

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

September 2018



# Ernährung im 1. Lebensjahr

Orientierungshilfe für den Übergang von reinen Milchmahlzeiten zur Familienkost

## **Impressum**

### **Herausgeberin**

Gesundheitsförderung Schweiz mit Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

### **Autorin**

Angelika Hayer, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

### **Kontakt**

Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz

### **Konzept**

Beruhet auf der wissenschaftlichen Basis der Deutschen Handlungsempfehlungen «Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen» des Netzwerks «Gesund ins Leben»

### **Inhalt**

Basiert auf den Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

### **Fotonachweis**

Barbara Bonisoli, München; Alexander Werner, Bayern; Dreamstime.com; Fotolia

### **Gestaltung**

Typopress Bern und 360plus Design GmbH, München

### **Auskünfte/Informationen**

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

### **Bestellnummer**

02.0223.DE 09.2018

### **Download PDF**

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

© Gesundheitsförderung Schweiz, September 2018

# Einleitung

Liebe Eltern

Liebe Bezugspersonen

Die ersten Lebensjahre eines Kindes prägen dessen Gesundheit ein Leben lang. Von Beginn der Schwangerschaft bis zum Alter von 4 Jahren werden wichtige Weichen für die gesundheitliche Entwicklung gestellt.

Die vorliegende Bildbroschüre zeigt den Übergang von den Milchmahlzeiten des Babys hin zur festen Nahrung am Familientisch.

Speziell beleuchtet werden die Einführung der Lebensmittel sowie die Portionen, welche das Kind im ersten Lebensjahr isst und trinkt.

Auf den Seiten 4 bis 8 ist jeweils je ein Tagesbeispiel über 24 Stunden abgebildet – vom Morgen (Symbol Sonne) bis in die Nacht (Symbol Mond). Die kleinen Fotos stehen für die passende Mahlzeit innerhalb des Tagesverlaufs, wobei die Reihenfolge individuell angepasst werden kann.

Wir danken dem Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten für die zur Verfügung gestellten Fotos.

Mit dem Projekt Miapas ([www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung)) fördert die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz zusammen mit nationalen Partnern die Gesundheit von Kleinkindern. Hierzu werden gemeinsame Grundlagen und Botschaften für Fachleute erarbeitet, die im Kleinkindbereich tätig sind. Zudem werden politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger für die Wichtigkeit der Gesundheitsförderung im Kleinkindalter sensibilisiert.

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit (Krankenversicherungsgesetz, Art. 19). Die Stiftung unterliegt der Kontrolle des Bundes. Oberstes Entscheidungsorgan ist der Stiftungsrat. Die Geschäftsstelle besteht aus Büros in Bern und Lausanne. Jede Person in der Schweiz leistet einen jährlichen Beitrag von CHF 4.80 zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird. Weitere Informationen: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

# Ab Geburt

In den ersten 4 bis 6 Monaten: nur Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung. Häufigkeit nach Bedarf (8–12 Mal pro 24 Stunden).



Alternative: Säuglingsanfangsnahrung aus dem Handel



# Frühestens ab Beginn des 5. Monats, spätestens ab Beginn des 7. Monats

Frühestens ab der 17. Lebenswoche und spätestens ab der 26. Lebenswoche wird der erste Brei eingeführt. Zum Kennenlernen der neuen Nahrung reichen anfangs einige Löffel Brei. Zum Sattwerden wird anschliessend gestillt bzw. Säuglingsanfangsnahrung gegeben.

Zu Beginn: täglich einige Löffel Karottenbrei, anschliessend stillen.

Einige Tage später: täglich einen Brei aus Karotten, Kartoffeln und Rapsöl, anschliessend stillen.

Nochmals einige Tage später: täglich einen **Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei**: 2 Karotten + 1 Kartoffel + 10 g mageres Fleisch + 1-2 Teelöffel Rapsöl + 1½ Esslöffel Orangensaft



Zubereitung: Gemüse und Kartoffeln rüsten. Fleisch abwaschen. Alles in kleine Würfel schneiden und in wenig Wasser (ohne Salz) gar kochen. Saft hinzugeben. Alles fein pürieren. Rapsöl unterrühren.

