



Die Ernährung des Säuglings

0-12 Monate



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



Präambel

Diese Broschüre ist eine aktualisierte Wiederauflage der Broschüre „Die Ernährung des Babys von 0 bis 12 Monaten“, die erstmals 2005 vom Gesundheitsministerium in Zusammenarbeit mit der Ligue Médico-Sociale veröffentlicht wurde.

3. Auflage, 2013

ISBN : 978-2-919909-66-7



Vorwort

Die Ernährung während der ersten Lebensmonate ist entscheidend, denn sie beeinflusst langfristig das Wachstum, die Entwicklung und die Gesundheit des Kindes. Die optimale Ernährung während der ersten sechs Monate ist die Muttermilch, denn sie entspricht perfekt den Bedürfnissen des Babys und fördert seine Gesundheit am besten.

Sollte das Stillen jedoch aus irgendeinem Grund nicht möglich sein, gibt es Fertigmilchprodukte, die die Bedürfnisse des Babys adäquat abdecken. Auch wenn der Kinderarzt Sie begleitet und bei der Auswahl der Säuglingsfertigmilch berät, bleiben doch viele Fragen offen, wie z.B. die Vorbereitung des Fläschchens, die Auswahl des Saugers, die Anzahl der angebotenen Mahlzeiten.

Ab dem 6. Monat reicht die alleinige Milchernaehrung nicht mehr aus, um dem Wachstum des Babys gerecht zu werden: Das ist der Zeitpunkt, ab dem zugefüttert werden sollte. Hiermit beginnt ein spannendes Abenteuer für das Kind und für seine Eltern. Wie werden die ersten Mahlzeiten zubereitet, zu welchem Moment sollen dem Baby neue Nahrungsmittel angeboten werden, und was kann man machen, wenn es das Essen verweigert?

Diese Broschüre versucht, Ihnen auf diese Fragen Antworten zu geben. Sie enthält praktische Ratschläge für diese Entdeckungsreise, die Sie mit Ihrem Kind machen werden.



Inhaltsverzeichnis

6 Stillen

- 6 Ein Gewinn für das Baby: Vorteile der Muttermilch für das Kind
- 7 Ein Gewinn für Sie: Vorteile des Stillens für die Mutter

8 Flaschennahrung

- 9 Säuglingsanfangsmilch (0 bis 6 Monate)
- 9 Säuglingsfolgemilch (6 bis 12 Monate)
- 10 Beispiele von Milchsorten mit besonderen Eigenschaften
- 11 Vorbereitung des Fläschchens
- 14 Sauger
- 14 Getränke
- 15 Abstände zwischen den Mahlzeiten
- 16 Menge und Anzahl der Mahlzeiten
- 17 Mehl und Flocken
- 18 Besonderheiten der Milchmahlzeit

19 Beikost

- 19 Erste Phase
- 23 Zweite Phase
- 23 Dritte Phase
- 24 Einführen von Beikost in der Praxis
- 25 Gemüse Mahlzeit
- 27 Stärkehaltige Nahrungsmittel

28	Fette
29	Fleisch, Fisch
30	Eier
30	Salz
30	Getränke
31	Obstmahlzeit
33	Frischkäsezubereitung
33	Milchbrei
33	Brot und Kekse

34 Allgemeine Ratschläge

34	Milch und Milchprodukte
34	Babygläschen
35	Menge und Anzahl der Mahlzeiten
36	Fördern des Kauens
36	Wichtige Tipps während der Einführung der Beikost

37 Besondere Situationen

37	Allergie
37	Das exzessive Schreien
38	Wundsein im Windelbereich
38	Durchfall
39	Verstopfung

41 Rezepte

52 Ihre persönlichen Notizen

56 Literaturverzeichnis

58 Nützliche Adressen

Stillen

Ein Gewinn für das Baby: Vorteile der Muttermilch für das Kind

Die Muttermilch ist in ihrer Zusammensetzung optimal auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt. Sein Wachstum und seine Entwicklung sind durch sie besonders gut gewährleistet. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) befürwortet in der 2002 verabschiedeten „Globalen Strategie für die Säuglings- und Kleinkindernährung“ Kinder bis zum sechsten Monat ausschließlich zu stillen und, zusätzlich zur Beikost, das Stillen bis zum zweiten Geburtstag und darüber hinaus beizubehalten.

Das ausschließliche Stillen während sechs Monaten ist für alle Babys sehr zu empfehlen.

- Die Muttermilch ist gut verträglich und leicht **zu verdauen**.
- Die Muttermilch hat immer die **richtige Temperatur**.
- Die Zusammensetzung der Muttermilch passt sich im Laufe der Zeit den veränderten Bedürfnissen des Babys an.
- Die Konsistenz der Muttermilch **verändert sich während der Stillmahlzeit**.
- Die Muttermilch **enthält Antikörper** und andere Substanzen, die das Baby vor Infektionen schützen.
- Die Muttermilch **enthält keine Fremdeiweiße** und verringert das Allergierisiko des Babys.
- Die Muttermilch ist sauber und **enthält keine schädlichen Keime**.
- Stillen ist mehr als Nahrung. Der direkte **Körperkontakt** und die Geborgenheit beruhigen das Baby und geben ihm Liebe und Vertrauen, die wichtige Elemente für seine psychische Entwicklung darstellen.
- Stillen Sie Ihr Baby während der Einführung der Beikost weiter.
- Wenn Sie stillen, sollte das Baby keine andere Milch erhalten.
- Die stillende Mutter braucht keine besondere Diät einzuhalten.

Besonders bei Allergierisiko ist das Stillen wichtig!

- Fragen Sie Ihren Kinderarzt immer um Rat, bevor Sie die Nahrung Ihres Babys ändern.

Ein Gewinn für Sie: Vorteile des Stillens für die Mutter

- Stillen beschleunigt die **Rückbildung** der **Gebärmutter** auf ihre ursprüngliche Größe.
- Stillen soll vor Brustkrebs schützen.
- Stillen fördert die **Gewichtsabnahme** der Mutter, selbst bei der empfohlenen erhöhten Kalorienzufuhr während der Stillzeit.
- Stillen ist **praktisch**: kein nächtliches Zubereiten des Fläschchens, keine notwendigen Vorkehrungen wenn man unterwegs oder auf Reisen ist.
- Die Muttermilch ist immer **frisch**, stets verfügbar und kostenlos.

**Sie zögern noch?
Sind Sie dabei?**

**Weitere Informationen finden
Sie in folgenden Publikationen:**

„Stillen von A bis Z“
(Initiativ Liewensufank,
Tel. 36 05 98)

„Ja, ich stille noch“
(Gesundheitsministerium,
Tel.: 2478 55 69)



Flaschenernährung

Wenn Sie aus persönlichen oder medizinischen Gründen Ihr Kind nicht stillen oder wenn Sie abstillen möchten, sollten Sie Ihrem Baby unbedingt eine spezielle Säuglingsanfangsmilch und später eine Säuglingsfolgemilch geben.

Die handelsüblichen Milchpulver unterliegen gesetzlichen Bestimmungen (Großherzogliche Verordnung vom 19. März 2008 betreffend Säuglingsanfangs- und Folgenahrung).

Die Zusammensetzung von tierischer Milch (Kuh-, Ziegen-, Stuten-, Schafsmilch usw.) oder pflanzlicher Milch (Mandel-, Reis-, Sojamilch usw.) entspricht nicht den Bedürfnissen eines Säuglings.

Säuglingsanfangsmilch (0 bis 6 Monate)

Die **Säuglingsanfangsmilch** deckt adäquat die Bedürfnisse des Babys bis zum Alter von **6 Monaten**. Sie liefert die für das Wachstum notwendige Energie. Daher ist es nicht notwendig, die Fläschchennahrung mit Mehl oder Zucker anzureichern.

Ihr Gehalt an **Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen** entspricht dem physiologischen Bedarf des Säuglings. Sie enthält ebenfalls ausreichend Vitamin C und das früher übliche Verabreichen von Orangensaft ist nicht gerechtfertigt.

Die zusätzliche Verabreichung von Vitamin D hingegen, so wie auch häufig von Kinderärzten verordnet, ist sehr sinnvoll. Es ist wichtig, die Vitamine separat zu geben; im Fläschchen könnten sie durch das Erhitzen der Milch teilweise zerstört werden.

Die **verschiedenen handelsüblichen** Säuglingsmilchprodukte sind mehr oder weniger gleichwertig. Bei jedem Produkt werden Zusammensetzung und Nährwert auf der Verpackung genau angegeben.

Säuglingsfolgemilch (6 bis 12 Monate)

Wenn Ihr Baby eine gewisse Milch gut verträgt, ersetzen Sie sie nicht durch ein anderes Produkt ohne Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt.

Ab dem 6. Monat kann die Säuglingsanfangsmilch durch Folgemilch ersetzt werden.

Die **Folgemilch** ist auf den Ernährungsbedarf der Babys zwischen 6 und 12 Monaten abgestimmt. Auch sie entspricht den vorgegebenen gesetzlichen Bestimmungen (siehe vorherige Seite).

Aufgrund ihrer Zusammensetzung kann sie dem Kind auch bis **zum 18. Lebensmonat** gegeben werden. Der Zusatz von Vitamin D bleibt sinnvoll und wird häufig vom Kinderarzt verordnet.

Folgemilch ist in Supermärkten und Apotheken erhältlich.

Beispiele von Milchsorten mit besonderen Eigenschaften

Milchsorten mit besonderen Eigenschaften werden bei Gesundheitsproblemen des Babys vom Kinderarzt verschrieben.

Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt.

Hypoallergene Milch (HA-Nahrung)

Die HA-Milch enthält Eiweiße, die weniger Allergien hervorrufen.

Sojamilch für Säuglinge

Diese Milch wird ausschließlich auf der Basis von pflanzlichen Produkten hergestellt. Sie beugt Allergien nicht vor. Sojamilch oder Sojasaft, wie sie in flüssiger Form in Supermärkten oder Reformhäusern verkauft werden, sind nicht für Babys geeignet.

