

## 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
<b>Kostform</b>	Still- oder Trinkphase				Übergangsphase zur Beikost				Übergangsphase zur Erwachsenenkost				
<b>Milch</b>	Muttermilch												
	Säuglingsanfangsmilch									Säuglingsmilch/ Verdünnte Kuhmilch		pasteurisierte Kuhmilch 300-500ml inkl. Joghurt und Käse	
<b>Gemüse</b>	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)												
<b>Früchte</b>	Apfel, Birne, Bananen, Beeren, Melonen, saisonale Früchte												
<b>Kartoffeln / Getreide / Hülsenfrüchte (Kohlenhydrate)</b>	Kartoffeln, Süsskartoffeln, Hirse, Mais, Reis Gluten haltige Getreide: Roggen, Hafer, Gerste, Weizen, Dinkel Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, usw.												
<b>Öl</b>	2 TL Öl pro 200-250g Gemüsebrei ( Rapsöl)												
<b>Fleisch/ Fisch/ Ei</b>	bei aufgebauter Breimenge: 1-3 x / Woche 20-30g <b>magere</b> 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		
<b>Getränke</b>	mit Breibeginn möglich: Leitungswasser, ungesüsster Tee wie: Fenchel, Kamille, Lindenblüte, Malve, Orangenblüten (Instant Tee enthält immer Zucker!)												
<b>Zwischenmahlzeit</b>	<b>Kind aufrecht essen lassen!</b> Brotkruste, salzlose Reiswaffeln, Zwieback (zuckerfrei), Maispops, Gurken, Früchte- und gekochte Gemüsestücke												
<b>Milchprodukte</b>	Kleine Mengen Naturjoghurt 1-2 x / Woche (zum Beispiel zuckerfreier Bifidusjoghurt)									Friskäse/Hüttenkäse/Quark /Käse etc.			

Für weitere Informationen: [www.kinderandentisch.ch](http://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)