

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Der Weg zum selbständigen Essen



**Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr
für Kinder mit und ohne Allergierisiko**

Beginn der Beikosteinführung Was kann hilfreich sein?

- Warten Sie die motorische Entwicklung ab. Die meisten Kinder sind ab dem Alter von 4 - 6 Monaten soweit. Achtung: Nicht beginnen, wenn Ihr Kind gerade mit einer Krankheit beschäftigt ist
- Neue Nahrungsmittel einzeln einführen. In kleinen Mengen mit der bereits bekannten Nahrung mischen. Indem Sie neue Gemüse- oder Obstsorten einzeln einführen, können sie besser erkennen, ob Ihr Kind eine Sorte verträgt oder nicht (Ausschlag, Durchfall, Erbrechen, Verstopfung sind mögliche Reaktionen)
- Führen Sie frühestens nach 3 – 4 Tagen ein neues Nahrungsmittel ein.
- Mit kleinen Mengen beginnen. Ihr Baby muss sich an das neue Nahrungsmittel und an den neuen Geschmack gewöhnen. Bieten Sie Ihrem Kind anschliessend an die Breimahlzeit die Brust oder den Schoppen an. Mit steigender Breimenge reduzieren Sie allmählich die Still- oder Schoppenmahlzeiten. Braucht Ihr Kind keine Milch mehr, so bieten Sie ihm Wasser oder ungesüssten Tee an.
Ihr Kind entscheidet, ob und wie viel Flüssigkeit es braucht
- Die Breimenge kann je nach Grösse des Kindes und Nahrungsverwertung sehr unterschiedlich sein. Bei Unsicherheit oder bei schlechter Sättigung wenden Sie sich an Ihre Mütterberaterin
- Essen bedeutet nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch Zuwendung erhalten und Neues entdecken. Haben Sie Geduld! Passen Sie sich der Geschwindigkeit Ihres Kindes an. Das Kind braucht Zeit, sich an den neuen Geschmack und die neuen Empfindungen im Mund zu gewöhnen. Geben Sie, wenn immer möglich, Ihrem Kind seinen Brei während einer Familienmahlzeit
- Achten Sie auf Sättigungssignale (z.B. mehr ausspucken als mit dem letzten Löffel hineinkam / Mund verschliessen / Kopf wegrehen) und beenden Sie die Mahlzeit

- Reduzieren Sie allmählich die Feinheit der Breikost: Mixen → mit der Gabel zerdrücken → Stückli. Unterstützen Sie die Entdeckerfreude. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit für seine Experimente
- Selbständigkeit fördern durch mund- und handgerechte Stückchen: Brotrinde, Reiswaffel, Birnenschnitz, Gurkenstängel, gekochte Gemüsestückli
- Neue Nahrungsmittel in kleinen Portionen geben. So können Sie Ihrem Kind Zeit geben, sich an den fremden Geschmack oder die ungewohnte Konsistenz zu gewöhnen
- Keine Angst: Das Hungergefühl kann von Kind zu Kind und von Mahlzeit zu Mahlzeit sehr unterschiedlich sein

Was kann die Essfreuden hemmen?

- Ungeduld – nicht abwarten, bis das Kind den Mund selber öffnet. Die Selbständigkeit und die Entdeckungslust des Kindes beim Essen unterdrücken
- Das Kind mit Ablenken und Spielen dazu bringen, über sein Hungergefühl hinaus zu essen
- Wenn nur noch diejenigen Nahrungsmittel angeboten werden, die das Kind besonders gerne isst. Nach einer gewissen Zeit wird es auch dieser überdrüssig sein
- Gespannte Atmosphäre am Familientisch

Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr

Dies sind allgemeine Empfehlungen und basieren auf den Empfehlungen der Ernährungskommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie und wurden gemäss unseren Erfahrungen aus der Praxis leicht angepasst. *Bitte wenden Sie sich für einen individuellen Ernährungsaufbau an Ihre Mütter-, Väterberaterin.*

Stillen und Breieinführung

- Auch nach der Einführung der Breimahlzeit ist Muttermilch die beste Milchnahrung. Die WHO empfiehlt das Stillen bis ins 2. Lebensjahr fortzusetzen.
- Um eine genügende Milchmenge zu erhalten, empfiehlt sich im 1. Lebensjahr mind. 2 x täglich zu stillen.
- Man ist heute der Meinung, dass eine Einführung von glutenhaltigem Getreide (z.B. Dinkel, Gerste, Weizen) während der Stillzeit das Risiko einer Glutunverträglichkeit vermindert. Geben Sie dies Getreide frühestens nach vier, aber spätestens nach 6 Monaten in kleinen Mengen.