Therapeutische Milch: Semi-Elementar- und Elementardiät

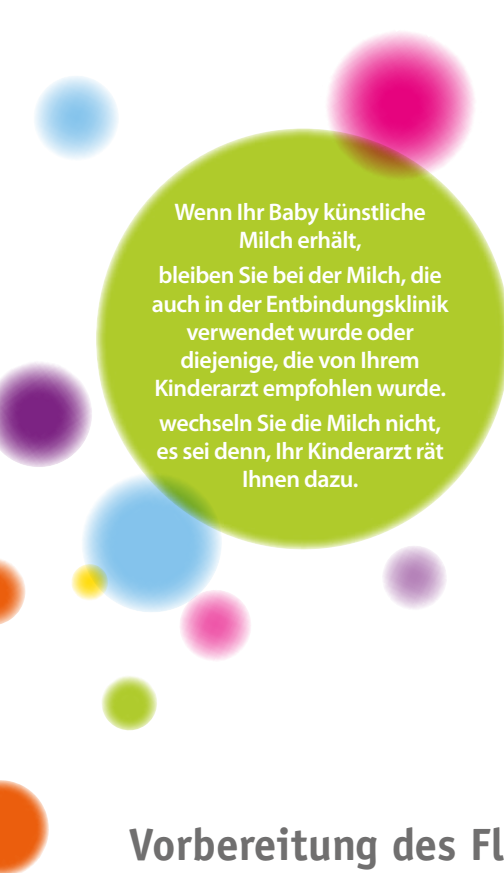
Therapeutische Milch setzt sich aus Nährstoffen zusammen, die wegen ihrer leichten Verdaulichkeit ausgewählt wurden. Sie wird nur in ganz besonderen Fällen verschrieben, wie zum Beispiel bei Eiweißallergien, hartnäckigem Durchfall, Störungen der Nährstoffaufnahme im Darm.

Angedickte Milch

Angedickte Milch kann bei häufigem Spucken angezeigt sein. In diesem Falle ist es jedoch vor allem wichtig die notwendige Milchmenge in kleineren Portionen zu verfüttern.

Im Falle von Allergierisiko

Wenn Sie nicht stillen, wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt. Er wird Ihnen die Milch empfehlen, die am besten für Ihr Kind geeignet ist.



Wenn Ihr Baby künstliche Milch erhält, bleiben Sie bei der Milch, die auch in der Entbindungsklinik verwendet wurde oder diejenige, die von Ihrem Kinderarzt empfohlen wurde. wechseln Sie die Milch nicht, es sei denn, Ihr Kinderarzt rät Ihnen dazu.

Pro- und prebiotische Milch

Seit einiger Zeit wird Säuglingsmilch angeboten, die mit Pro- oder Prebiotika angereichert ist.

Probiotika sind Bakterien, die sich im Darm ansiedeln und einen positiven Effekt haben sollen.

Bei Prebiotika handelt es sich um Substanzen, die der Milch zugefügt werden, damit sie die Entwicklung einer gesunden Darmflora fördern.

Bis zum jetzigen Zeitpunkt, konnte bei gesunden Babys der Nutzen dieser Milch wissenschaftlich noch nicht nachgewiesen werden. Entsprechende Studien laufen noch.

Die Muttermilch bleibt die idealste Nahrung des Babys, denn die Darmflora von Stillkindern wird auf natürliche Weise von den notwendigen Bakterien besiedelt.

Vorbereitung des Fläschchens

Es ist empfehlenswert, das Fläschchen während der ersten 3 bis 4 Monate und den Sauger während der ersten 6 Monate zu sterilisieren. Es reicht nicht aus, die Flasche in der Spülmaschine zu reinigen.

Vorgehensweise

- Vor der Zubereitung der Flasche die Hände gut waschen
- Flasche und Sauger sorgfältig reinigen und mit klarem Wasser spülen
- Flasche und Sauger sterilisieren, wahlweise:
 - in einem speziell dafür angebotenen Sterilisator.
 - während 15 Minuten in kochendem Wasser.
 - während 10 Minuten in einem Dampfdruckkochtopf.
 - mit Hilfe einer in Apotheken erhältlichen aseptischen Lösung.

Die Mehrzahl der erhältlichen Säuglingsmilchprodukte wird in Pulverform angeboten. Für die Zubereitung löst man mittels dem beigegefügtten Messlöffel, in der Regel 1 glatt gestrichenen Messlöffel Milchpulver in 30 ml Wasser auf.

Praktische Hinweise für die Zubereitung des Fläschchens

- Bereiten Sie die Flasche immer auf einer sauberen Arbeitsfläche vor, am besten erst kurz vor der Mahlzeit.
- Waschen Sie sich die Hände mit Wasser und Seife und trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch oder Papierhandtuch ab.
- Beachten Sie genau die auf der Verpackung angegebenen Wasser- und Milchpulvermenge.
- Bringen Sie Trinkwasser zum Kochen. Wenn Sie einen automatischen Wasserkocher verwenden, warten Sie, bis er ausgeht. Wenn Sie einen Topf benutzen, sollte das Wasser mit großen Blasen kochen.
- Schütten Sie die notwendige Menge abgekochtes und auf 70° abgekühltes Wasser in das einwandfrei gereinigte Fläschchen. Fügen Sie umgehend die angemessene Anzahl gestrichener Messlöffel Milchpulver hinzu.
- Mischen Sie gut, indem Sie das Fläschchen vorsichtig schütteln oder zwischen den Händen rollen.
- Kühlen Sie die Flasche danach unter kaltem Wasser ab. Die richtige Temperatur der Milch prüfen Sie, indem Sie einige Tropfen davon auf die Innenseite Ihres Handgelenks geben. Die Flüssigkeit sollte sich lauwarm, aber nicht heiß anfühlen.
- Füttern Sie Ihr Baby ohne zu lange abzuwarten.
- Schütten Sie mögliche Reste spätestens zwei Stunden nach der Zubereitung weg.

Um besonders bei Frühchen oder kranken Babys ernährungsbedingte Infektionen zu vermeiden, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation / WHO die Zubereitung der Säuglingsmilch mit abgekochtem, auf minimal 70° abgekühlte Wasser.

Weitere Informationen finden Sie in folgendem Dokument:

http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF_Bottle_en.pdf

• Halten Sie sich bei der Milchzubereitung stets streng an die Mengenangaben des Herstellers.

• Dosieren Sie sehr sorgfältig die Menge des Milchpulvers mit dem entsprechenden Messlöffel (glatt gestrichen, nicht gehäuft).



Die ideale
Temperatur für das
Fläschchen liegt bei
35-36°C Grad

Im Wasserbad (Flaschenwärmer)

Der Flaschenwärmer sollte nur zum Aufwärmen des Fläschchens dienen, nicht zu seiner Zubereitung.

Das gemäß Anordnung des Herstellers zubereitete Fläschchen darf maximal während 24 Stunden im Kühlschrank, und zwar bei maximal 5°C, aufbewahrt werden.

- Nehmen Sie das vorbereitete Fläschchen aus dem Kühlschrank.
- Erwärmen Sie es im Flaschenwärmer oder im Wasserbad (Topf mit heißem Wasser).
- Aus hygienischen Gründen, lassen Sie bitte das Fläschchen nicht länger als notwendig im Flaschenwärmer (maximal 15 Minuten).
- Schütteln Sie das Fläschchen gut, damit die Wärme sich gleichmäßig in der Flüssigkeit verteilt.
- Vergewissern Sie Sich, dass die Milch die richtige Temperatur hat.
- Füttern Sie Ihr Baby ohne zu lange abzuwarten.
- Schütten Sie den übriggebliebenen Rest nach spätestens 2 Stunden weg.

Wenn das Baby unterwegs ist

Um die Gefahr einer Verseuchung der Milch zu vermeiden wird empfohlen das Fläschchen unverzüglich vor dem Füttern zuzubereiten. Um dies tun zu können nehmen Sie für die Mahlzeit unterwegs frisch abgekochtes Wasser in einer gut gereinigten Thermosflasche mit, sowie in einem separaten Gefäß die Pudermilch des Babys.

Wenn das Baby Hunger hat, füllen Sie die notwendige Menge Wasser in das saubere Fläschchen und fügen die angemessene Menge an Pulvermilch hinzu.

- Schütteln Sie die Flasche gut, damit sich das Milchpulver völlig auflöst
- Vergewissern Sie Sich, dass die Milch die richtige Temperatur hat und füttern Sie unverzüglich Ihr Baby.
- Schütten Sie den nicht getrunkenen Rest weg.

Achtung

Benutzen Sie nie die Mikrowelle um das Fläschchen aufzuwärmen. Die Mikrowelle wärmt nämlich die Nahrungsmittel nicht gleichmäßig auf. Im Innern der Flasche kann die Milch sehr heiß sein und das Baby beim Trinken verbrühen. Réf : WHO 2007

Sauger

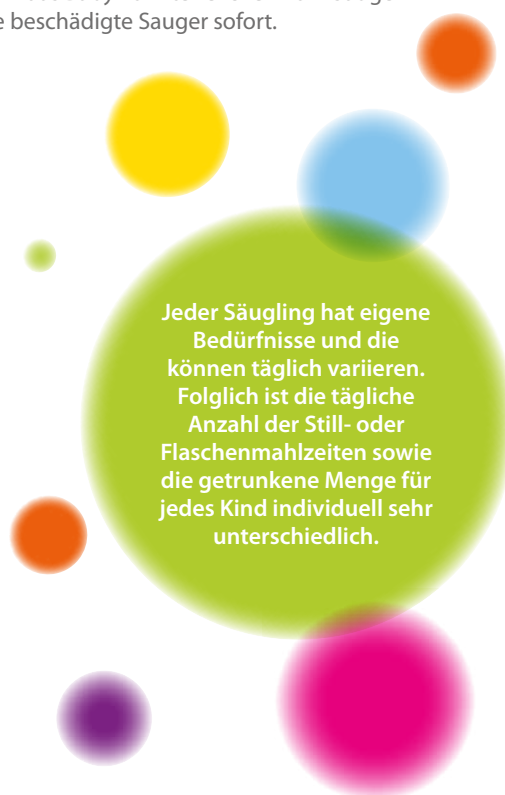
Es gibt Latex- und Silikonsauger. Latexsauger sind weicher, Silikonsauger sind robuster; sie sollen weniger allergieauslösend sein.

Im Handel werden **unterschiedliche Sauger** angeboten; wählen Sie denjenigen der dem Alter des Babys und der Konsistenz seiner Milch am besten entspricht. Das Saugloch sollten Sie auf keinen Fall selbst vergrößern, denn das Baby könnte Teilchen vom Sauger verschlucken. Ersetzen Sie beschädigte Sauger sofort.

Getränke

Ein gesunder Säugling braucht neben seinen Still- respektive Flaschenmahlzeiten keine weitere Flüssigkeit.

Bei sehr warmen Wetter können Sie dem nicht gestillten **Baby Wasser anbieten, das für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist**. Dieser Hinweis befindet sich auf dem Flaschenetikett. Fügen Sie dem Wasser nichts hinzu, auch keinen Tee oder Obstsaft. Sie sollten auf keinen Fall Zucker hinzufügen. Das Baby **könnte sich an den Zuckergeschmack** gewöhnen und späterhin seine Milch verweigern, die doch für seine Gesundheit von größter Bedeutung ist. Zudem könnte seine gesamte Zuckerzufuhr zu hoch sein.

A decorative graphic on the right side of the page consisting of several overlapping circles in various colors: yellow, orange, blue, green, purple, and pink. The largest circle is green and contains text.

