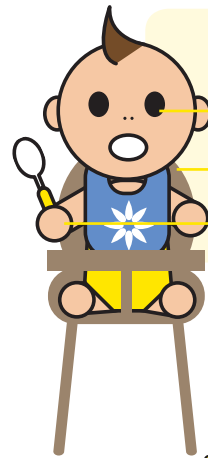


BEREIT FÜR DIE BEIKOST?

Zwischen dem Anfang des 5. und bis zum Ende des 6. Lebensmonats kann mit der Einführung von Brei begonnen werden. An folgenden Merkmalen können Sie erkennen, ob Ihr Baby dazu bereit ist.



DAS BABY



- ist neugierig auf das, was Sie essen
- kann den Löffel mit den Augen verfolgen
- kann einen Gegenstand greifen und zum Mund führen

TIPPS ZUR EINFÜHRUNG DER BEIKOST

- Das Kind in **aufrechter Position füttern**: z.B. auf dem Schooss oder im Hochstuhl, wenn das Kind frei sitzen kann.
- Verwenden Sie einen **kleinen Löffel** und beginnen Sie mit kleinen Portionen. Die ersten Essversuche dienen vor allem dazu, das Baby mit fester Nahrung vertraut zu machen.
- Zu Beginn** nach der Breimahlzeit **Brust oder Flasche anbieten**, später Wasser oder ungesüssten Tee.
- Neue Lebensmittel** im Abstand von **3 bis 4 Tagen** einführen, vorzugsweise tagsüber.
- Geduld**: Das Essen mit dem Löffel braucht Gewöhnung und Übung.
- Der **Appetit** kann von Kind zu Kind und von Mahlzeit zu Mahlzeit **unterschiedlich** sein.
- Beachten** Sie die **Sättigungssignale** Ihres Kindes und **zwingen Sie das Kind nicht** zum Essen.
- Das **Kind braucht Zeit**, die neuen Lebensmittel kennenzulernen.
- Nehmen Sie den **Löffel** des Kindes **nicht selbst** in den Mund.

IM 1. LEBENSJAHR VERMEIDEN

- Zucker, Salz, Honig und ganze Nüsse

SO UNTERSTÜTZEN SIE DIE ESSFREUDE IHRES KINDES

- Regelmässige Essenszeiten**
- Entspannte Atmosphäre**
- Kind nicht** durch **Ablenken** oder Spielen dazu bringen, über sein Hungergefühl hinaus zu essen.
- Lassen Sie das Kind an den **Familienmahlzeiten** teilnehmen (Vorbildfunktion).
- Die **Selbstständigkeit des Kindes unterstützen**, indem es auch mal den Löffel selbst halten oder kleine weiche Stückchen mit den Fingern essen darf.
- Lassen Sie das **Kind selbst entscheiden**, ob und wie viel es isst.
- Sobald die Mahlzeit vertraut ist, **erweitern Sie den Speiseplan** mit neuen Lebensmitteln.
- Lehnt ihr Kind ein Lebensmittel ab, bieten Sie es zu einem **späteren Zeitpunkt** nochmals an.

Dies sind allgemeine Empfehlungen. Für eine individuelle Beratung wenden Sie sich bitte an die Mütter- und Väterberatung Baselland oder an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.



TIPPS ZUR ZUBEREITUNG VON BEIKOST AM BEISPIEL EINES GEMÜSE-GETREIDE-BREIS

- Einheimische Gemüse saisongerecht auswählen
- $\frac{2}{3}$ Gemüse, $\frac{1}{3}$ Stärke (Getreide oder Kartoffeln)
- Breie zu Beginn fein pürieren, ab dem 8. Lebensmonat zunehmend in Stücken anbieten
- Brei kann bis zu 24 Stunden im Kühlschrank oder tiefgefroren aufbewahrt werden.
- Je 1-2 Teelöffel Raps- oder Olivenöl und Fruchtsaft der aufgetauten und aufgewärmten Portion beifügen

