

Ernährungsempfehlung für Säuglinge und Kleinkinder (Zusatzinformationen zu «Einführung der Lebensmittel beim Säugling»)

Lebensmonate	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	ab dem 1. Geburtstag
Kostform	Still- oder Trinkphase				Übergangsphase zur Beikost				Übergangsphase zur Erwachsenenkost				
Milch	Muttermilch												
	Säuglingsanfangsmilch									Säuglingsmilch/ Verdünnte Kuhmilch		pasteurisierte Kuhmilch 300-500ml inkl. Joghurt und Käse	
Gemüse	Karotten, Kürbis, Zucchini, Fenchel, Erbsen, Broccoli, Blumenkohl, Pastinaken, Rindenspinat, Bohnen, Lauch, Rosenkohl, Kohlrabi, Tomaten, Spargeln Avocado (blähendes Gemüse nur in kleinen Mengen, saisonales Gemüse verwenden)												
Früchte	Apfel, Birne, Bananen, Beeren, Melonen, saisonale Früchte												
Kartoffeln / Getreide / Hülsenfrüchte (Kohlenhydrate)	Kartoffeln, Süsskartoffeln, Hirse, Mais, Reis Gluten haltige Getreide: Roggen, Hafer, Gerste, Weizen, Dinkel Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, usw.												
Öl	2 TL Öl pro 200-250g Gemüsebrei (Rapsöl)												
Fleisch/ Fisch/ Ei	bei aufgebauter Breimenge: 1-3 x / Woche 20-30g magere Fleischstücke von Kalb, Rind, Lamm, Geflügel, Schwein, ergänzen mit 1 x / Woche 30-50g Fischfilet und 1-2 x / Woche, ¼ Ei gekocht										Wurstwaren max. 1-2 x / Woche		
Getränke	mit Breibeginn möglich: Leitungswasser, ungesüsster Tee wie: Kamille, Lindenblüte, Malve, Orangenblüten (Instant Tee enthält immer Zucker!)												
Zwischenmahlzeit	Kind aufrecht essen lassen! Brotkruste, salzlose Reiswaffeln, Zwieback (zuckerfrei), Maispops, Gurken, Früchte- und gekochte Gemüsestücke												
Milchprodukte	Kleine Mengen Naturjoghurt 1-2 x / Woche (zum Beispiel zuckerfreier Bifidusjoghurt)									Frischkäse/Hüttenkäse/Quark /Käse etc.			

Für weitere Informationen: www.kinderandentisch.ch

Eher verdauungsfördernde Nahrungsmittel: Kürbis, Fenchel, Zucchini, Hirse, Haferflocken, gekochte Äpfel und Birnen

Eher stopfende Nahrungsmittel: Reis, gekochte Rüebli, geraffelter Apfel, Bananen

Ungeeignete Nahrungsmittel: Wurstwaren, Schinken (gesalzen), Getreideriegel, «Milchschnitten», «petit suisse», Fruchtjoghurt (hoher Zuckergehalt)