Jeder Säugling hat eigene Bedürfnisse und die können täglich variieren. Folglich ist die tägliche Anzahl der Still- oder Flaschenmahlzeiten sowie die getrunzene Menge für jedes Kind individuell sehr unterschiedlich.

Abstände zwischen den Mahlzeiten

Ihr Neugeborenes sollte nach Bedarf trinken. Jedes Baby hat seinen eigenen Rhythmus. Lediglich unter dem Vorwand der vermeintliche Zeitpunkt der Mahlzeit sei schon oder noch nicht gekommen, sollte das Kind weder geweckt werden, noch sollte es vor Hunger schreien gelassen werden.

Idealerweise sollte das Baby gestillt oder gefüttert werden, wenn es danach verlangt, d.h. seine Mahlzeiten sollten sich nach seinen Bedürfnissen richten. **So bewahrt Ihr Baby** sein natürliches Hunger-, Durst- und Sättigungsgefühl.

Sein Nahrungs- und Flüssigkeitsbedarf muss Tag und Nacht (24 Stunden lang) gedeckt bleiben. Dementsprechend müssen die Still- und Flaschenmahlzeiten dann gegeben werden, wenn das Baby Hunger hat und nach ihnen verlangt.

Mit der Zeit verlängert sich der Abstand zwischen den Still-, respektiv Flaschenmahlzeiten allmählich. Nach und nach wird der Schlafrhythmus des Kindes mit dem Ihrigen übereinstimmen. Geben Sie ihm einige Monate Zeit, um sich „gute“ Schlafgewohnheiten anzueignen. Hören Sie vor allem auf Ihr Baby und lassen Sie sich nicht durch Ihr Umfeld beeinflussen.

Beispiel

Stillbabys werden nach Bedarf gefüttert.

Das künstlich ernährte Baby erhält anfangs alle 2 - 3 Stunden ein Fläschchen. Dieser Abstand erweitert sich später auf ein Fläschchen alle 3 - 4 Stunden.

Erst mit 2 - 3 Monaten können Sie den Abstand zwischen den nächtlichen Still- oder Flaschenmahlzeiten auf maximal 4 - 5 Stunden ausdehnen. Sie können dann beispielsweise die letzte Mahlzeit gegen 23 oder 24 Uhr geben und die erste Still- oder Flaschenmahlzeit am darauf folgenden Tag gegen 6 oder 7 Uhr morgens.

Menge und Anzahl der Mahlzeiten

Bei einer Ernährung mit Muttermilch wird das Baby nach Bedarf gefüttert. Bei künstlich ernährten Babys soll folgende Tabelle eine Aufstellung der durchschnittlichen Milchmengen aufzeigen, die Säuglinge (mit altersentsprechendem Normalgewicht) während 24 Stunden trinken. Mit dem Einführen der Beikost reduziert sich die Milchmenge progressiv auf eine Mindestmenge von 600 ml pro Tag.

Alter	Gesamtmenge pro Tag	Anzahl der Mahlzeiten pro Tag
0 bis 8 Tage	100-400 ml	7-6
8 bis 15 Tage	450-500 ml	7-6
15 bis 30 Tage	550-650 ml	(7)-6
Zweiter Monat	600-700 ml	5-6
Dritter Monat	720-800 ml	6-5
Vierter Monat	780-850 ml	5-4

Das Baby hat noch Hunger

Vor Ende des vierten Monats

Erhöhen Sie die Anzahl der Still- oder Flaschenmahlzeiten. Um zu vermeiden, dass das Baby spuckt, sollten Sie die Flüssigkeitsmenge pro Flasche jedoch nicht erhöhen. Ein Zuviel an Flüssigkeit kann nämlich der Grund vom Spucken sein. Mit sechs Monaten kann der Magen des Babys ungefähr 180 ml aufnehmen. Vor Ende des vierten Monats sollten Sie der Milch auf keinen Fall Mehl oder Flocken hinzufügen um beim Kind ein höheres Sättigungsgefühl zu erreichen.

Ab dem fünften Monat

Für Säuglinge mit sehr großem Appetit ist das Anreichern eines Fläschchens mit einer kleinen Menge für Säuglinge geeignetes Mehl oder Flocken möglich. Es ist jedoch wichtig, dass das Baby die für sein Alter empfohlene Tagesmilchmenge trinkt und dass diese Menge nicht infolge des Mehlzusatzes verringert wird.

Mehl und Flocken¹

Mehl und Flocken sind keineswegs notwendig in der Ernährung des Säuglings. Mehl und Flocken werden ohne zu kochen in der Milch aufgelöst. Sie erhöhen die Energiezufuhr und verlängern das Sättigungsgefühl. Es ist wichtig darauf zu achten, dass das Baby jedoch immer pro Tag die für sein Alter empfohlene Milchmenge trinkt, um Mangelerscheinungen und Dehydrierung (Austrocknung) zu vermeiden.

Sie sollten auf Folgendes achten,

keine Flocken, Mehl oder Grieß vor Beginn des 5. Monats geben.

das Kind **nach und nach** an den Flocken- oder Grießzusatz gewöhnen. Reichern Sie zunächst nur ein Fläschchen an, beginnend mit einem, später mit zwei Teelöffeln Flocken auf 100 ml Milch.

Milchhaltige Flocken werden lediglich in Wasser aufgelöst.

Zubereitung:

Halten Sie sich streng an die Zubereitungsanweisungen.

Wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt, bevor Sie irgendetwas an der Ernährung Ihres Babys verändern.

- **Bindemittel zum Kochen, wie zum Beispiel Maisstärke, sind nicht geeignet** Die Folgemilch darf nicht gekocht werden
- **Flocken oder Grieß sind für die Ernährung des Babys nicht unbedingt notwendig.** Ihr Kinderarzt wird Sie beraten.
- **Wenn Sie Ihrem Kind Flocken oder Grieß zu früh oder in zu großen Mengen verabreichen, können Verdauungsschwierigkeiten und übermäßige Gewichtszunahme die Folge sein.**

¹ Geeignet sind alle Flocken oder Grieß (z. B. InstantGetreide-Flocken für Säuglinge) ohne Zusatz von Süßungsmitteln, die ohne zu kochen in die Milch eingerührt werden können.

Besonderheiten der Milchmahlzeiten

Spucken

Ungefähr 40% der gesunden Babys spucken. In der Regel handelt es sich um ein Aufstoßen von zu viel getrunkenen Milch. Weil beim Baby der Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen noch nicht ausgereift ist, kommt das Spucken während der ersten Lebensmonate häufig vor. In den meisten Fällen ist es harmlos und verschwindet spontan nach einigen Monaten.

Bei künstlicher Ernährung lässt sich das Problem häufig lösen indem Sie die Milchmenge pro Flaschenmahlzeit verringern. Denken Sie aber in diesem Falle daran, die Anzahl der Mahlzeiten zu erhöhen, damit das Baby weiterhin seine benötigte Tagesmilchmenge erhält.

Vermeiden Sie, dass das Baby während des Trinkens zu viel Luft schluckt.

Nach dem Trinken soll das Baby sein „Bäuerchen“ machen, bevor Sie es hinlegen.

Zögern Sie nicht Ihren Kinderarzt aufzusuchen, wenn das Baby beständig spuckt, nicht an Gewicht zunimmt, massiv oder in hohem Bogen erbricht.

Das „Bäuerchen“

Während des Trinkens schluckt das Baby Luft. Diese Luft entweicht mit dem Aufstoßen nach der Still- oder Flaschenmahlzeit. Halten Sie hierzu das Baby nach der Mahlzeit aufrecht (über Ihrer Schulter gelegt oder gestützt auf Ihrem Schoß), bis es sein „Bäuerchen“ gemacht hat. Sie brauchen aber nicht länger als 15 Minuten abzuwarten.

Beikost

Beikost ist das progressive Einführen von anderen Nahrungsmitteln zusätzlich zur Milch. Es ist auch der Übergang von der flüssigen Nahrung zu zunehmend festeren Mahlzeiten. Es wird davon abgeraten vor Beginn des 5. Monats mit der Beikost zu beginnen. Sie sollte jedoch nicht später als Anfang des 7. Monats eingeführt werden.

Warum in diesem Alter Beikost einführen?

- Die Mutter- oder Folgemilch deckt ab diesem Zeitpunkt nicht mehr alle Bedürfnisse des Kindes ab. Die Diversifizierung der Ernährung wird notwendig.
- Das Baby vermag jetzt besser festere Nahrungsmittel zu kauen und zu schlucken.
- Die Verdauungsfähigkeiten des Babys sind besser entwickelt.

Es ist wichtig, das Einführen der Beikost auf die Entwicklung des Babys abzustimmen. Diese Entdeckungsreise braucht Zeit und umfasst verschiedene Phasen. Das Kind muss Spaß an diesem „Lernprozess“ haben, es braucht genügend Zeit um neue Geschmäcker und Texturen zu entdecken. Auch das Verdauungssystem braucht Zeit, um sich an die neuen Nahrungsmittel zu gewöhnen. Überspringen Sie keine Phase!

Erste Phase

Im Alter von 5 - 6 Monaten können Sie Ihrem Kind Breie mit dem Teelöffel anbieten. Damit beginnt die erste Phase der Entdeckungsreise von bis dahin unbekannten Gerüchen, Geschmäcker und Texturen.

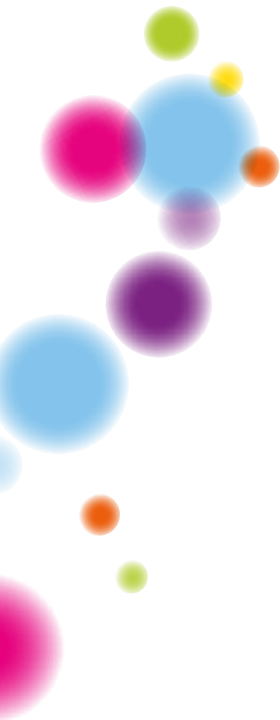
Jedes Baby hat seinen eigenen Rhythmus der respektiert werden sollte. Die einen sind sehr neugierig und interessiert neue Nahrungsmittel kennen zu lernen. Andere sind zurückhaltender und das Einführen der Beikost dauert etwas länger. In diesem Fall geben Sie Ihrem Kind weiterhin wie gewohnt Mutter- oder Folgemilch. Drängeln Sie es nicht. Beim Einführen der Beikost kommt es nicht auf einige Tage an.

Das Ziel ist, nach und nach eine Still- oder Flaschenmahlzeit durch eine Gemüse- oder Obst Mahlzeit zu ersetzen. Je nach Wunsch der Eltern kann wahlweise zuerst eine Obst- oder eine Gemüse Mahlzeit eingeführt wird.