Alternative: Fertigbrei ohne Salz aus dem Handel (erst Gemüsebrei, dann Gemüse-Kartoffel-Brei, schliesslich Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei)





# Etwa einen Monat später

Frühestens ab Beginn des 6. Monats und spätestens ab Beginn des 8. Monats kann der zweite Brei eingeführt werden: zum Beispiel ein Fruchtbrei mit oder ohne Getreide.

## Fruchtbrei mit oder ohne Getreide

Früchte + allenfalls 2 Esslöffel ungesüsste Instant-Getreideflocken für Säuglinge (z. B. Hirse, Weizen, Dinkel, Hafer) + etwas Wasser (falls Konsistenz zu dickflüssig ist)



Alternative: Fruchtbrei mit oder ohne Getreide aus dem Handel



# Einen weiteren Monat später

Zwischen dem 7. und dem 9. Monat kann der dritte Brei eingeführt werden: zum Beispiel ein Milch-Getreide-Brei.

## Milch-Getreide-Brei

2 dl Säuglingsanfangsnahrung oder Muttermilch oder Mischung aus Vollmilch und Wasser + 2 Esslöffel ungesüsste Instant-Getreideflocken + Früchte



Alternative: ungesüsster Milch-Getreide-Brei aus dem Handel



Getränk: Wasser\*

\* Hahnenwasser kann in der Schweiz getrunken werden. Es ist schmackhaft und hygienisch einwandfrei.



# Ab 10. bis 12. Monat

Gegen Ende des ersten Lebensjahres erfolgt der Übergang von der Babykost zur Familienkost.

Feine Haferflocken (gekocht) + Früchte + Milch



Vollkorn-Spaghetti + Tomate + Karotte + Hackfleisch (20–30 g) + 1 Esslöffel Rapsöl



1 Scheibe Vollkornbrot + Milchprodukt\* + Gurke + kleine Menge Butter oder Margarine



\* Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung, ab 13. Monat auch Vollmilch, Quark oder Käse möglich



# Von Milchmahlzeiten zur Familienkost

## Stillen

In den ersten vier bis sechs Monaten braucht Ihr Kind nur Milch und nichts anderes. Ideal ist es, wenn Sie Ihr Kind stillen, denn Muttermilch sowie das Stillen selber haben viele Vorteile für das Kind und die Mutter. Wenn Sie nicht stillen, verwenden Sie eine industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung. Hierbei handelt es sich um ein Milchpulver speziell für Säuglinge.

Geben Sie die Brust bzw. den Schoppen immer dann, wenn Ihr Kind danach verlangt (also nicht nach festen Uhrzeiten). In den ersten Wochen nach der Geburt kann dies 8 bis 12 Mal innerhalb von 24 Stunden sein. Mit der Zeit braucht Ihr Kind weniger häufig etwas zu trinken und es spielt sich ein regelmässiger Rhythmus ein.

Auch nach Einführung der Beikost empfiehlt es sich, weiterzustillen. Es kann so lange gestillt werden, wie Mutter und Kind dies möchten.

## Beikost

Beginnen Sie frühestens ab der 17. Lebenswoche und spätestens ab der 26. Lebenswoche mit der Einführung der Beikost. Wann Sie innerhalb dieser Zeitspanne beginnen, hängt von der Entwicklung Ihres Kindes ab. Beobachten Sie Ihr Kind: Kann es mit etwas Unterstützung aufrecht sitzen und den Kopf halten? Zeigt es Interesse am Essen der anderen? Nimmt es Sachen in den Mund? Wenn ja, können Sie Ihrem Kind nun den ersten Brei geben.