BASEL
LANDSCHAFT
VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT

Amt für Gesundheit
Bahnhofstrasse 5 | 4410 Liestal
Tel. 061 552 59 07

Für eine individuelle Beratung:
www.muetterberatung-bl.ch

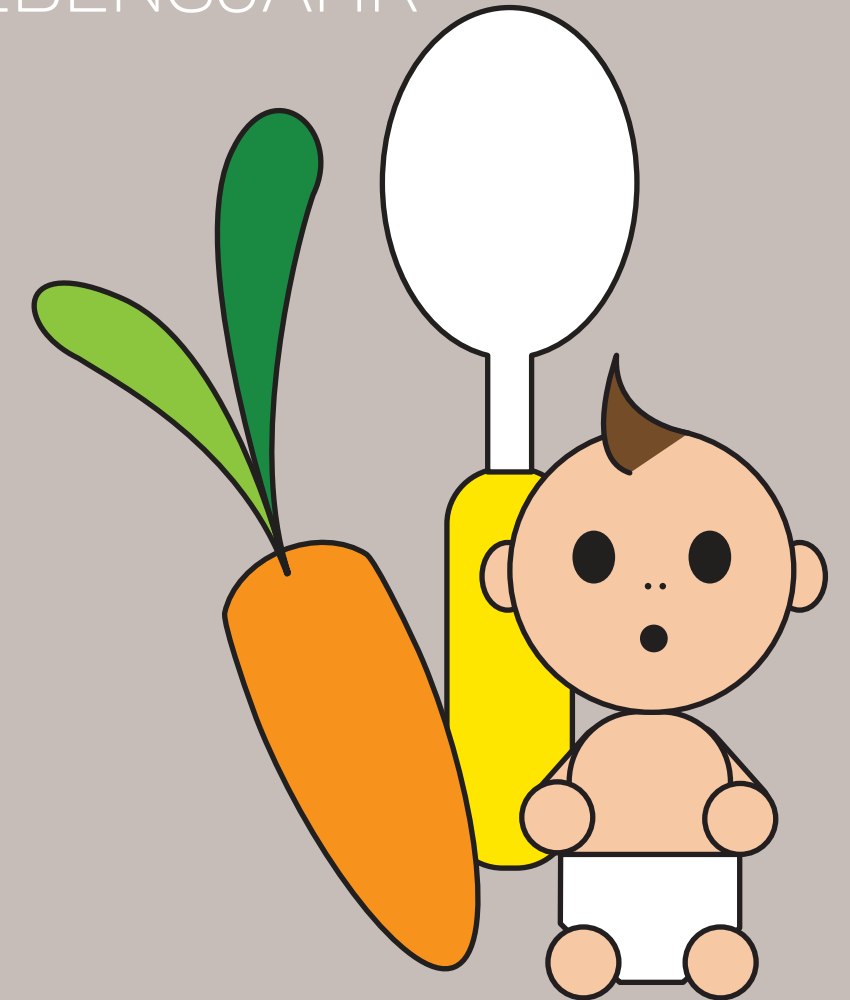
Gesundheitsförderung
Schweiz

Herausgeber:
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt



Mütter- und Väter-
beratungsstelle

ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DAS ERSTE LEBENSJAHR



1.

MONAT

2.

MONAT

3.

MONAT

4.

MONAT

5.

MONAT

6.

MONAT

7.

MONAT

8.

MONAT

9.

MONAT

10.

MONAT

11.

MONAT

12.

MONAT

13.