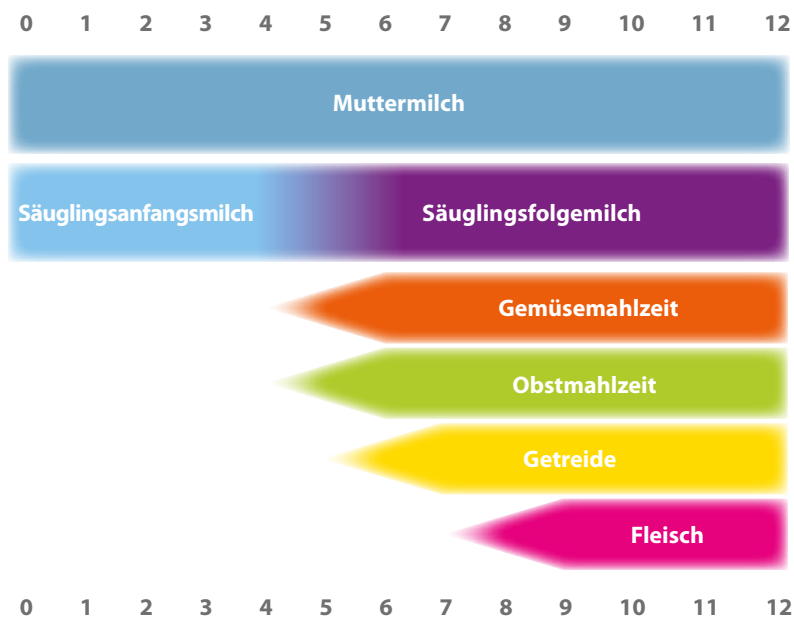
Zum Zeitpunkt der üblichen Milchl Mahlzeit, bieten Sie jetzt dem Baby so viele Teelöffel Gemüse- oder Obstbrei an, wie es möchte (z.B. mittags den Gemüsebrei oder gegen 16 Uhr den Obstbrei). Zu Beginn wird das Baby noch keine komplette Breimahlzeit essen. Vervollständigen Sie die Mahlzeit mit Stillen oder der gewohnten Flaschenmilch.

Wichtige Hinweise zum Einführen von Beikost

- Das Kind muss seinen Kopf eigenständig halten können und die richtigen Zungenbewegungen beherrschen um mit einem Löffel gefüttert werden zu können. Echte Kaubewegungen entwickeln sich erst mit dem siebten bis neunten Monat.
- Häufig beginnt das Kind sich auch im Alter von fünf bis sechs Monaten für die Nahrungsmittel der Eltern zu interessieren.
- Während der Einführung der Beikost bleibt die Milch das wichtigste Nahrungsmittel des Babys.
- Bei gestillten Babys sollte das Stillen während der Einführung der Beikost fortgesetzt werden.
- Bieten Sie die Nahrung mit dem Teelöffel an. Wenn das Kind so noch nicht essen kann, ist es besser noch etwas abzuwarten und nach einiger Zeit erneut zu versuchen.
- Zu Anfang wird das Baby nur wenige Teelöffel Brei essen. Vervollständigen Sie daher die Mahlzeit mit seiner üblichen Milch.
- Die ersten Breie können entweder aus Gemüse oder aus Obst bestehen.
- Führen Sie nur jeweils ein neues Nahrungsmittel ein und testen Sie während einigen Tagen die Verträglichkeit des Kindes darauf.
- Der Brei sollte ohne Salz, Zucker oder andere Gewürze zubereitet werden.
- Rohes **Gemüse** und **Hülsenfrüchte** sollten erst nach dem ersten Lebensjahr eingeführt werden.
- **Milchprodukte (Kuhmilch, Sahne, Joghurt, Quark, Pudding, Milchnachspeisen)** sollte das Kind erst nach seinem ersten Lebensjahr erhalten.
- Käse und Tofu haben einen erhöhten Eiweißgehalt und werden daher erst nach dem ersten Lebensjahr empfohlen.
- **Achten Sie auf den Geschmack und die Vorlieben Ihres Babys.** Wenn das Baby ein Nahrungsmittel verweigert, bieten sie es ihm einige Tage später nochmal an. Versuchen Sie es ruhig einige Male, jeweils mit einem zeitlichen Abstand.



Die Ernährung des Säuglings (0-12 Monate). Zusammenfassende Tabelle



Erste Phase

Essensplan ab dem 5. Monat

Bei Muttermilch werden die Babys nach Bedarf gestillt.
A, B et C sind unterschiedliche empfohlene Tagespläne.

	Morgens	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abend	Nachts
A	Flasche	(Flasche)*	Flasche	Flasche	Flasche	(Flasche)*
B	Flasche	(Flasche)*	Gemüse- mahlzeit vervollständigt durch eine Flasche	Flasche	Flasche	(Flasche)*
C	Flasche	(Flasche)*	Flasche	Obstmahlzeit vervollständigt durch eine Flasche	Flasche	(Flasche)*

*Fakultativ

Essensplan ab dem 6. Monat

Bei Muttermilch werden die Babys nach Bedarf gestillt.
A und B sind unterschiedliche empfohlene Tagespläne.

	Morgens	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abend	Nachts
A	Flasche	(Flasche)*	Gemüse- mahlzeit vervollständigt durch eine Flasche	Flasche	Flasche	(Flasche)*
B	Flasche	(Flasche)*	Flasche	Obstmahlzeit vervollständigt durch eine Flasche	Flasche	(Flasche)*

*Fakultativ

Hinweis: Je nach Ihrem persönlichen Tagesablauf kann die Gemüse-
mahlzeit abends respective die Obstmahlzeit vormittags angeboten werden.

Zweite Phase

Die zweite Phase beginnt mit 6-7 Monaten, wenn das Baby eine vollständige Breimahlzeit isst. Ab diesem Zeitpunkt werden nach und nach, jeweils Woche pro Woche, Fleisch, Fisch und Ei eingeführt, zuerst das Eigelb, dann das Eiweiß.

Essensplan ab dem 7. Monat

Bei Muttermilch werden die Babys nach Bedarf gestillt.

Morgens	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abend	Nachts
Flasche	(Flasche)*	Gemüse- mahlzeit + Fleisch Wasser	Obstmahlzeit Wasser	Flasche	(Flasche)*

*Fakultativ

Falls Ihr Baby die Gemüse- oder Obstmahlzeit nicht vollständig isst, wird sie durch eine Flasche vervollständigt.

Dritte Phase

Mit 8 Monaten haben einige Babys größeren Hunger. Geben Sie dem Kind jedoch keine größeren Milchmengen zu trinken (2-3 Flaschenmahlzeiten, 500-600ml Milch pro Tag), sondern erhöhen Sie die Energiezufuhr durch den Zusatz von Getreideprodukten zu den Mahlzeiten. Ab diesem Zeitpunkt kann auch Brot verabreicht werden.

Essensplan ab dem 8. Monat

Bei Muttermilch werden die Babys nach Bedarf gestillt.

Morgens	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abends
Flasche + Brot mit Butter oder Milchbrei Wasser	(Flasche)*	Gemüse- mahlzeit + Fleisch Wasser	Obstmahlzeit Wasser	Flasche + Brot + Butter oder Milchbrei Wasser

*Fakultativ

Einführen von Beikost in der Praxis

- Bis zum Alter von 1 Jahr sollten Sie Ihrem Baby möglichst viele verschiedene Nahrungsmittel, vielfältige Geschmacksrichtungen und Texturen anbieten.
- Dabei ist es wichtig jeweils nur ein neues Nahrungsmittel einzuführen, einige Tage abzuwarten und erst dann mit einem weiteren Nahrungsmittel fortzufahren. So lässt sich eine eventuelle allergische Reaktion einem spezifischen Nahrungsmittel zuordnen.
- Bevorzugen Sie regionale und jahreszeitentsprechende Produkte: frisches Gemüse, Kartoffel, Obstkompott
- Achten Sie genau auf die Verpackungsangaben der Lebensmittel. Oft enthalten Sie viele Zusatzstoffe. Bevorzugen Sie diejenigen, die am wenigsten davon enthalten.

Im Falle von Allergie wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt

Tip

Sollte Ihr Baby erstmals ein Nahrungsmittel nicht mögen, so zögern Sie nicht, es ihm einige Zeit später nochmals anzubieten. Es kann vorkommen, dass ein Kind 10 – 15 Mal ein gewisses Nahrungsmittel probiert, bevor es gemocht wird. Sie brauchen sich keine Sorge zu machen sollte es auf Anhieb nicht klappen.

Zur Erinnerung:

Während der Einführung der Beikost bleibt die Milch das Grundnahrungsmittel Ihres Babys, denn sie deckt den größten Teil seines Nährstoffbedarfs ab.

Gemüsemahlzeit

- Fast alle Gemüsesorten sind für die Säuglingsmahlzeit geeignet (Brokkoli, Möhre, Chicorée, Kopfsalatherzen, Zucchini, Fenchel, Erbsen, Kürbis...)
- Häufig wird mit einem Brei aus gekochten Möhren begonnen, da die Babys diese in der Regel gerne essen und gut vertragen.
- Einige Gemüsesorten sind sehr geschmacksintensiv oder schwerer zu verdauen (sie verursachen Blähungen): Zwiebeln, Paprika, Kohl, Schwarzwurzeln, Rüben, Lauch,... Warten Sie etwas länger, bevor Sie sie anbieten.
- Bieten Sie unterschiedliche Gemüsesorten an.
- Bevorzugen Sie frisches Gemüse, entsprechend der Jahreszeit und aus regionalem Anbau. Verarbeiten Sie es frisch, ohne lange zu lagern.
- Wenn Sie Gemüse außerhalb der Saison wählen, so ziehen Sie unzubereitete Tiefkühlprodukte den Konserven (Dose und Glas) vor. Letztere sind häufig für Babys zu salzig. Für spezielle „Babygläschen“ gilt dies nicht.
- Beginnen Sie mit 2 – 3 Teelöffel Gemüsebrei und ergänzen Sie ihn mit einer Still- oder Flaschenmahlzeit. In den darauffolgenden Tagen können Sie die Gemüsemenge auf 12 - 15 Teelöffel erhöhen, was einer vollständigen Mahlzeit entspricht.
- Sobald das Baby nach der Mahlzeit keine Milch mehr trinkt, sollten Sie ihm Wasser zum Trinken anbieten.

Zubereitung der Gemüsemahlzeit

Aus hygienischen Gründen beachten Sie bitte folgendes:

- Verarbeiten Sie das Gemüse auf einer sauberen Arbeitsfläche.
- Reinigen und waschen Sie das Gemüse gründlich.
- Zerkleinern Sie das Gemüse mit einem sauberen Messer auf einem sauberen Brett.

Zubereitungsarten

Dampfgaren

Das Gemüse wird im Wasserdampf gegart, bis es weich ist. Dann wird es püriert. Falls der Brei zu dick ist, können Sie etwas Wasser beifügen. Bei dieser Zubereitungsart bleiben die Vitamine gut erhalten.