Schoppen und Breieinführung

- **Ein Umstieg auf eine Folgemilch mit dem Zusatz „2“ oder „3“ ist fast immer überflüssig. Die Folgemilch kann unnötige Zusätze wie Zucker oder Aromastoffe enthalten.**
- Sie können also im gesamten 1. Lebensjahr auf einer Anfangsmilch mit den Bezeichnungen „start, pre, initial“ oder „1“ bleiben.

0 bis 4 - 6 Monate

- Stillen oder in Absprache mit der Mütterberaterin oder dem Arzt, **Säuglings-Anfangsmilch**

4 bis 6 Monaten

- eine Breimahlzeit: langsame Einführung **einer** Breisorte (entweder Gemüsebrei **oder** Obstbrei gemäss Rezept)
- restliche Mahlzeiten stillen oder Säuglings-Anfangsmilch
- bei einem Allergierisiko oder wenn Kind bereits an Allergien leidet, klären Sie bei Ihrem Arzt ab, wie lange Ihr Kind die spezielle hypoallergene Säuglingsmilch braucht

ca. einen Monat später

- zwei Breimahlzeiten: zusätzlich zur ersten Breisorte die zweite Breisorte einführen
- ca. 3 x stillen (um Milchmenge zu erhalten, empfehlen wir im ganzen 1. Lebensjahr 3 x tgl. zu stillen) oder 2 x Säuglings-Anfangsmilch

ca. einen weiteren Monat später

- **morgens:** stillen oder Säuglingsmilch
- **mittags:** Gemüsebrei und ca. 100-150 gr Fleisch pro Woche, weitere Gemüsesorten **einzel**n einführen → Zucchini, Fenchel, Broccoli- und Blumenkohlröschen, Kohlrabi, Tomaten, Spinat, Gurken, Avocado
Später kann das Fleisch durch 1 x Fisch und 1-2 x ½ bis 1 gekochtes Eigelb ersetzt werden
- **Zvieri:** Obst mit Getreide (Hirse-, Reisflocken HA-Brei). Weitere Obstsorten (Pflirsich, Aprikose, Nektarine, Zwetschgen,

Pflaumen, Melone, Trauben, Beeren, Mandarine, Kirschen)
je nach Saison, einzeln einführen, evtl. mit weiteren
Getreidesorten wie Dinkel-, Hafermehl für Säuglinge
anreichern, evtl. noch dazu stillen

- **abends:** je nach Saugbedürfnis des Kindes **entweder** stillen bzw. Anfangsmilch **oder** Getreidemehl (mit Säuglings-Anfangsmilch anrühren)
- **dazwischen:** 1-2 x pro Tag oder während den Familienmahlzeiten: Reiswaffeln, Birnenschnitz, gekochte Apfelschnitze, Gurke, gekochtes Gemüse in handgerechten Stücken zum selber essen, entdecken und experimentieren anbieten

nach 10 - 12 Monaten

Langsamer Übergang zu angepasster Erwachsenenkost. Die neuen Nahrungsmittel jeweils einzeln einführen.

Milch, Milchprodukte

Die Verabreichung von unverdünnter Kuhmilch wird erst nach 12 Monaten empfohlen. Joghurt kann als Zusatz zu Früchte- und Getreidebreien ab dem 7. Monat gegeben werden. Normalerweise ist es aber sinnvoll, damit noch zu warten. Quark ist wegen des hohen Eiweissgehaltes für die Säuglingsernährung nicht geeignet.

Erste Breimahlzeit nach 4 – 6 Monaten

1. Gemüsebrei

Allgemeines:

- Grundlage sind immer die Kartoffeln. Später können diese 1 oder 2-mal pro Woche durch Reis, Mais (Polenta) und Hirse ersetzt werden.
- Verwenden Sie Saisongemüse und geben Sie Fett gemäss Rezept zu (damit die fettlöslichen Vitamine aufgenommen werden können, braucht es zur gleichen Mahlzeit genügend Fett)
- Isst das Kind einen ganzen Brei, dann können 100 – 150 g. Fleisch pro Woche dazugegeben werden. Fleisch mit dem Gemüse mitkochen und pürieren
- Um die Eisenaufnahme zu verbessern, fügen Sie dem Gemüsebrei Vitamin C in Form von Orangen- oder Apfelsaft zu
- Säuglinge sind viel geschmacksempfindlicher als Erwachsene und nehmen Lebensmittel entsprechend intensiv wahr. Salz oder Bouillon sind deshalb überflüssig und würden ausserdem die noch unreifen Nieren des Kindes belasten
- Mit steigender Gemüsemenge reduzieren Sie allmählich die Still- oder Schoppenmenge. Braucht es keine Milch mehr, bieten Sie ihm Wasser oder ungesüssten Tee an
- Falls Sie Fertigprodukte geben möchten, ergänzen Sie diese ebenfalls mit Fett (s. Rezept Gemüsebrei)