Der erste Brei besteht am besten nur aus einem einzigen Lebensmittel (z. B. Karotte). Anfangs wird Ihr Kind nur ganz wenige Löffel essen. Es braucht auch noch nicht vom Brei satt zu werden. Zum Sattwerden können Sie Ihrem Kind nach der Breimahlzeit die Brust oder den Schoppen anbieten. Steigern Sie von Tag zu Tag die Menge. Nach ein paar Tagen können Sie den reinen Gemüsebrei mit gekochten und fein pürierten Kartoffeln sowie Rapsöl ergänzen. Nach einigen weiteren Tagen ergänzen Sie den Brei mit einer kleinen Menge an gekochtem

und püriertem Fleisch, Fisch oder Ei (später kann die Menge erhöht werden). Geben Sie noch etwas Fruchtsaft (100% Saft ohne Zuckerzusatz) zum Brei. Etwa einen Monat nach Einführung des ersten Breis können Sie Ihrem Kind zusätzlich einen zweiten Brei anbieten. Nach einem weiteren Monat folgt dann der dritte Brei.

Ab dem dritten Brei braucht Ihr Kind zusätzlich Flüssigkeit, etwa 2 dl am Tag. Geben Sie Ihrem Kind ausschliesslich ungesüsste Getränke. Ideal sind Mineralwasser ohne Kohlensäure oder Hahnenwasser. Dieses ist in der Schweiz schmackhaft und hygienisch einwandfrei. Zur Abwechslung kann es ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee sein.

Zwischen dem 9. und 11. Monat sollte Ihr Kind 3 bis 4 Mal am Tag Beikost erhalten. Ergänzend können Sie weiterhin stillen oder Säuglingsmilch geben. In diesem Alter ist es nicht mehr nötig, den Brei sehr fein zu pürieren. Oft reicht es, die Lebensmittel einfach grob zu zerdrücken. Vermehrt können Sie auch Fingerfood anbieten, z. B. Brotrinde, Schnitze von weichen Früchten (z. B. Birne, Pflirsich), gekochte Apfelschnitze, gekochtes Gemüse in handgerechten Stücken zum selber Essen, Entdecken und Experimentieren.

## Übergang zur Familienkost

Gegen Ende des ersten Lebensjahres (10.–12. Monat) findet der Übergang von der Babykost zur Familienkost statt. Nach und nach braucht Ihr Kind keine speziell zubereiteten Mahlzeiten mehr. Es kann nun fast alles mitessen, was auch die «Grossen» essen. Empfohlen werden drei Hauptmahlzeiten am Tag (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und je nach Hunger noch zwei kleine Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag. Zu jeder Mahlzeit empfiehlt sich ausserdem Wasser als Getränk.