Dämpfen

Das Gemüse wird mit nur wenig Wasser bei geringer Hitze solange gegart bis es weich ist. Anschließend wird es mit dem restlichen Wasser püriert. Bei dieser Zubereitungsart bleiben die Vitamine gut erhalten.

Kochen in Wasser

Das Gemüse wird in reichlich ungesalzenem Wasser solange gekocht, bis es weich ist. Anschließend wird das Wasser abgossen und das Gemüse püriert. Diese Methode eignet sich für geschmacksintensive Gemüsearten wie z.B. Blumenkohl, Chicorée. Diese Zubereitungsart ist mit einem höheren Vitaminverlust verbunden.



Aufbewahren der selbst zubereiteten Mahlzeiten

Kühlschrank

Verwenden Sie die Mahlzeiten unmittelbar nach Zubereitung. Wenn Sie sie aufbewahren wollen, füllen Sie den Gemüsebrei in ein sauberes, verschließbares Glas, das Sie direkt in den Kühlschrank stellen. (Haltbarkeit 24 Stunden bei 4°C Kühltemperatur).

Gefrierfach

Lassen Sie den Gemüsebrei eine Stunde im Kühlschrank abkühlen, und frieren Sie ihn anschließend im Gefrierfach ein (Haltbarkeit 2 Monate bei -18°C).

Auftauen

Stellen Sie den Gemüsebrei am Vortag in den Kühlschrank.

Wärmen Sie den Gemüsebrei nur einmal auf, keinesfalls mehrfach.

Stärkehaltige Nahrungsmittel

Einige Tage nach der Einführung vom Gemüsebrei können Sie stärkehaltige Nahrungsmittel wie Reis, Nudeln und Kartoffeln hinzufügen. Dieses erhöht die Energiezufuhr der Mahlzeit. Verwenden Sie zu gleichen Teilen Gemüse und stärkehaltige Nahrungsmittel.

Empfehlungen für die Zubereitung

- Sie können die Kartoffeln entweder ungeschält getrennt kochen oder bereits geschält, gewaschen und zerkleinert zum Gemüse hinzugeben, in beiden Fällen ohne Salz.
- Reis, Nudeln oder Getreide werden in Wasser, ohne Salz oder mit dem Gemüse gemeinsam gekocht.

Gluten

Gluten ist ein Eiweiß, das in Weizen, **Hafer, Gerste, Dinkel und Roggen vorkommt**. Bei Gluten handelt es sich um einen Eiweißbestandteil, auf den Babys eine Unverträglichkeit entwickeln können. Eine mögliche Folge hiervon ist eine Entzündung der Darmschleimhaut, die sich im weiteren Verlauf zu einer Zöliakie entwickeln kann.

Um dieses Risiko zu verringern, wird empfohlen,

- Gluten haltiges Getreide vor dem Beginn des fünften Monats zu vermeiden.
- beim Einführen von Gluten das Stillen beizubehalten.
- Gluten progressiv in kleinen Mengen zwischen dem Beginn des 5. Monats und dem Ende des 6. Monats einzuführen. Zu diesem Zeitpunkt können Sie Ihrem Kind Reis, Nudeln und Getreide anbieten.

Folgende Nahrungsmittel für Babys können Gluten enthalten:

- Babygläschen
- Mehl oder Flocken als Flaschenzusatz
- Kekse, Brot, Zwieback
- Nudeln.

Glutenfreie
Lebensmittel
sind mit einem
entsprechenden Aufdruck
gekennzeichnet.

Lesen Sie aufmerksam
die Zutatenliste auf der
Verpackung.

Kartoffeln, Mais, Reis,
Buchweizen und Hirse
sind glutenfrei.

Fette

Es wurde nachgewiesen, dass ein Kind im „Beikost Alter“ eine Ernährung benötigt die genügend Fette beinhaltet. Deshalb sollten Sie zu den Gemüse- (Reis oder Nudel oder Kartoffel)- breien, und zwar nach dem Kochen und entsprechend dem Alter des Kindes, 5 - bis 15 g Fett (1 – 3 Teelöffel) hinzugeben. Am besten verwenden Sie unterschiedliche Fette, d.h. verschiedene Öle und Butter.

Vermeiden Sie

Nahrungsmittel mit versteckten Fetten wie Kekse, süßes Gebäck, Snacks, Chips, Wurstwaren und fettreiche Milchprodukte. Die in diesen Lebensmitteln enthaltenen Fette sind von geringer Qualität.

Unsere Empfehlung

Am besten geeignet sind Butter und Öle. Von den Ölen ist besonders das Rapsöl empfehlenswert, da es reich an den für die Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems wichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist. Erdnuss- und Nussöl sind wegen des Allergierisikos nicht zu empfehlen.

Fleisch, Fisch

Fleisch und Fisch liefern Eiweiße, Eisen und Spurenelemente.

Sie werden ganz allmählich eingeführt.

Geeignet sind alle Fleisch- und Fischarten. Vermeiden Sie verarbeitete Fleisch- oder Fischprodukte, wie Würstchen, Schinken, Salami, das im Handel übliche nicht frisch gemahlene Hackfleisch, Surimi...

Empfehlungen für die Zubereitung

Menge

Die maximale Menge an Fleisch oder Fisch beträgt 10 bis 25 g pro Tag (= 1 Esslöffel).

Menge pro Woche

- 1 bis 2 Mahlzeiten mit Gemüse, stärkehaltigen Nahrungsmitteln und Fisch.
- 2 bis 4 Mahlzeiten mit Gemüse, stärkehaltigen Nahrungsmitteln und Fleisch.
- 1 bis 3 Mahlzeiten mit Gemüse und stärkehaltigen Nahrungsmitteln.

- Verwenden Sie für die Zubereitung von Fleisch oder Fisch ein Plastikbrett, das nur dafür vorgesehen ist. Dieses Brett sollten Sie anschließend sorgfältig mit Spülmittel reinigen.
- Sie können das Fleisch unmittelbar vor dem Kochen pürieren. Wenn Sie es nach dem Kochen pürieren, sollten Sie dies zusammen mit dem Gemüse tun. Verwenden Sie kein handelsübliches präpariertes Hackfleisch.
- Sie können Fleisch und Fisch zusammen mit dem Gemüse oder separat kochen.
- Am besten bereiten Sie Fleisch oder Fisch durch Kochen im Wasser, im Dampf oder im Ofen vor.
- Um Bakterienentwicklung auf Fleisch oder Fisch zu vermeiden, achten Sie darauf, dass beides gut durchgegart ist.
- Nicht salzen.

Eier

Hühnerei können Sie ihrem Kind anbieten, wenn es älter als 7 Monate ist. Eier müssen immer hart gekocht sein.

Salz

Wir können nicht häufig genug wiederholen, dass das Salzen oder das Verwenden von salzigen Würzmitteln (z.B. Maggi, Instantbrühen, Sojasauce, oder salzhaltige Gewürzmischungen) für die Säuglingsernährung völlig ungeeignet sind.

Im Übrigen: die Vorliebe für salzige Nahrungsmittel wird erworben; es ist also besser das Baby nicht daran zu gewöhnen.

Getränke

Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig Wasser an, das für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist (zwischen 50 bis 150 ml pro Tag). Das einzig empfohlene Getränk ist stilles Wasser, und es ist wichtig, Kinder von Anfang an daran zu gewöhnen.

In Ausnahmefällen, und dies so spät wie möglich, können Sie ungesüßte und verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüßte Kindertees anbieten. Diese Getränke sollten die Ausnahme bleiben und nur zu besonderen Gelegenheiten angeboten werden.

Vermeiden Sie

Alle anderen Getränke, wie Limonaden, Sirups, Cola, Instanttees oder gesüßte Säfte sind für Ihr Kind nicht geeignet, denn sie enthalten zu viel Zucker, selbst dann, wenn sie speziell für's Baby angepriesen werden. Diese Getränke fördern beim Baby die Vorliebe für den süßen Geschmack. Ein Zuviel an Zucker bringt das Ernährungsgleichgewicht durcheinander und stellt langfristig eine Gefährdung für die Gesundheit dar (Karies, Übergewicht, ...).

Tee und Kaffee enthalten aufputschende Stoffe und sind keine Getränke für kleine Kinder .

Obstmahlzeit

- Führen Sie jeweils nur eine Obstsorte ein.
- Wählen Sie Saisonobst!
- Bieten Sie das Obst gut gereift, roh, gewaschen, geschält und entkernt, püriert, zerdrückt, gerieben oder gekocht, als Kompott an.
- Beginnen Sie mit 2 - 3 Teelöffeln Obstbrei oder –Kompott und steigern Sie die Anzahl der Menge in den folgenden Tagen bis auf 6-7 Teelöffel zur Vervollständigung einer Mahlzeit oder auf 12 - 15 Teelöffel für eine vollständige Obstmahlzeit.
- Hier einige Beispiele : Apfel, Birne, Banane, Nektarine, Pfirsich, Melone, Aprikose.
- Achten Sie darauf, ob Ihr Kind das Obst verträgt.

**Zwingen Sie Ihr
Kind Nie Zum Essen
Vertrauen Sie
Seinem Appetit.**

**Bevorzugen Sie
regionales und
saisonales Obst.**

Zubereitung der Obstmahlzeit:

Aus Hygienegründen achten Sie bitte auf folgendes:

- arbeiten Sie auf einer sauberen Arbeitsfläche,
- reinigen und waschen sie die Früchte gründlich,
- zerkleinern Sie die Früchte mit einem sauberen Messer auf einem sauberen Brett,
- pürieren Sie das Obst und verfüttern Sie es umgehend oder verwahren Sie es unmittelbar in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank, allerdings nicht länger als 24 Stunden.

Wichtige Empfehlungen für die Obstmahlzeiten

Kekse

Sie könnten geneigt sein der Obstmahlzeit einen Keks beizufügen. Die Kekse haben jedoch überhaupt keinen zusätzlichen Nährwert und enthalten in der Regel sehr viel Zucker.

Getreideprodukte

Wenn Obst alleine nicht mehr ausreicht, können Sie den Energiegehalt des Obstbreis durch den Zusatz zuckerfreier Getreideflocken erhöhen.

Zucker

Den Obstmahlzeiten sollten weder Zucker noch Süßungsmittel, noch Honig beigelegt werden. Sie verfälschen den wahren Geschmack des Obstes und fördern die Vorliebe für den süßen Geschmack. Häufig ist Zucker der Ursprung schlechter Essgewohnheiten und der Grund für Karies und Übergewicht. Wenn Sie Ihren Obstbrei selbst zubereiten, so können Sie Apfelsorten verwenden, die eine natürliche Süße besitzen (z.B. Jonagold, Royal Gala..) oder Sie fügen eine Banane hinzu.

