



Ernährungsempfehlung für Säuglinge und Kleinkinder

Lebensmonate	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	ab dem 1. Geburtstag
Kostform	Still- oder Trinkphase				Übergangsphase zur Breikost			Übergangsphase zur Erwachsenenkost					
Milch	Muttermilch und / oder Säuglingsanfangsmilch										verdünnte Vollmilch (2/3 Milch, 1/3 Wasser)	unverdünnte, past. Vollmilch (mind. 3,5% Fettgehalt)	
Gemüse	beginnen mit: Karotten, Kartoffeln, Fenchel, Kürbis, Zucchetti, Avocado ergänzen mit: Randen, Spinat, Erbsen, Broccoli, Blumenkohl, Tomaten, Spargeln						Linsen, Bohnen, Lauch, Rosenkohl, Kohlrabi (blähendes Gemüse)						
Früchte	beginnen mit: Apfel, Birne, zuerst gekocht, dann roh Bananen, Saisonfrüchte, Beeren						Kiwi						
Getreide	beginnen mit: Hirse, Mais, Reis glutenhaltige Getreide: Roggen, Hafer, Gerste, Weizen, Dinkel (bei gestillten Kindern noch während der Stillphase, jedoch bei allen Säuglingen ab dem 6. LM aufbauend einführen!)												
Öl/ Fette	2 TL Öl oder Butter pro 200-250g Brei												
Fisch	Fischfilet 1 x / Woche 30-50g (bei aufgebauter Breimenge)												
Fleisch	Kalb, Rind, Lamm, Geflügel, Kaninchen 1-3 x / Woche 20-30g (bei aufgebauter Breimenge)										Wurstwaren max. 1-2 x / W Schwein		
Ei / Tofu	1-2 x / Woche 1 Eigelb gekocht (bei aufgebauter Breimenge)										ganzes Ei gekocht		
Getränke	mit Breibeginn möglich: Leitungswasser, ungesüsster Tee wie: Fenchel, Kamille, Lindenblüte, Malve, Orangenblüten (Instant Tee enthält immer Zucker!)												
Zwischenmahlzeit	Kind aufrecht knabbern lassen! Brotrinde, salzlose Reiswaffeln, Zwieback, Pancroc, Früchte- und gekochte Gemüsestücke												
Frischmilchprodukte	Naturejoghurt 1-2 x / Woche Frischkäse 20-30g 1-2 x / Woche										Quark ab 18. LM		
Nüsse/Mandeln; Honig und Ahornsirup											nur gemahlen! ganze Nüsse: erst ab 3 J		

Allergieprophylaxe:

Es ist keine spezielle, allergiepräventive Ernährung nötig.
HA-Milch nach dem 6. LM nicht mehr nötig. Fragen Sie uns:

Stadt Luzern
Regionale Mütter- und Väterberatung
Kasernenplatz 3, Postfach 7860, 6000 Luzern 7
Tel.: 041 208 73 33; E-Mail: mvb@stadtluzern.ch / www.muetterberatung-luzern.ch