Rezept Gemüsebrei (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
2 Karotten oder Kürbisstücke (ca. 2/3 der Menge) 1-2 Kartoffeln (ca. 1/3 der Menge)	waschen, rüsten, mit wenig Wasser weich kochen. Mit Pässe-Vite, Mixer oder Gabel zerkleinern, Gemüsewasser mit verwenden. Zu Beginn nur Karotten- oder Kürbisbrei (4 Tage), dann 1/3 der Karotten- oder Kürbismenge durch Kartoffeln ersetzen
1 EL Raps- oder Olivenöl (kein kaltgepresstes Öl) später zusätzlich Apfel- oder Orangensaft	vor der Mahlzeit dem Brei beifügen

Später, je nach Jahreszeit weitere Gemüsesorten (im Verhältnis: 1/3 Kartoffeln, 2/3 Gemüse zugeben).

Aufbewahrung von Gemüsebrei

- Gemüse kann für max. 2 Tage zubereitet werden. Eine Hälfte sofort kühlen (Kaltwasserbad) und im Kühlschrank aufbewahren. Die andere Hälfte dem Kind gleich geben.
- Gemüse kann tiefgefroren werden. Zu Anfang eignen sich Eiswürfelbehälter gut für die Aufbewahrung von kleinen Portionen. Später können dann Joghurtbecher/-glas, Plastikgefässe oder Tiefkühlbeutel verwendet werden. Damit der Vitaminverlust möglichst gering ist, kann das warme Gemüse im Kaltwasserbad abgekühlt und eingefroren werden.

2. Obstbrei

Allgemeines:

- Den Obstbrei nicht zuckern! Nimmt Ihr Kind den Obstbrei nicht ungesüsst, überprüfen Sie, ob dies an der zu frühen Einführung der Brei-Mahlzeit oder am Reifegrad der Früchte liegen könnte.
- Braucht das Kind keine Milch mehr nach der Obstmahlzeit, bieten sie ihm etwas Wasser oder ungesüsstem Tee an. Ihr Kind kann entscheiden, ob und wie viel zusätzliche Flüssigkeit es braucht.

Rezept Obstbrei (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
2-3 cm Banane	Banane fein zerdrücken. Menge langsam dem Appetit des Kindes entsprechend steigern auf max. 1/2 Banane . Beginnen Sie mit der Banane und geben Sie nach 4 Tagen den Apfel dazu
1/4 süsser Apfel oder weiche Birne	Apfel oder Birne fein raspeln oder pürieren und der Banane beifügen. Menge langsam dem Appetit des Kindes entsprechend steigern (1 – 2 ganze Äpfel / Birnen). Bei Verstopfung Banane reduzieren oder ganz weglassen

Bemerkung: Je nach Sättigung können nach der Angewöhnung dem Obstbrei 1-3 Esslöffel Getreideflocken zugegeben werden. Je nach Flüssigkeitsgehalt des Obstes muss evtl. etwas Wasser beigegeben werden.

Wirkung der Nahrungsmittel auf die Verdauung

Eher abführend wirken:

- Fenchel, Spinat, Birne, gekochter Apfel, Hirse
- allgemein gilt bei Verstopfung
 - genügend Flüssigkeit → wenn das Kind keine Flüssigkeit aus Flasche oder Glas nimmt, einfach den Brei flüssiger machen
 - genügend Bewegung → viel auf dem Boden, weniger im Tragtuch, nicht im Babysitter, nicht in Lernlaufgerät, nicht hinsetzen

Eher stopfend wirken:

- Banane, roher Apfel, Karotten, Reis, Weggli, Zopf, Weissbrot, zu hoch dosierte Schoppennahrung

Bei Verdauungsproblemen wenden Sie sich für individuelle und altersgemässe Lösungen bitte an Ihre Mütter-, Väterberaterin.

Selbtherstellung – Fertigprodukte?