Ihr Baby hat noch Hunger

- Erhöhen Sie nicht die Milchmenge
- Bieten Sie ihm vielfältige Beikostmahlzeiten an

Friskäsezubereitung

Sie sollten keine Obst Mahlzeit durch einen «Fruchtwerg» oder ein anderes Friskäseprodukt mit Obst ersetzen, selbst wenn die Werbung es speziell für Babys empfiehlt. Diese Produkte haben im Gegensatz zum Obst einen sehr hohen Eiweißgehalt. Studien in unseren Ländern haben erwiesen, dass die Kleinkindnahrung bereits oft zu proteinhaltig ist. Dieses Zuviel an Proteinen ab dem Kleinkindalter könnte einer der Gründe von Übergewicht bei Kindern und Erwachsenen sein.

Milchbrei

Ab dem 6. Monat finden es einige Kinder sehr interessant mit dem Löffel zu essen. Anstatt eines Fläschchens können Sie einen Milchbrei anbieten.

Zubereitung des Milchbreis

Streuen Sie das Breipulver (Reismehl, Grieß oder Flocken) in die lauwarme Säuglingsfolgemilch und verrühren Sie. Warten Sie ab, bis der Brei nach einigen Minuten eindickt. Im Handel gibt es auch milchhaltige Flocken, die mit Milchpulver angereichert sind, so dass nur noch Wasser zugefügt werden muss. Beachten Sie genau die Zubereitungshinweise, die auf der Verpackung angegeben ist.

Brot und Kekse

Ab einem Alter von 8 – 10 Monaten können Sie Ihrem Kind von Zeit zu Zeit eine kleine Scheibe Brot, eventuell mit Butter, zum Kauen anbieten. Sie können feines Graubrot ohne Körner auswählen, d.h. ohne Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen oder Nüsse. Brot ist wesentlich empfehlenswerter als Kekse, selbst wenn diese als Kinderkekse verkauft werden. Kuchen und süßes Gebäck sind ungeeignet, denn sie enthalten einen hohen Zucker- und Fettanteil. Gute Essgewohnheiten sollten von Anfang an gefördert werden.

Allgemeine Ratschläge

Milch und Milchprodukte

Kuhmilch, als Vollmilch, teilentrahmt oder entrahmt, ist für Kinder unter einem Jahr nicht geeignet. Sie enthält mehr Proteine und Mineralstoffe als Muttermilch oder adaptierte Milch. Unverdünnte Kuhmilch ist erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres zu verabreichen.

Auch Milchprodukte wie Jogurt, Käse, Frischkäsezubereitungen mit Früchten, milchhaltige Nachspeisen und Puddings sind für Kinder unter einem Jahr nicht geeignet, **selbst wenn sie speziell für Babys** angeboten werden. Sie enthalten alle zu viel Eiweiß und häufig zu viel Zucker.

Bis zum vollendeten ersten Lebensjahr sollte das Kind ausschließlich Muttermilch beziehungsweise Säuglingsanfangs- und Folgemilch erhalten.

Babygläschen

Die **Herstellung** von Babynahrung in Gläschen unterliegt sehr strengen europäischen **Richtlinien**. Die verwendeten Zutaten sind schadstoffgeprüft und dürfen einen bestimmten Pestizidgehalt nicht überschreiten. **Für Nitrat und Schwermetalle, andere Rückstände und Keime gelten strenge Grenzwerte**, die eingehalten werden müssen. Die Qualität von Babygläschen ist gut, und gegen ihren Gebrauch ist nichts einzuwenden. Es gilt jedoch, in Hinblick auf das Alter Ihres Babys die richtige Wahl der Babygläschen zu treffen. Achten Sie daher sorgfältig auf die Zutatenliste auf dem Etikett. Kaufen Sie nur Markenprodukte.



Bei Allergierisiko
wenden Sie sich
bitte an Ihren
Kinderarzt

Unsere Empfehlung:

In jedem Fall werden die von Ihnen zubereiteten Breie besser schmecken. Hier entscheiden Sie selbst über die Zutatenwahl. Rezeptvorschläge finden Sie in dieser Broschüre.

Menge und Anzahl der Mahlzeiten

Sofort ab den ersten Lebensmonaten ist das Kind in der Lage, die benötigte Nahrungsmenge seinen Nahrungsbedürfnissen anzupassen. So steuert es seine Essensaufnahme im Laufe des Tages: wenn es bei der einen Mahlzeit „mehr“ trinkt, dann isst es bei der nächsten weniger. Vertrauen Sie ihm und zwingen Sie es nicht seine Flasche, oder seinen Teller leer zu essen. Bestärken Sie es vielmehr darin, seinem Gefühl von Hunger und Sättigung zu folgen.

Fördern des Kauens

Wenn das Baby mit Kauen beginnt sollten die Mahlzeiten nicht mehr nur aus Brei bestehen. Schneiden Sie die Nahrungsmittel in ganz kleine Stücke oder zerdrücken Sie sie mit der Gabel. Im Prinzip verändert sich die Zusammensetzung der Nahrung jetzt nicht, sondern lediglich ihre Konsistenz und sie wird in einer Form angeboten die das Kauen fördert.

Wichtige Tipps während der Einführung der Beikost

- Sehen Sie mindestens fünf Mahlzeiten pro Tag vor.
- Bieten Sie dem Baby weiterhin 2 – 3 Still- oder Flaschenmahlzeiten an, insgesamt 600 ml Milch / Tag.
- Ersetzen Sie die Obstmahlzeiten nicht durch ein Milchprodukt, wie Joghurt, Käse oder Frischkäse mit Obst .
- Verabreichen sie höchstens 25 g Fleisch oder Fisch pro Tag.
- Fügen Sie den Mahlzeiten genügend Fett bei und verwenden Sie unterschiedliche Fettarten.
- Salzen Sie die Mahlzeiten nicht.

Besondere Situationen

Allergie

Eine Allergie ist eine übertriebene Reaktion unseres Immunsystems auf eine Substanz aus unserer Umwelt. In unseren Gegenden nehmen Nahrungsmittelallergien zu. Leidet ein Elternteil an einer Allergie, steigt das Risiko, dass das Kind ebenfalls allergisch ist. Sprechen Sie Ihren Kinderarzt darauf an.

Mögliche Symptome einer Nahrungsmittelallergie sind:

- Erbrechen
- Durchfall
- Gleichbleibendes oder abnehmendes Körpergewicht
- Ekzeme, Hautveränderungen
- Asthma
- Anaphylaktischer Schock

**Sprechen Sie
mit Ihrem
Kinderarzt.**

Das exzessive Schreien

Ein gesundes Baby kann bis zu 3 Stunden am Tag schreien. Dies passiert besonders häufig am späten Nachmittag und gegen Abend. Solche Schreiperioden treten häufig zwei Wochen nach der Geburt auf und verschwinden nach und nach, wenn der Säugling zwei bis drei Monate alt ist.

Fälschlicherweise werden die Schreiattacken oft als Koliken missgedeutet. Dieses jedoch ist eine sehr seltene Ursache.

Sollte das Schreien exzessiv sein, wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt.

Wenn Ihr Baby guten Appetit hat, nicht erbricht, kein Fieber hat, an Gewicht zunimmt, nicht lethargisch ist, normalen Stuhlgang hat, entwickelt es sich gut. Sorgen Sie sich nicht.

Wie können Sie Ihrem Baby helfen?

- Wiegen Sie Ihr Baby in einer ihm angenehmen Position.
- Gehen Sie mit ihm spazieren, z.B. in einer Bauchtrage, einem Tragetuch, im Kinderwagen oder Auto. Diese Wiegebewegungen beruhigen das Kind.
- Legen Sie es bäuchlings auf Ihre Knie.
- Nehmen Sie Unterstützung in Anspruch, wechseln Sie sich mit Ihrem Partner ab.
- Seien Sie sehr geduldig, Sie brauchen keine Angst zu haben.
- Bleiben Sie ruhig und trösten Sie das Baby, dies kann sich positiv auf das Kind auswirken und es auch beruhigen.

Wundsein im Windelbereich

Bevor Sie bei Wundsein die Nahrung als Auslöser vermuten, sollten Sie überprüfen, ob nicht die Windeln des Babys parfümiert sind oder Waschmittelmittelrückstände, Seife oder Creme der Grund sein können.

Säfte können auch zu Irritationen führen. Sie sind für Babys ohnehin nicht geeignet.

Bevorzugen Sie gekochte Früchte und gekochtes Gemüse.

In der Regel ist das Wundsein nicht durch die Ernährung hervorgerufen.

Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt.

Durchfall

Der Stuhlgang von ausschließlich gestillten Babys ist in der Regel weich oder flüssig. Das ist völlig normal und ist kein Durchfall.

Durchfall liegt vor, wenn der Stuhlgang rasch aufeinander folgt und sehr flüssig ist. Es ist möglich, dass der Durchfall durch eine virale oder bakterielle Infektion ausgelöst wurde, möglicherweise ist er auch Folge einer unausgewogenen Ernährung.

Obwohl Durchfall bei den Babys häufig auftritt, muss er sehr ernst genommen werden, vor allem bei Kindern unter einem Jahr, da sehr rasch die Gefahr der Dehydrierung (Austrocknung) besteht.

Zögern Sie nicht lange und wenden Sie sich rasch an Ihren Kinderarzt.

Verstopfung

Eine Verstopfung liegt vor, wenn der Stuhlgang selten ,hart und mühsam ist. Oft löst er auch Bauchschmerzen aus. Stillkinder sind nur selten von Verstopfung betroffen.

Für Flaschenkinder gilt

Achten Sie darauf, dass die Flasche genau gemäß Anweisungen des Herstellers zubereitet wird. Zu stark konzentrierte Milch fördert Verstopfung.

Ihr Kind muss ausreichend Wasser trinken. Geben Sie ihm kleine Mengen von 20 bis 50 ml zwischen den Flaschenmahlzeiten, besonders während der warmen Jahreszeit.

Massieren Sie den Bauch Ihres Babys im Uhrzeigersinn.

Für Kinder, die bereits Beikost erhalten

Die Babynahrung muss reich an Ballaststoffen sein: Geben Sie ihm jeden Tag ausreichend Obst und Gemüse. Achten Sie darauf dem Kind ausreichend Wasser zu geben, denn Ballaststoffe ohne Flüssigkeit können im Darm nicht aufquellen und wirken verstopfend.

Vermeiden Sie geriebene Äpfel und Bananen. In Wasser eingeweichte und anschließend pürierte Pflaumen sind vorzuziehen. Aprikosen-, Apfel- oder Rhabarberkompott wirken ebenfalls abführend.

Denken Sie daran 2 - 3 Teelöffel Öl in die Gemüsemahlzeit zu geben.

Ab Ende des achten Monats können Sie ballaststoffreichere Lebensmittel wie Vollkornflocken, Zwieback und Vollkornbrot anbieten. Auch hier gilt es darauf zu achten, dass das Baby ausreichend Wasser trinkt.