MONAT



STILL- ODER TRINKPHASE

4–6 Monate ausschliessliches Stillen empfohlen

MUTTERMILCH



BREIMAHLZEIT

Einführung zwischen dem Anfang des 5. und bis zum Ende des 6. Monats



Übergang zu
ERWACHSENENKOST

SÄUGLINGSMILCH

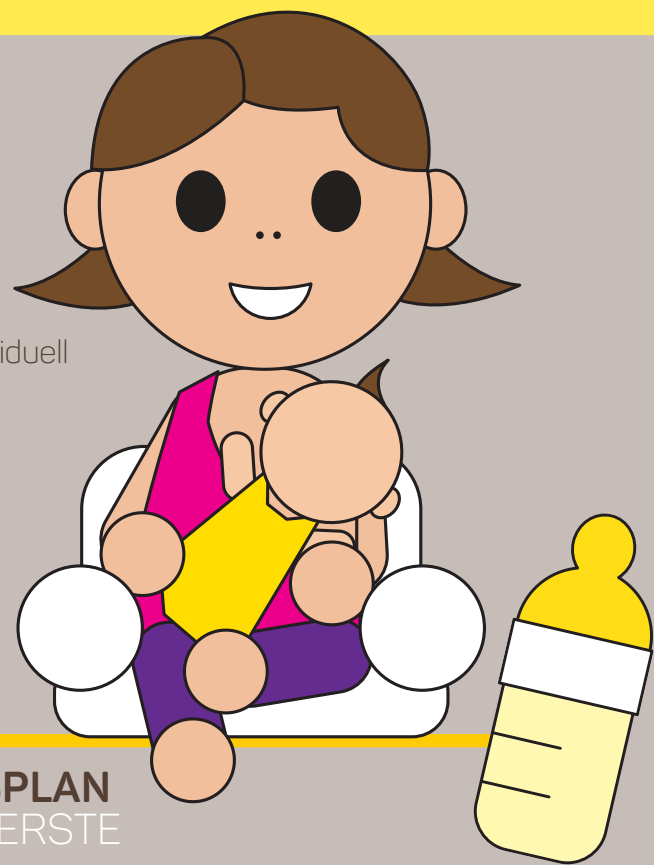
VOLLMILCH



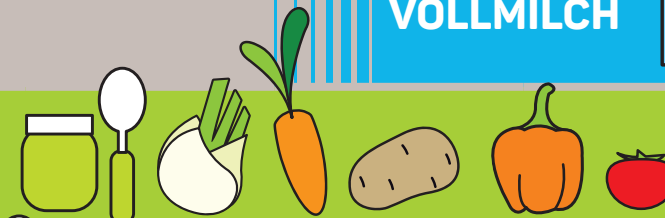
verdünnt $\frac{2}{3}$ Vollmilch
+ $\frac{1}{3}$ Wasser + Zusatz Getreide

unverdünnt

Stilldauer individuell



GEMÜSE



Fenchel, Karotte, Kartoffel, Kürbis, Zucchini, Pastinaken, Broccoli-, Blumenkohlröschen, Paprika, Tomate, Kohlrabi, Spinat etc. (Beigabe Raps-, Olivenöl)

FRÜCHTE



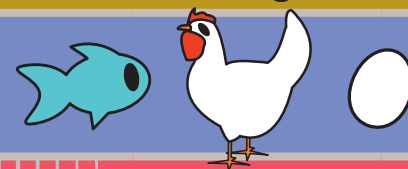
Apfel, Birne, Banane (reif), Erdbeere, Zwetschge, Kirsche, Melone, Beeren, Kiwi, Pfirsich, Trauben, etc. (Saisongerecht)

GETREIDE/
HÜLSENFRÜCHTE



Hirse, Reis, Mais, Dinkel, Hafer, Roggen, Gerste, Weizen, Erbsen, Teigwaren, Reiswaffel, Zwieback, Brot etc.

FISCH/FLEISCH/EI



Lachs, Forelle, Rind-, Lamm-, Geflügelfleisch etc. 1–2 pro Woche
Ganzes Ei, gekocht als Alternative zu Fleisch und Fisch

MILCHPRODUKTE



Joghurt nature
Butter (zum Verfeinern)

Käse, Quark

ERNÄHRUNGSPLAN
FÜR DAS ERSTE
LEBENSJAHR

1. MONAT

2. MONAT

3. MONAT

4. MONAT

5. MONAT

6. MONAT

7. MONAT

8. MONAT

9. MONAT

10. MONAT

11. MONAT

12. MONAT

13. MONAT