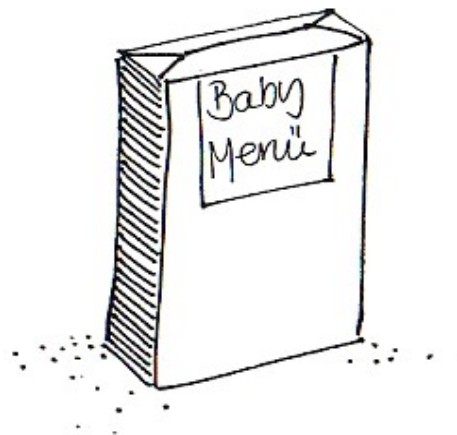
Selbtherstellung

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none">• billig, selbst Biogemüse, -obst• genaue Zusammensetzung ist bekannt• Zusammensetzung kann angepasst werden (geschmacklich und bei Unverträglichkeiten, Allergieprophylaxe)• einfacher Übergang auf die Erwachsenenkost (Geschmack, Konsistenz langsam veränderbar)	<ul style="list-style-type: none">• Schadstoffgehalt nicht überprüft• Zeitaufwändiger• verminderter Vitamingehalt bei schlechter Aufbewahrung und Zubereitung <p>→ Optimierung</p> <ul style="list-style-type: none">• Saison- und Bioprodukte verwenden• korrekte Zubereitung und Aufbewahrung



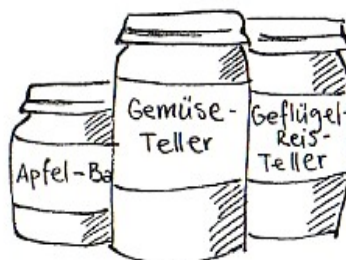
Pulverbreie

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none">• einfache Zubereitung auch in kleinsten Mengen möglich• kaum direkter Abfall• Schadstoffgehalt überprüft• praktisch auf Reisen• relativ preisgünstig	<ul style="list-style-type: none">• häufig eine grosse Anzahl von verschiedenen Gemüse oder Früchten zusammen gemischt (keine Einzeleinführung möglich, zur Allergievorbeugung selten geeignet, ausser spezielle HA-Breis)• teilweise hoher Zuckergehalt <p>→ Optimierung</p> <ul style="list-style-type: none">• Zusammensetzung gemäss Zutatenliste immer wieder genau überprüfen (wechselt leider häufig)• reine Getreidepulver ohne Zusätze (Milch, Zucker, Aromastoffe) verwenden



Gläschenkost

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none">• einfache Zubereitung• Schadstoffgehalt überprüft• einfach und sauber auf Reisen• guter Notvorrat	<ul style="list-style-type: none">• häufig mangelnder Fettgehalt• teuer• Glasabfall• keine kleinen Mengen möglich, muss innerhalb von 24 Std. aufgebraucht werden <p>→ Optimierung</p> <ul style="list-style-type: none">• Zusammensetzung gemäss Zutatenliste immer wieder genau überprüfen• Fett zugeben, s. Rezept Gemüsebrei



Lagerung von Lebensmitteln, Zubereitung und Aufbewahrung von selbst hergestellter Säuglingskost

1. Möglichkeit: täglich frisch zubereiten

- Frischprodukte möglichst kurz vor Verwendung einkaufen, bereits nach 1 Tag 25 % Vitaminverluste
- Gemüse lichtgeschützt und gut eingepackt bei max. 4 °C lagern
- Lagerung in Plastikbehälter oder –säcken schon die Vitamine
- gute Alternative: tiefgekühltes Gemüse
- eher in grossen Stücken kochen, vorher nur kurz waschen
- mit wenig Wasser im Steamer oder Dampfkochtopf weich kochen, mit dem Kochwasser pürieren, Fett/Oel zugeben
- gefrorenes Gemüse ohne aufzutauen im Dampfkochtopf oder Steamer zubereiten

2. Möglichkeit: für zwei Tage kochen

- Zubereitung siehe Möglichkeit 1. Sofort Menge halbieren. 1. Hälfte verabreichen, 2. Hälfte sofort abkühlen lassen und im Kühlschrank bis zum nächsten Tag aufbewahren (einmal erwärmen)
- der Rest vom 1. Tag sollte aus Qualitäts- und Hygienegründen nicht mehr am 2. Tag verabreicht werden

3. Möglichkeit: Tiefkühlen

- grössere Mengen gemäss Rezept kochen, pürieren, in tiefkühlgeeignete Behälter abfüllen, rasch abkühlen (Vitaminverlust ist kleiner) und einfrieren
- isst das Kind erst kleine Mengen, eignet sich ein Eiswürfel-Behälter, Menge kann den sich steigenden Bedürfnissen angepasst werden
- diese Möglichkeit (Eiswürfelbehälter) ist auch sehr geeignet für die Aufbewahrung von kleinen Fleischportionen

Links

www.aktivekindheit.ch

www.suissebalance.ch

www.swisspediatrics.org

(Empfehlung für die Säuglingsernährung 2009) www.fke-do.de

Dies sind allgemeine Informationen – für eine individuelle Beratung wenden Sie sich bitte an ihre Mütter-, Väterberaterin.