Im Zweifelsfall sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt.



The background of the page is white and features a collection of overlapping circles in various colors including blue, orange, green, pink, and purple. These circles are scattered across the page, with a higher concentration on the left side and a few smaller ones on the right. The word 'Rezepte' is centered within a large purple circle.

Rezepte



Mittags

Gemüse-Kartoffel-Mahlzeit

Ab 5 Monaten



1 Portion



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zutaten

80 g Kartoffeln (Nettogewicht*)

80 g junge Karotten oder anderes Gemüse (Nettogewicht*)

10 g = 2 Teelöffel Butter oder Mais-, Raps-, Soja- oder Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Karotten schälen, waschen und in Stücke schneiden, das andere Gemüse je nach dem Putzen oder Schälen, waschen und in Stücke schneiden.
3. Kochen Sie die Karotten oder das andere Gemüse mit den Kartoffeln und drei bis vier Esslöffeln Wasser in einem kleinen Topf bei geschlossenem Deckel, bis alles weich ist (oder dämpfen Sie das Gemüse).
4. Anschließend Butter oder Öl hinzugeben.
5. Mit dem Mixer pürieren.
6. Wenn der Brei zu fest ist, geben Sie etwas Mineralwasser hinzu, das für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist.
7. Sofort verfüttern oder in einem sauberen, verschließbaren Glas aufbewahren, das Sie sofort in den Kühlschrank stellen. Hier hält es sich 24 Stunden im Kühlschrank bei 4°C oder wahlweise nach einer Stunde Abkühlen im Kühlschrank im Gefrierfach einfrieren, hier hält es sich 2 Monate bei -18°C.
8. Zum Auftauen am Vorabend in den Kühlschrank stellen.

Empfehlung

- Anstelle von Karotten können Sie auch Fenchel, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli oder Zucchini verwenden.

* Nettogewicht : geputzte, gewaschene und geschälte Lebensmittel

Gemüse-Fleischpüree zum Einfrieren

Ab 7 Monaten



Mittags



15 Portionen



20 Minuten
Zubereitungszeit

Zutaten

50 g Butter

1,5 kg Kartoffeln (Nettogewicht*)

100 g Mais-, Soja-, Raps- oder Sonnenblumenöl

**350 g Fleisch, entweder vom Rind (Rumpsteak)
oder vom Kalb (Schnitzel, Filet oder Braten)**

1,5 kg Gemüse (Karotten, Brokkoli, Fenchel oder Kürbis) (Nettogewicht)*

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden.
3. Fleisch in Stücke schneiden.
4. Gemüse, Fleisch und Kartoffeln 15 bis 20 Minuten im Dampf garen.
5. Gemüse und Fleisch mit dem Mixer pürieren.
6. Kartoffeln stampfen oder pürieren (nicht mit dem Mixer!).
7. Gemüse, Fleisch und Kartoffeln mischen.
8. Butter und Öl zugeben.
9. Wenn das Püree zu fest ist, geben Sie etwas Mineralwasser hinzu, das für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist.
10. Portionen in saubere, verschließbare Gläser oder Gefrierbeutel füllen und sofort in den Kühlschrank stellen.
11. Gläser oder Beutel mit Inhalt und Datum beschriften.
12. Nach einer Stunde im Kühlschrank im Gefrierfach einfrieren (Haltbarkeit: 2 Monate bei -18°C).
13. Zum Auftauen am Vorabend in den Kühlschrank stellen.

* Nettogewicht : geputzte, gewaschene und geschälte Lebensmittel

Gemüse, Fleisch, Kartoffeln

Ab 7 Monaten



1 Portion



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zutaten

100 g Gemüse (Nettogewicht*)

100 g Kartoffeln (Nettogewicht*)

20-25 g Rindfleisch (Rumpsteak)

**10 g Butter oder Mais-,
Raps- oder Sonnenblumenöl**

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Gemüse putzen und waschen.
3. Gemüse mit den Kartoffeln, dem Fleisch und drei bis vier Esslöffeln Wasser in einem kleinen Topf bei geschlossenem Deckel 15 Minuten kochen oder dampfgaren.
4. Anschließend Butter oder Öl zugeben.
5. Mit dem Mixer pürieren.
6. Wenn das Püree zu fest ist, geben Sie etwas Mineralwasser, das für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist, hinzu.
7. Sofort verfüttern oder in einem sauberen, verschließbaren Glas sofort in den Kühlschrank stellen (Haltbarkeit: 1 Tag im Kühlschrank bei 4°C) oder nach einer Stunde im Kühlschrank im Gefrierfach einfrieren (Haltbarkeit: 2 Monate bei -18°C).
8. Zum Auftauen am Vorabend in den Kühlschrank stellen.

Empfehlung

- Anstatt Rindfleisch können Sie Kalbfleisch, Hühnerfilet oder ein grätenfreies Fischfilet nehmen (vermeiden Sie Fisch bei allergiegefährdeten Säuglingen).

* Nettogewicht : geputzte, gewaschene und geschälte Lebensmittel

Vegetarischer Brei

Ab 7 Monaten



Mittags



1 Portion



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zutaten

20 g Hirseflocken,

150 ml Wasser

100 g Karotten (Nettogewicht*)

2 Esslöffel frisch gepresster Orangensaft (von einer halben Orange)

50 g Apfel (Nettogewicht*)

10 g = 2 Teelöffel Butter oder Öl

Zubereitung

1. Karotten schälen, waschen und in Stücke schneiden.
2. Karotten mit 150 ml Wasser 15 Minuten lang in einem kleinen Topf kochen.
3. Hirseflocken hinzu geben und gut mischen.
4. Unter Rühren aufkochen lassen und anschließend von der Kochstelle nehmen.
5. Apfel schälen und in Stücke schneiden.
6. Orange auspressen. Orangensaft, Öl und Apfelstücke hinzugeben.
7. Mit dem Mixer pürieren.
8. Sofort verfüttern oder in einem sauberen, verschließbaren Glas sofort in den Kühlschrank stellen (Haltbarkeit: 1 Tag im Kühlschrank bei 4°C) oder nach einer Stunde im Kühlschrank im Gefrierfach einfrieren (Haltbarkeit: 2 Monate bei -18°C).
9. Zum Auftauen am Vorabend in den Kühlschrank stellen.

Empfehlung

- Anstelle der Karotten können Sie auch anderes Gemüse, wie Fenchel, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli oder Zucchini verwenden.
- Verwenden Sie immer mal wieder eine andere Ölsorte.
- Hirse enthält viel Eisen, das durch das im Orangensaft enthaltenen Vitamin C vom Körper besonders gut aufgenommen wird.

* Nettogewicht : geputzte, gewaschene und geschälte Lebensmittel

Reis mit Tomaten, Fenchel und Hühnchen

Ab 8 Monaten



1 Portion



Zubereitungszeit
25 Minuten

Zutaten

50 g frische Tomaten (Nettogewicht*)

50 g Fenchel (Nettogewicht*)

20 g Hühnchenfilet

30g Reis (Trockengewicht)

10 g = 1 Esslöffel Rapsöl oder ein anderes Öl

Zubereitung

1. Tomaten und Fenchel putzen und waschen.
2. In kleine Stücke schneiden.
3. Hühnchenfleisch in kleine Stücke schneiden.
4. Reis mit acht Esslöffeln Wasser garen.
5. 100 ml Wasser zum Kochen bringen.
6. Hühnchenfleisch und Gemüse dazugeben und 10 bis 15 Minuten kochen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.
7. Öl und Reis zugeben.
8. Gemüse nach Belieben in kleine Stücke schneiden oder pürieren.
9. Sofort servieren oder umgehend in den Kühlschrank stellen.

Empfehlung

- In einem sauberen Behälter kann diese Mahlzeit drei Monate tiefgekühlt werden.

* Nettogewicht : geputzte, gewaschene und geschälte Lebensmittel

Nudeln mit Fenchel und Tomatensauce

Ab 9 Monaten



Mittags



1 Portion



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zutaten

80 g Fenchel (Nettogewicht*)

80 g Frische Tomaten (Nettogewicht*)

30 g Vollkornnudeln (Trockengewicht)

10 g = 1 Esslöffel Olivenöl oder ein anderes Öl

Zubereitung

1. Fenchel putzen und waschen.
2. Fenchel würfeln.
3. Fenchel 5 Minuten in Wasser kochen.
4. Tomaten waschen und kurz in kochendes Wasser geben, danach die Haut entfernen.
5. Tomaten zum Fenchel geben und weitere 10 bis 15 Minuten kochen.
6. Nudeln in ungesalzenem Wasser kochen und abgießen.
7. Gemüse nach Ihrem Wunsch klein schneiden oder zu Brei pürieren.
8. Öl und Nudeln zugeben.
9. Sofort servieren oder umgehend in den Kühlschrank stellen.

Empfehlung

- In einem sauberen Behälter kann diese Mahlzeit drei Monate tiefgekühlt werden.
- Sie können statt Fenchel auch Zucchini nehmen.
- Fügen Sie 20 g grätenfreies, gedämpftes Fischfilet oder Hühnchenfleisch zum Gemüsebrei hinzu.

* Nettogewicht : geputzte, gewaschene und geschälte Lebensmittel



Mittags

Couscous mit Hühnchen

Ab 9 Monaten



1 Portion



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zutaten

50 g Karotten (Nettogewicht*)

50 g Zucchini (Nettogewicht*)

30 g Couscous (Trockengewicht)

70 ml Wasser

20 g Hühnchenfilet

10 g = 1 Esslöffel Olivenöl oder ein anderes Öl

Zubereitung

1. 70 ml Wasser zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen.
2. Couscous hinzu geben, Kochtopf mit einem Deckel abdecken und 10 Minuten quellen lassen.
3. Karotten schälen und waschen.
4. Zucchini putzen und waschen.
5. Gemüse in kleine Würfel schneiden.
6. Gemüse und Hühnchenfleisch 10 bis 15 Minuten dämpfen, bis beides gar ist.
7. Hühnchenfleisch in kleine Stücke schneiden.
8. Couscous mit der Gabel lockern, dann Gemüse und Hühnchenfleisch untermischen.
9. Öl zugeben.
10. Sofort servieren oder umgehend in den Kühlschrank stellen.

Empfehlung

- In einem sauberen Behälter kann diese Mahlzeit drei Monate tiefgekühlt werden.

