	Ab 7. Mt. Beigabe von Joghurt in kleinen Mengen möglich

Getreide

Beginn	5. - 7. Monat
Menge	Getreidemenge abhängig vom Produkt
Beschaffenheit	Getreide in Form von Flocken (instant für Baby) oder normale Flocken
Getreidesorten	Alle Getreidesorten, wie Reis, Mais, Hirse, auch glutenhaltige, wie Dinkel, Hafer, Weizen etc. möglich
Zubereitung	Nach Packungsangabe
Getreideflocken	Getreide-Flocken instant für Baby (Altersangabe beachten) mit und ohne Milch als Beigabe zu Gemüse-, Früchte- oder als Getreidemilchbrei Normale Getreideflocken, wie Hirse, Hafer, Vollkorn etc. in wenig Wasser kurz quellen lassen, nach Bedarf aufkochen und pürieren, mit Früchten oder Gemüse mischen. Anreicherung des Getreidebreis mit Muttermilch oder möglich Ab 7. Monat Anreicherung mit Joghurt oder Vollmilch in kleinen Mengen möglich.
Varianten	Getreide zum Kochen wie, Griess, Hirse, Mais etc. (nach Packungsangabe) zubereiten. Ab 7. Monat Fingerfood: Mais Pops, Reiswaffel, Zwieback, Brot (ohne Kerne, Nüsse) Teigwaren unter Aufsicht möglich

Milchprodukte

Nach 6 Mt. beträgt der tägliche Bedarf von Milch/Milchprodukten ca. 500ml	
Beginn	7. - 12. Monat Joghurt und Vollmilch in kleinen Mengen (max. 200ml/Tag) zur Zubereitung von Getreidebrei möglich Ab 10. Monat Butter und kleine Mengen Käse mild möglich Nach 12 Monate Umstellung auf Vollmilch (3,5% Fettgehalt) oder Milchdrink (2,5% Fettgehalt) möglich. Quark, zuckerhaltige Joghurtsorten, Petit Gervais etc. sind im ersten Lebensjahr ungeeignet.