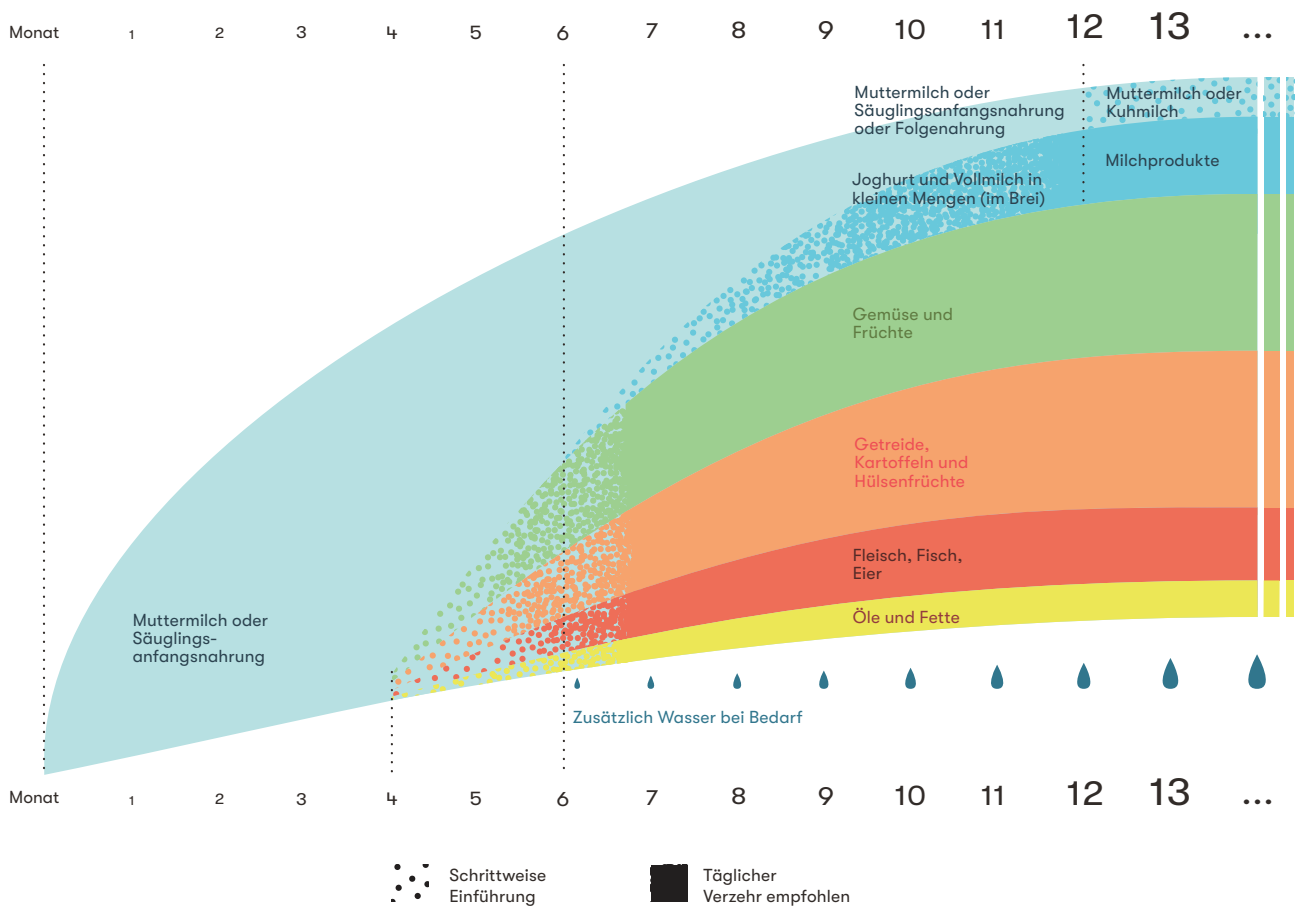
### Mengen

Die Mengen, die ein Kind isst, können sehr verschieden ausfallen. An manchen Tagen isst ein Kind viel, an anderen Tagen ganz wenig. Auch von Kind zu Kind gibt es grosse Unterschiede. Wenn Ihr Kind nach einigen Löffeln den Kopf wegdreht, den Mund verschliesst oder das Essen aus dem Mund drückt, dann ist es wohl satt. Drängen Sie es niemals zum Aufessen.

### Vitamin D

Vitamin D ist wichtig für Knochen und Zähne. Geben Sie Ihrem Kind täglich Vitamin D in Form von Tropfen. Zur richtigen Dosierung lassen Sie sich am besten von einer Fachperson beraten (z.B. Mütter-Väter-Berater/in, Apotheker/in, Kinderarzt/-ärztin).

## Einführung der Lebensmittel beim Säugling



### Weiterführende Informationen

- Broschüre [«Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern»](#) vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
- Flyer [«Ernährung von Säuglingen»](#) vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
- BLV-Link zur Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern: [www.kinderandentisch.ch](http://www.kinderandentisch.ch)
- Broschüre [«Stillen»](#) von Stillförderung Schweiz
- Merkblätter der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE: [www.sge-ssn.ch/unterlagen](http://www.sge-ssn.ch/unterlagen)
- [Tipps für ausgewogenes Znüni und Zvieri](#)
- Angebote für Kinder und Eltern: [www.gesundheitsfoerderung.ch/projekte-modul-a](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/projekte-modul-a)

### Persönliche Auskunft und Beratung

- [Beratungsangebot der Mütter- und Väterberatung](#)
- [Adressen von Hebammen](#)
- [Adressen von Stillberaterinnen](#)
- [Adressen von Ernährungsberaterinnen](#)
- Auskunft zu Allergien und Unverträglichkeiten: [www.aha.ch](http://www.aha.ch)

Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tel. +41 21 345 15 15  
office.lausanne@promotionsante.ch

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)