* Nettogewicht : geputzte, gewaschene und geschälte Lebensmittel

Nudeln mit Karotten und Brokkoli

Ab 9 Monaten



Mittags



1 Portion



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zutaten

50 g Karotten (Nettogewicht*)

50 g Brokkoli (Nettogewicht*)

30 g Buchstabennudeln (Trockengewicht)

10 g = 1 Esslöffel Olivenöl oder ein anderes Öl

Zubereitung

1. Karotten schälen und waschen, den Brokkoli putzen und waschen.
2. Karotten würfeln, Brokkoli klein schneiden.
3. Karotten 5 Minuten dämpfen oder in Wasser kochen.
4. Brokkoli hinzu geben und weitere 5 bis 10 Minuten kochen.
5. Nudeln in ungesalzenem Wasser kochen und abgießen.
6. Gemüse je nach Wunsch klein schneiden oder pürieren.
7. Öl und Nudeln zugeben.
8. Sofort servieren oder umgehend in den Kühlschrank stellen.

Empfehlung

- In einem sauberen Behälter kann diese Mahlzeit drei Monate tiefgekühlt werden.
- Sie können anstelle von Brokkoli Zucchini nehmen.
- Geben Sie 20 g grätenfreies, gedämpftes Fisch- oder Hühnchenfilet zum Gemüsebrei.

* Nettogewicht : geputzte, gewaschene und geschälte Lebensmittel



Nachmittags

Kompott mit Aprikose, Birne, Pfirsich und Apfel

Ab 6 Monaten

Kompott mit Aprikose, Birne, Pfirsich und Apfel

Ab 6 Monaten



2 Portionen



Zubereitungszeit
5 Minuten

Zutaten

Ein reifer Apfel

Eine reife Birne

Drei frische, reife Aprikosen

Ein reifer Pfirsich

1 bis 2 Esslöffel Wasser

Zubereitung

1. Apfel und Birne schälen und Kerngehäuse entfernen.
2. In Stücke schneiden.
3. Pfirsich schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
4. Aprikosen schälen und entkernen.
5. Obst in 1 bis 2 Esslöffel Wasser 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis es weich ist.
6. Obst mit so viel Kochwasser pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird.
7. Sofort servieren oder umgehend in den Kühlschrank stellen.

Empfehlung

- Nur ganz reifes Obst verwenden.
- Dieser Brei kann in einem sauberen Behälter drei Monate tiefgekühlt werden.
- Wenn Sie ½ Banane hinzufügen, wird der Brei süßer.

* Nettogewicht : geputzte, gewaschene und geschälte Lebensmittel

Getreideflocken mit Frucht

Ab 6 Monaten



Nachmittags



1 Portion



Zubereitungszeit
5 Minuten

Zutaten

20 g Hirse- oder Haferflocken

125 ml Wasser

100 g Banane oder eine andere Frucht (Nettogewicht*)

10 g Butter oder Öl

Zubereitung

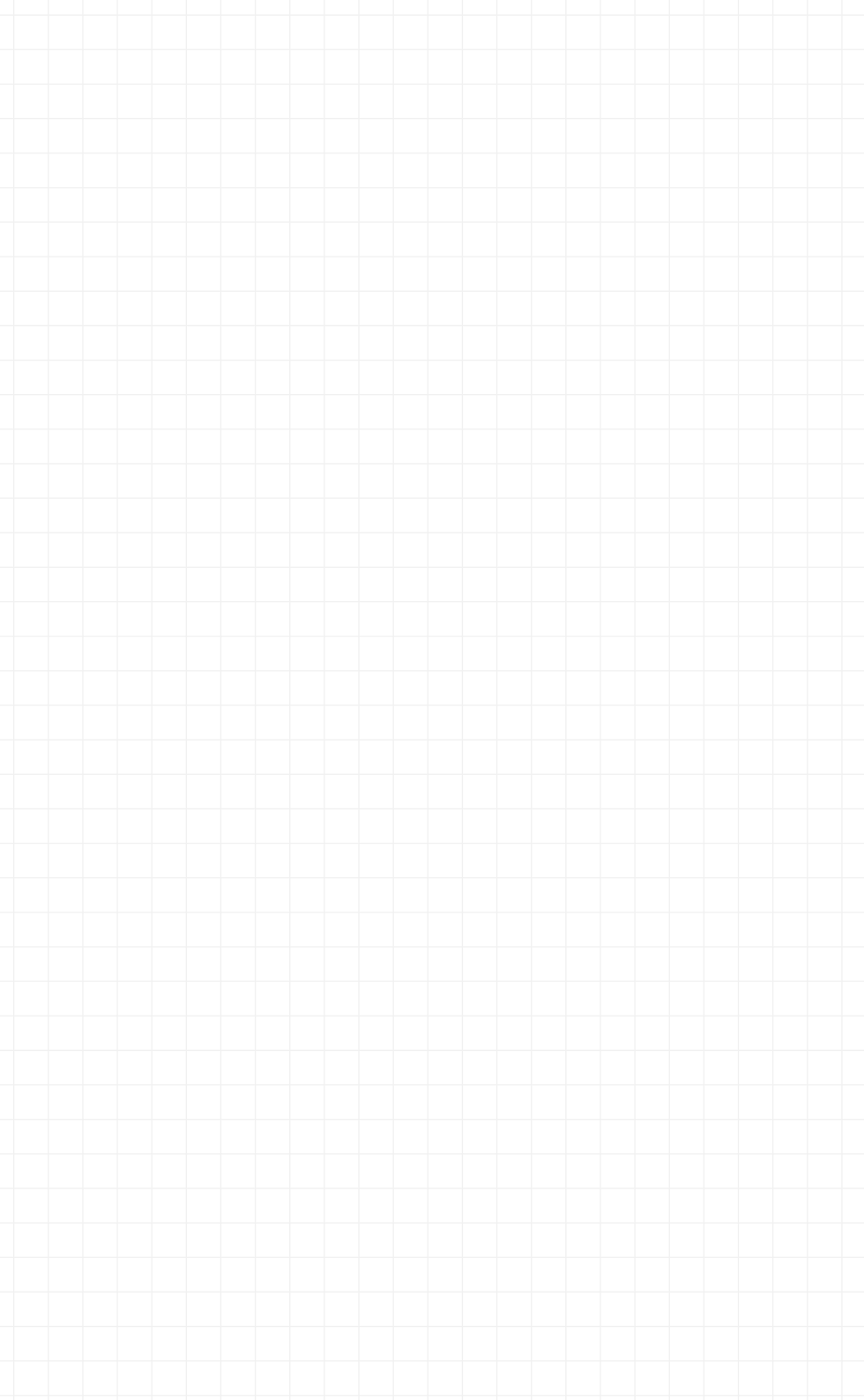
1. Wasser mit den Flocken in einem Topf mischen.
2. Unter Rühren aufkochen.
3. 1 bis 2 Minuten kochen lassen.
4. Vom Herd nehmen und 3 bis 4 Minuten quellen lassen.
5. Banane mit einer Gabel zerdrücken.
6. Zerdrückte Banane und Öl in den Getreidebrei geben.
7. Pürieren.
8. Sofort servieren oder umgehend in den Kühlschrank stellen.

* Nettogewicht : geputzte, gewaschene und geschälte Lebensmittel

Ihre persönlichen Notizen



Ihre persönlichen Notizen



Literaturverzeichnis

D. Reinhardt, S Wirth. Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter. *Monatsschr Kinderheilkd* 2010-158: 679-689

J-P Chouraqui, C. Dupont, A. Bocquet et coll. Alimentation des premiers mois de vie et prévention de l'allergie *Archives de Pédiatrie* 2008 -15 :431-442

Académie Nationale de Médecine
L'alimentation du nouveau né et du nourrisson *Bull. Acad. Natle Méd* 2009-193(2) : 431-446

M. Fewtrell et coll. Six months of exclusive breast feeding : how good is the evidence) *BMJ* 2011; 342:c5966

Bundesministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz :
Das beste Essen für Babys

Commission de Nutrition de la Société Suisse de Pédiatrie. Recommandations pour l'alimentation du nourrisson 2008 *Paediatrica* 2008-19 (1): 22-24

Commission de Nutrition de la Société Suisse de Pédiatrie. Recommandations pour l'alimentation du nourrisson 2009 *Paediatrica* 2009-20 (5): 16-180

F. Gottrand. Diversification alimentaire: nouvelles recommandations *Archives de Pédiatrie* 2009 -16: 2-4

ESPGHAN Committee on Nutrition. Complementary feeding: a commentary by the ERPGHAN Committee on Nutrition *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 2008-46: 99-110

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaft – AWMF online – S3-Leitlinie: Allergieprävention (AWMF – Leitlinien-Register n° 061/016) 03/2009 gültig bis 2014

S. Mulier, N. Naeije, G. Casimir. Les allergies alimentaires: Quoi de neuf? *Percentile* 2010 – 15(2): 59-62

OMS. Alimentation au sein exclusive pendant 6 mois pour les nourrissons du monde entier *OMS Déclaration du 15 janvier 2011*

IFN Symposium: Les allergies alimentaires. 21 septembre 2010

OMS Europe, Unicef. Feeding and nutrition of infants and young children *WHO Regional Publications. European Series n° 87 (2003)*

Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg. Von Anfang an mit Spaß dabei- Essen und Trinken für kleine Kinder 2009

OMS – FAO. Préparation de poudre pour nourrissons dans les établissements de soins. OMS 2007

OMS – FAO Préparation des poudres pour nourrissons pour une alimentation au biberon à la maison OMS 2007

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund. Ernährung für das 1. Lebensjahr. <http://www.fke-do.de> (lecture mars 2011)

OMS. Jusqu'à quel âge les besoins nutritionnels du nourrisson sont-ils couverts par l'allaitement? <http://www.who.int/features/qa/21/fr> (lecture mars 2011)

Programme National Nutrition Santé France. Le guide de l'allaitement maternel: 51-53

Règlement grand-ducal du 19 mars 2008 concernant les préparations pour nourrissons et les préparations de suite Mémorial A n° 38 (03 avril 2008)



Nützliche Adressen

Ministère de la Santé
Direction de la Santé
Allée Marconi – Villa Louvigny
L – 2120 Luxembourg
Tel : 2478 55 62
www.sante.lu

Ligue Médico-Sociale
Vorsorgeuntersuchungen für Säuglinge
und Kleinkinder (0-4 Jahre)
Tel : 8002 98 98 oder 48 83 33-1
www.ligue.lu

Association Nationale des Diététiciens du
Luxembourg (ANDL)
Tel: 621 54 60 60
www.andl.lu

Initiativ Liewensufank
Tel: 36 05 98
www.liewensufank.lu

La Leche League Luxembourg
www.lalecheleague.lu

Club Européen des Diététiciens de
l'Enfance (CEDE)
www.cede-nutrition.org

Forschungsinstitut für Kinderernährung
Dortmund
www.fke-do.de

Office de la naissance et de l'enfance
www.one.be

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
e.V.
www.dge.de

Bundeszentrum für Ernährung
www.bzfe.de

American Dietetic Association
www.eatright.org

Cercle d'investigations cliniques et
biologiques en allergologie alimentaire
(CICBAA)
www.cicbaa.org





LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé