

Das erste Babyjahr

Wie Mutter und Kind gesund essen



swiss
milk

Schweiz. Natürlich.



swissmilk



Inhalt

Das Baby ist da	3
Gross und stark werden	4
Stillen	6
Der Babybrei	8
Löffel um Löffel	10
Das Experiment Essen	12
Lernen fürs Leben	13
Das erste Jahr	15
Menüs für die Kleinen	16
Ein Leben lang	18
Milch und Milchprodukte	19
Nicht mehr, aber besser	20
Was essen und trinken?	22
Multifunktional	24
Jedem Kind ein Zahn?	25
Menüs für die Mutter	26
Was tun, wenn ...	28
Swissmilk Family, Shop	30
Ernährungsberatung	31
Ernährungsplan für Babys	Karte

Das Baby ist da

Nun sind wir eins mehr

Liebe Eltern

Der Nachwuchs ist da und auf alle wartet eine neue Zeit mit vielen schönen und herausfordernden Momenten. Innerhalb eines Jahres lernen Babys eine ganze Menge. Sie wachsen enorm schnell, reifen und entwickeln sich. Nach einem Jahr sind sie etwa doppelt so gross und dreimal so schwer wie bei der Geburt.

In keinem Entwicklungszeitraum spielt die Ernährung eine so grosse Rolle wie in den ersten Monaten. In dieser Zeit werden die Grundbausteine fürs Leben gelegt. Denn so wie die Ernährung in der Schwangerschaft, so beeinflusst sie auch während der frühkindlichen Entwicklung die spätere Gesundheit und das Essverhalten des Kindes.

Am Anfang braucht das Kind vor allem Liebe, Geborgenheit und Muttermilch. Sie ist das beste Nahrungsmittel für das Neugeborene. Nach und nach wird das Baby mit verschiedenen Lebensmitteln vertraut gemacht. Heute weiss man, dass eine frühe Einführung von Nahrungsmitteln ab dem fünften Monat vorteilhaft für die Allergieprävention ist.

Aber auch für die Mutter spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Denn über die Muttermilch gibt sie alle nötigen Nährstoffe an das Baby weiter. Stillen braucht viel Energie und Nährstoffe. Ernährt sich die Mutter ausgewogen und vielfältig, sorgt sie nicht nur für das Kind, sondern auch für sich selbst.

Diese Broschüre bietet Wissenswertes rund um die Stillzeit. Sie enthält Tipps für den Alltag und Rezepte für Mutter und Kind. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby alles Gute.

Ihre Schweizer Milchproduzenten



Gross und stark werden

Was das Baby braucht

Im ersten Jahr macht das Baby eine enorme Entwicklung durch. Für ein gesundes Wachstum ist eine ausgewogene Ernährung für Mutter und Kind das A und O. In den ersten vier Monaten bekommt das Baby ausschliesslich Muttermilch oder Säuglingsmilch aus dem Fläschchen. Danach lernt es nach und nach neue Lebensmittel kennen – zunächst noch püriert, später festere Nahrung, bis es eines Tages am Familientisch alles mitessen kann.

Babys nehmen von Geburt an täglich etwa 20 bis 30 Gramm an Gewicht zu. Sie entwickeln sich, wachsen und die Organe bilden sich aus. Dafür benötigt der Säugling Energie, Eiweiss und vielerlei Nährstoffe. In den ersten vier bis sechs Monaten reichen Muttermilch oder Fläschchenmilch dafür aus, danach muss mit Brei ergänzt werden, um die Bedürfnisse des Babys zu decken.

Besonders auf Vitamin D und K sowie auf Eisen und Fettsäuren ist zu achten

Da der Vitamin-D-Bedarf weder über die Nahrung noch über die Sonneneinstrahlung gedeckt werden kann, empfiehlt die Schweizer Gesellschaft für Pädiatrie für alle im ersten Lebensjahr zu supplementieren. Nur so können sich die Knochen gesund entwickeln. Vitamin K wird in der Schweiz allen Babys verabreicht, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen und eine Blutgerinnungsstörung zu vermeiden. Eisenmangel kann dazu führen, dass sich die geistige, motorische und soziale Entwicklung des Babys verzögert. Etwa bis zum sechs-

ten Monat ist der Eisenhaushalt ausreichend. Um diesen auch danach sicherzustellen, gibt es mit dem ersten Brei Fleisch oder Eigelb. Lebensnotwendige Fettsäuren erhält das Baby zuerst über die Muttermilch. Später wird dem Brei Rapsöl und Butter beige-mischt.





Der Energiebedarf des Kindes und der Mutter in Kilokalorien pro Tag

0 bis unter 4 Monate	450 bis 500 kcal
4 bis unter 12 Monate	700 kcal
1 bis unter 4 Jahre	1000 bis 1100 kcal
Erwachsene Frau 19 bis unter 51 Jahre	2300 bis 2400 kcal
Schwangere	2555 bis 2655 kcal
Stillende bis einschliesslich 4. Monat	2935 bis 3035 kcal
und nach dem 4. Monat weiter voll Stillende	2825 bis 2925 kcal
bzw. partiell Stillende	2585 bis 2685 kcal

1

Väter erzählen

«Mit der Geburt unserer kleinen Amélie hat sich das ganze Leben verändert. Alles ist neu und so aufregend.»

Michael

Der Proteinbedarf des Kindes und der Mutter in Gramm pro Tag

0 bis unter 1 Monat	12 g
1 bis unter 12 Monate	10 g
1 bis unter 4 Jahre	13 bis 14 g
Erwachsene Frau 19 bis unter 51 Jahre	47 bis 48 g
Schwangere ab 4. Monat	58 g
Stillende	63 g



Stillen

Das Beste von Natur aus

Stillen ist das Beste für Mutter und Kind. Muttermilch ist nicht nur physiologisch von Vorteil, auch emotional ist Stillen wichtig. Es stärkt die Beziehung zwischen Mutter und Baby. Zärtlichkeit, Geborgenheit und Wärme lassen sich so weitergeben.

Um die Bedürfnisse des Kindes optimal zu erfüllen, sollte in den ersten vier Monaten ausschliesslich gestillt werden. Muttermilch enthält alles, was das Baby braucht, und passt sich während der gesamten Stilldauer an seine Bedürfnisse an. In den ersten Tagen enthält die Muttermilch noch mehr Eiweiss, dafür weniger Fett und Kohlenhydrate. Später ändert sich die Zusammensetzung, dann ist der Fettgehalt höher und der Eiweissanteil sinkt.

Am Anfang erfordert das Stillen von Mutter und Kind Geduld: Denn beide müssen das Stillen erst lernen. Oft sind mehrere Versuche notwendig, bis es klappt. Neugeborene benötigen häufigere Mahlzeiten in kurzen Abständen, und mit der Zeit stellt sich der Stillrhythmus ein. Bei Fragen und Problemen helfen die Hebamme, die Stillberaterin oder die Mütterberaterin weiter.

In den ersten vier Monaten ist das Baby mit der Muttermilch gut versorgt. Es nimmt sich die Mengen, die es benötigt, und braucht nichts anderes. Spezielle Fruchtsäfte oder Tees für Babys sind unnötig.

Muttermilch hat viele Vorteile

Gestillte Kinder werden seltener übergewichtig als nicht gestillte Babys. In Untersuchungen schützte eine Stilldauer von vier bis sechs Monaten am besten. Die Wissenschaftler vermuten, dass gestillte Kinder eine günstigere Hunger-Sättigungs-Regulation entwickeln konnten, weil sie selbst Zeitpunkt und Menge der Nahrungsaufnahme bestimmen können. Auch der sich ständig ändernde Eiweissgehalt in der Muttermilch scheint einen positiven Einfluss zu haben.

Stillen stärkt das Immunsystem und die Gesundheit des Säuglings. Das Risiko für Magen-Darm-Infektionen wird vermindert. Selbst bei genetisch vorbelasteten Kindern mindert Stillen das Risiko für Allergien. Zudem treten bei gestillten Kindern weniger Atemwegserkrankungen wie Asthma auf.

Durch den höheren Energiebedarf nehmen stillende Frauen leichter ab. Eine langsame Gewichtsabnahme wirkt sich auf das Neugeborene nicht negativ aus.

Muttermilch ist in vielerlei Hinsicht praktisch. Sie ist immer verfügbar, in der idealen Temperatur, Dosierung und Menge. Sie wird ökologisch produziert, ist trinkfertig, hygienisch, frisch und gratis.

2

Mütter erzählen

«Ich konnte leider nicht stillen. Ich hatte zu viel Stress und war froh, dass es Fläschchen-nahrung gibt.»

Nicole



Im Glas oder im Muttermilchbeutel lässt sich die Milch im Kühlschrank oder gefroren gut lagern. Bei 4 °C drei bis fünf Tage und gefroren bei -16 °C rund sechs und bei -18 °C bis zu zwölf Monaten. Aufgetaute und nicht verbrauchte Milch darf nicht wieder eingefroren werden.

Für erfolgreiches Stillen sorgen eine bequeme Stillhaltung und eine ruhige Atmosphäre. Im Wiegegriff ist es auch für das Baby angenehm. Zwischen 10 und 45 Minuten Stilldauer sind absolut normal.

Muttermilch ist für Babys das Beste. Aber auch mit Säuglingsnahrung gedeihen Kinder gut. Sie ist vollwertig, gut verträglich und enthält alle Nähr- und Mineralstoffe, die das Baby für seine Entwicklung braucht. Und beim Schöpfeln lässt sich die emotionale Nähe und Beziehung genauso aufbauen. Kuhmilch eignet sich allerdings nicht. Sie enthält zu viel Eiweiss und Mineralstoffe, die das Baby noch nicht verdauen kann.



Der Babybrei

Neue Lebensmittel kennenlernen

Spätestens ab dem sechsten Monat reicht die Muttermilch allein nicht mehr aus. Nun muss zusätzlich Brei gefüttert werden. Dieser ersetzt das Stillen aber nicht komplett, sondern nur einzelne Mahlzeiten. Gestillt wird weiterhin, solange Mutter und Kind es möchten.

Die Einführung von Brei ist sehr individuell. Etwa ab dem fünften Monat ist die Verdauung des Babys so weit entwickelt, dass es den ersten Brei verdauen kann. Dieser muss anfangs sehr fein püriert sein, da das kindliche Verdauungssystem noch nicht vollends ausgebildet ist. Auch der Kau-Schluck-Reflex ist nicht angeboren und muss erst erlernt werden. Zunächst wird das Baby nur wenige Löffel Brei essen. Es muss lernen, mit den neuen Lebensmitteln umzugehen und zu kauen. Auch genügend Zeit sollte dafür eingeplant werden. Erst nach und nach kann der Brei ein paar Stückchen enthalten. Etwa ab dem achten Monat können die Lebensmittel grob zerdrückt werden.

Wichtig ist, dass immer nur einzelne Lebensmittel ausprobiert werden, um mögliche Unverträglichkeiten zu erkennen. Sie sollten nach und nach mit einem Abstand von etwa drei Tagen eingeführt werden. Wird ein Lebensmittel abgelehnt, kann man es zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal versuchen.

Jeden Monat ein neuer Brei

Rüebli-brei eignet sich meist gut für den ersten Brei. Nach drei Tagen kann ein anderes Gemüse probiert werden. Wieder nach drei Tagen kommen Kartoffeln hinzu. Nach weiteren drei Tagen wird das Gemüse getauscht und nach drei weiteren Tagen mit Fleisch ergänzt. So wird immer weiter variiert. Einen Monat später gibt es zum Zvieri erstmals einen Getreide-Obst-Brei. Wiederum einen Monat später wird zum Znacht mit dem dritten Brei, dem Milch-Getreide-Brei, begonnen.

Ein Beispiel

1. bis 3. Tag: Rüebli-brei

4. bis 6. Tag: Blumenkohl-brei

7. bis 9. Tag: Blumenkohl-Kartoffel-Brei

10. bis 12. Tag: Rüebli-Kartoffel-Brei

13. bis 15. Tag: Rüebli-Kartoffel-Poulet-Brei

Immer weiter alle drei Tage ein neues Gemüse, Fleisch oder Stärkebeilage ausprobieren.

Nach einem Monat: Getreide-Obst-Brei zum Zvieri einführen

Einen weiteren Monat später: Milch-Getreide-Brei zum Znacht einführen

Eine genaue Empfehlung für die Einführung von Brei befindet sich als Beilage am Ende der Broschüre.

Für die Zubereitung von Brei beachten

- ✓ Immer auf Grundnahrungsmittel zurückgreifen.
- ✓ Lebensmittel schonend zubereiten.
- ✓ Frisches, saisonales Gemüse und Obst verwenden.
- ✓ Als Stärkebeilagen Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Getreideprodukte oder Hülsenfrüchte verwenden.
- ✓ Ab dem fünften Monat glutenhaltige Lebensmittel wie Weizen, Hafer, Dinkel, Roggen oder Gerste einführen.
- ✓ Einheimisches, unverarbeitetes Fleisch und Geflügel verwenden.
- ✓ Sollte Fisch gegeben werden, sorgfältig Gräten entfernen.
- ✓ Eier immer kochen.
- ✓ Abwechselnd Rapsöl oder Butter dazugeben.
- ✓ Auf Zucker, Honig, Salz, Bouillon oder Würzmischungen ganz verzichten.
- ✓ Stark blähende Lebensmittel in den ersten Wochen meiden.

Brei kann auch vorbereitet und gut verschlossen im Kühlschrank für zwei Tag aufbewahrt werden. Portioniert im Eiswürfelbehälter und im Tiefkühlschrank, ist er für mehrere Wochen haltbar.

Wann ist das Baby bereit für den Brei?

Zeigt das Baby Interesse an Lebensmitteln oder möchte es das Gleiche essen wie Eltern oder Geschwister? Öffnet es den Mund, wenn der Löffel sich nähert? Beginnt es zu kauen und drückt den Brei nicht mehr mit der Zunge aus dem Mund? Sitzt es mit Unterstützung und schluckt es, ohne zu husten? Dann ist das Baby bereit für den ersten Brei.

Sind Getränke nötig?

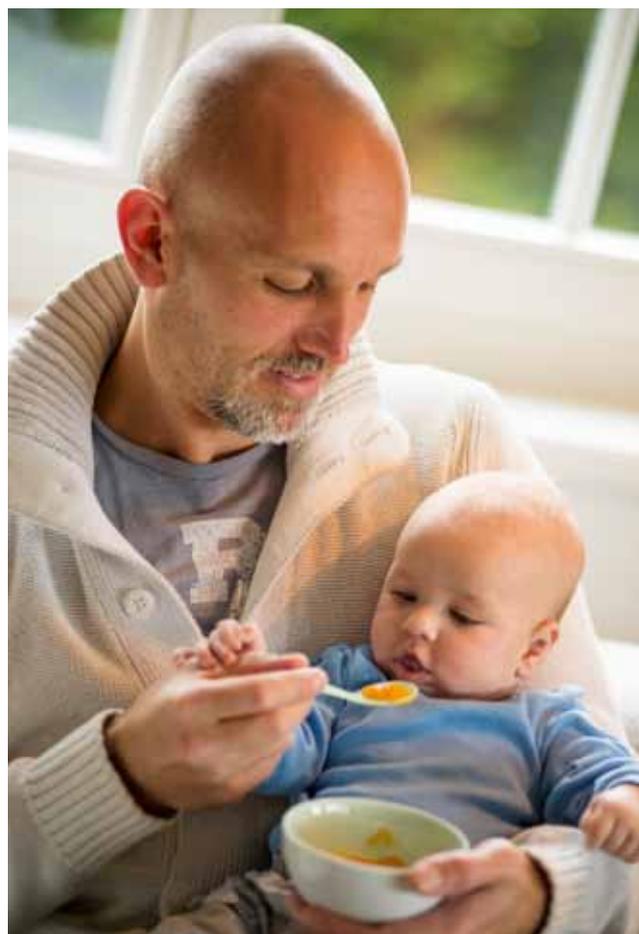
Sobald Breimahlzeiten eingeführt werden, kann Wasser als Getränk gegeben werden. Kindertees oder -saft sowie Limonaden oder gesüßter Tee sind nicht geeignet. Besser ist es, ganz darauf zu verzichten, so gewöhnt sich das Kind erst gar nicht an den süßen Geschmack.

Sind Süßigkeiten erlaubt?

Kindersüßigkeiten oder -snacks, Sirup, Guetzli, Milchdesserts, Konfi oder Schokolade sind für eine gesunde Entwicklung unnötig. Sogenannte Kinderprodukte sind meist viel zu energie- und zuckerreich. Der Vermerk «ohne Zuckerzusatz» oder «ohne Kristallzucker» ist keine Garantie dafür, dass das Produkt nicht gesüßt ist. Oft wird Fruktose oder Glukose zugegeben.

Wenn Fertigbrei verwendet wird, sollte dieser weder Zucker noch Salz oder Gewürze enthalten und nicht mehr als fünf Zutaten aufweisen. Zu viele Zutaten auf einmal überfordern das junge Verdauungssystem und können Beschwerden hervorrufen. Bei Fleisch und Gemüsebreien gibt man etwas Rapsöl oder Butter dazu, da der Fettanteil oft zu gering ist.

Gesunde Babys haben von Anfang an ein Gefühl dafür, wann sie Hunger haben oder satt sind. Das Hungergefühl kann sich aber täglich ändern. Deshalb sollten sich Mütter nicht verunsichern lassen, wenn ihr Baby an einem Tag mehr isst als am anderen.



Beispiel für ein sieben bis neun Monate altes Baby

Zmorge: Stillen

Zmittag: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zvieri: Getreide-Obst-Brei

Znacht: Milch-Getreide-Brei

+ etwa 2 dl trinken am Tag



Löffel um Löffel

Breirezepte



Ab dem 7. bis 9. Monat

Milch-Getreide-Brei

1 Portion

200 ml Vollmilch

20 g Vollkorngetreideflocken, zum Beispiel

Haferflocken

3–4 EL Obstpüree

Das Getreide mit der Hälfte der Milch aufkochen, unter ständigem Rühren zwei Minuten weiter köcheln. Abkühlen lassen. Die restliche Milch und das Obstpüree dazugeben. Alles gut verrühren.



Ab dem 6. bis 8. Monat

Getreide-Obst-Brei

1 Portion

20 g Vollkorngetreideflocken, zum Beispiel Hafer-, Hirse- oder Reisflocken

90 g Wasser

100 g frisches Obst, zum Beispiel Apfel, Birne, Pfirsich, Aprikose, Nektarinen, Erdbeeren

1 TL Rapsöl oder Butter

Getreideflocken mit Wasser verrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen und zwei Minuten weiter köcheln, bis sie weich sind. Abkühlen lassen. Obst waschen, klein schneiden und zum Getreide geben. Rapsöl oder Butter beifügen und alles pürieren.

Die Einführung von Getreide-Obst-Brei und vom Milch-Getreide-Brei kann auch getauscht werden.



Ab dem 5. bis 7. Monat

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

1 Portion

100 g Gemüse, zum Beispiel Rübli, Zucchetti, Kürbis, Fenchel, Broccoli, Blumenkohl

50 g Kartoffeln oder 10 bis 15 g (Trockengewicht) Reis, Mais oder Teigwaren

30–40 g Fleisch, zum Beispiel Kalb, Lamm, Rind, Schwein oder Geflügel oder ½ Eigelb

3–4 EL Obstsaft

1 EL Rapsöl oder Butter

Gemüse und Kartoffeln waschen, rüsten und in etwas Wasser weich dünsten. Fleisch klein schneiden und weich garen. Alles zusammengeben. Obstsaft und Rapsöl oder Butter dazugeben. Alles pürieren.

Tipp: Grössere Mengen zubereiten und portionenweise einfrieren.



Das Experiment Essen

Vom Brei zur festen Nahrung

Der Übergang vom Brei zur festen Nahrung ist ein wichtiger Entwicklungsschritt. Das Kind lernt, das zu essen, was auch seine Eltern und Geschwister zu sich nehmen. Mit etwa einem Jahr kann es schon fast das Gleiche essen wie der Rest der Familie.

Die Breikost wird gestaffelt so eingeführt, dass spätestens im neunten Monat drei bis vier Breimahlzeiten gegessen werden. Der Brei wird nun immer weniger püriert oder nur noch grob zerdrückt, so wie es den Kaufähigkeiten des Kindes entspricht. Hin und wieder können auch schon festere Lebensmittel angeboten werden. Während des gesamten ersten Jahres kann weiterhin gestillt werden, wenn erwünscht, auch darüber hinaus.

Für einen langsamen Übergang zu fester Nahrung eignen sich weiche oder leicht gedünstete Gemüse, Kartoffeln oder Brotrinde. Nach und nach bekommt das Kind die gleichen Menüs wie die Eltern und Geschwister:

- Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei wird durch eine warme Mahlzeit ersetzt.
- Der Milch-Getreide-Brei wird durch eine Brotmahlzeit mit einem Glas Milch ersetzt.
- Eine weitere Brotmahlzeit ersetzt die Milchmahlzeit am Morgen.
- Der Getreide-Obst-Brei wird durch zwei Zwischenmahlzeiten mit Obst oder Brotrinde ersetzt.

Harte Lebensmittel wie Nüsse oder Mandeln, an denen sich die Babys verschlucken können, sollten noch nicht gegeben werden.

Beispiel für ein zehn bis zwölf Monate altes Kind

Zmorge: ein Glas Milch und ein Butterbrot oder ein Müesli aus Milch, Getreide und Obst

Znüni: Obst- oder Gemüsestückchen, eventuell etwas weich gegart, eventuell wenig Brotrinde dazu

Zmittag: eine warme Familienmahlzeit

Zvieri: Brot mit Obstschnitzen (eventuell etwas weich gegart)

Znacht: Brot mit Frischkäse und ein Glas Milch

Am Ende des ersten Lebensjahres kann das Kind alles essen, was auch die Eltern essen. Die Menüs sollen aber weiterhin nicht gesalzen oder gezuckert sein. Mit Unterstützung der Eltern kann das Kind bald auch allein essen.

Alternative Ernährung

Eine vegane Ernährung wird für Babys nicht empfohlen. Zu hoch ist das Risiko für einen Nährstoffmangel. Allein über pflanzliche Lebensmittel kann der Bedarf an essenziellen Nährstoffen nicht gedeckt werden. Wer sich vegan ernährt, sollte seinem Baby deshalb Nahrungsmittel tierischen Ursprungs nicht vorenthalten.

Bei einer vegetarischen Ernährung muss auf eine ausreichende Vitamin-B₁₂-Versorgung geachtet werden. Pflanzliche Lebensmittel liefern davon nicht genug. Die dipl. Ernährungsberaterin HF/FH beziehungsweise der dipl. Ernährungsberater HF/FH geben Auskunft, ob eine Nahrungsergänzung notwendig ist.

Lernen fürs Leben

Essen am Familientisch

Essgewohnheiten entwickeln sich in der frühen Kindheit und prägen meist für das ganze Leben. Eltern sind Vorbilder. Sie können Freude am Essen vermitteln und das Interesse an Lebensmitteln wecken. So bekommen Kinder einen abwechslungsreichen Ernährungsstil mit auf den Lebensweg.

Kinder übernehmen Ernährungsgewohnheiten der Eltern. Gute und schlechte. Deshalb müssen sich Eltern ihrer Vorbildrolle immer bewusst sein. Werden Kinder frühzeitig an gemeinsame, regelmässige Mahlzeiten gewöhnt, ist es für sie ein Leichtes, diese Gewohnheiten auch im Erwachsenenalter fortzuführen.

Eltern neigen dazu, viel zu viel zu erklären. Zum Beispiel, weshalb einzelne Lebensmittel gesund sind und andere weniger. Babys und Kleinkinder interessiert das nicht. Sie ahmen aber gerne nach. Das können Eltern nutzen. Wenn sie mit gutem Beispiel vorangehen und Gemüse, Milchprodukte und Fleisch in einem ausgewogenen Menü genießen, werden es ihnen die Kinder früher oder später gleichtun. Lebensmittel, die Kinder nicht essen sollen, sind am besten auch nicht zuhause vorhanden.

Kinder sollen essen dürfen, was sie möchten, und nicht zum Essen gezwungen werden. Eine bewährte Regel ist, dass alles, was auf den Tisch kommt, zumindest ausprobiert werden muss. Manchmal braucht es bis zu 15 Versuche, bis ein Kind etwas gernhat oder es zumindest akzeptiert. Denn auch die Geruchs- und Geschmackssinne müssen sich erst entwickeln. Machtkämpfe und Drohungen führen zu nichts. Wenn ein Kind etwas nicht essen will, dann sollten es die Eltern akzeptieren.

Kinder haben unterschiedlich Hunger, an manchen Tagen mehr, an anderen weniger. Deshalb weniger auf den Teller schöpfen und die Kinder entscheiden lassen, ob sie nachschöpfen wollen oder genug haben. So entwickeln Kinder für sich selbst ein Gefühl, ob und wann sie satt sind.





Das erste Jahr

Frisch, natürlich, abwechslungsreich

In den ersten Jahren sind die Eltern für die Ernährung ihrer Kinder verantwortlich. Kinder entwickeln dann selbst Vorlieben und Abneigungen. Man muss ihre Geschmackssinne aber fördern und sie vielfältige Geschmäcker und Gerüche kennenlernen lassen.

Abwechslungsreich, saisongerecht und frisch sollte der Menüplan sein. Natürliche und unverarbeitete Grundnahrungsmittel stehen im Vordergrund. Schon für die Kleinsten gelten die allgemein anerkannten Ernährungsempfehlungen: Täglich Gemüse, Früchte, Milchprodukte und Vollkorn sowie Butter oder Rapsöl. Abwechselnd Fleisch, Geflügel oder Eier. Wer Fisch serviert, sollte darauf achten, dass alle Gräten entfernt sind.

Etwa ab zwölf Monaten vertragen die Kleinen auch rohes Gemüse. Es kann zuerst fein gerieben in den gekochten Brei gegeben werden, später auch allein.

Potenziell allergene Lebensmittel wie Fisch, Eier, Milch oder glutenhaltige Nahrungsmittel sollten nicht weggelassen werden. Studien haben gezeigt, dass eine Konfrontation mit solchen Lebensmitteln die beste Allergieprävention ist. Honig sollte aber im ersten Jahr ganz gemieden werden. Darin können sich Sporen des Botulinumbakteriums befinden, die sich im Darm ansiedeln und zu lebensgefährlichen Vergiftungen führen können.

Für das Baby und Kleinkind ist es am besten, wenn es im ersten und zweiten Lebensjahr keine Süßigkeiten und Snacks erhält. Und auch danach sollten Süßigkeiten eine Ausnahme bleiben. Spezielle Kinderprodukte sind unnötig. Sie sind vielfach sehr zucker- oder fetthaltig, aromatisiert und stark verarbeitet. Durch die industrielle Verarbeitung fehlt ihnen ausserdem die Geschmacksvielfalt. Deshalb sollten sie möglichst nicht aufgetischt werden. Was das Baby nicht kennt, verlangt es auch nicht.

Essen in der Familie schafft Geborgenheit und Wärme. Zudem lernen Kinder so auch gewisse Tischregeln kennen. Wenn Kinder noch nicht mit Messer und Gabel essen können, ist Fingerfood eine gute Alternative. Dazu eignet sich alles, was es am Familientisch gibt. Gemüse und Früchte (eventuell etwas gegart), Teigwaren, Brot, gekochte Kartoffeln oder kleine Fleischstückchen. So lernt das Baby tasten und schmecken, und es kann selbst entscheiden, wann es satt ist.

Übrigens: Das Geschmacks- und Geruchsempfinden wird schon im Mutterleib gebildet. Über das Fruchtwasser und später über die Muttermilch lernen Babys verschiedene Lebensmittel kennen. Je vielfältiger die Ernährung der Mutter, desto vielfältiger die Geschmackssinne des Kindes.

3

Väter erzählen

«Mein Sohn Cédric findet es ganz lustig, den Löffel verkehrtherum zu halten. Dabei landet die Hälfte des Essens stets auf dem Boden.»
Reto



Menüs für die Kleinen

Das ist fein



Omeletten-Kuchen

Zubereiten: ca. 35 Minuten
Für 4 Personen

Omeletten-Kuchen:

4 Eigelb

4 EL Quark

4 EL Mehl

4 Eiweiss, steif geschlagen

Bratbutter oder Bratcrème

Zucchetti-Schinken-Salat:

600 g Zucchetti, geraffelt

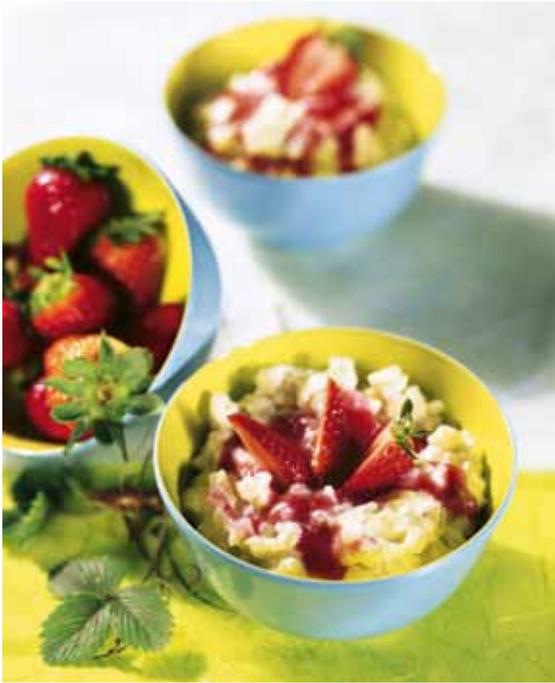
1 Bund Rucola, grob gehackt

200 g Schinken, in Würfel geschnitten

1 EL Zitronensaft

2 EL Rapsöl

- 1 Omeletten-Kuchen: Eigelb rühren, bis die Masse hell und schaumig ist. Quark und Mehl beifügen, mischen. Eischnee sorgfältig darunterziehen.
- 2 Wenig Bratbutter in grosser Bratpfanne schmelzen. Omelettenteig dazugeben. Dabei die Unterseite bei mittlerer Hitze so lange backen, bis der Kuchen gestockt ist; Kuchen wenden und zweite Seite kurz goldgelb backen.
- 3 Zucchetti-Schinken-Salat: Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.
- 4 Omelette in Stücke schneiden, auf Teller geben, Salat dazu anrichten.



Erdbeer-Milchreis

Zubereitung: ca. 60 Minuten
Für 4 Personen

- 1 l Milch
- 1 Vanillestängel (Mark und Stängel)
- 1 Zitrone oder Limette, abgeriebene Schale
- 150 g Rundkornreis, z.B. Camolino
- 500 g Erdbeeren, gerüstet, in Stücke geschnitten
- 1 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 2 EL Wasser

- 1 Milchreis: Milch, Vanillemark und -stängel sowie Zitronen- oder Limettenschale aufkochen. Reis unter Rühren einrieseln lassen. Unter gelegentlichem Rühren 30–40 Minuten köcheln.
- 2 Erdbeeren, Zitronen- oder Limettensaft und Wasser mischen, 10–15 Minuten marinieren. Die Hälfte der Erdbeeren mit etwas Saft pürieren.
- 3 Reis in Schalen anrichten. Erdbeerpüree daraufgeben, marmorartig darunterziehen. Die zweite Hälfte Erdbeeren darüber verteilen.



Rüebli mit Gschwellti und Safran-Hüttenkäse

Zubereitung: ca. 20 Minuten
Für 2 Personen

- 200–300 g Rüebli, gerüstet, schräg in Scheiben geschnitten
- 200–300 g Pfälzerrüebli, gerüstet, schräg in Scheiben geschnitten
- 400–500 g festkochende Kartoffeln, z. B. Charlotte

Safran-Hüttenkäse:

- 250 g Hüttenkäse
- ½–1 Briefchen Safran
- 1–2 EL geschnittener Schnittlauch

- 1 Rüebli knapp weich garen.
- 2 Kartoffeln im Dampfkochtopf 6–10 Minuten dämpfen.
- 3 Safran-Hüttenkäse: Alle Zutaten verrühren.
- 4 Rüebli, Gschwellti und Hüttenkäse auf Tellern anrichten.



Ein Leben lang

Warum Milch wichtig ist

Milch ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Fachpersonen sind sich einig: Milch gehört von klein auf in eine gesunde Ernährung. Neben vielen essenziellen Inhaltsstoffen ist sie die Kalziumquelle Nummer eins.

Milch liefert reichlich Inhaltsstoffe, weshalb sie als Lebensmittel und nicht als Getränk gilt. Aber auch wenn sie nicht in erster Linie ein Durstlöscher ist, trägt sie zur Flüssigkeitsversorgung bei. Immerhin liefert Milch rund 87 Prozent Wasser. Für ein einjähriges Kleinkind deckt ein Glas Milch (150 ml) etwa einen Drittel des täglichen Flüssigkeitsbedarfs ab.

Die wichtigste Funktion der Milch ist ihre Rolle bei der Knochenentwicklung. Sie liefert neben Kalzium noch viele weitere Inhaltsstoffe, die für die Knochen nötig sind, wie Eiweiss und Vitamin D, aber auch Phosphor, Magnesium, Kalium, Zink sowie die Vitamine K, B₁₂ und Folsäure.

Entrahmter Milch fehlen viele wertvolle Inhaltsstoffe. Deshalb sollten Kinder nur Vollmilch erhalten. Vollmilch enthält lebenswichtige Fettsäuren

und die Vitamine A, D und E. Vitamin A ist für das Sehen wichtig. Eine mangelnde Vitamin-D-Versorgung führt zu einer reduzierten Knochenmineralisierung und kann zu Veränderungen in der Knochenstruktur führen. Das Milchfett ist zudem leicht verdaulich und gut bekömmlich.

Auch für Jod ist Milch eine gute Quelle. Jodmangel in der Kindheit kann zu einer Einschränkung der kognitiven und motorischen Funktionen, aber auch zum sogenannten Kropf (Struhma) führen.



Empfehlung für die Kalziumzufuhr

Säuglinge 4 bis unter 12 Monate

330 mg pro Tag
(über Muttermilch und Breikost)

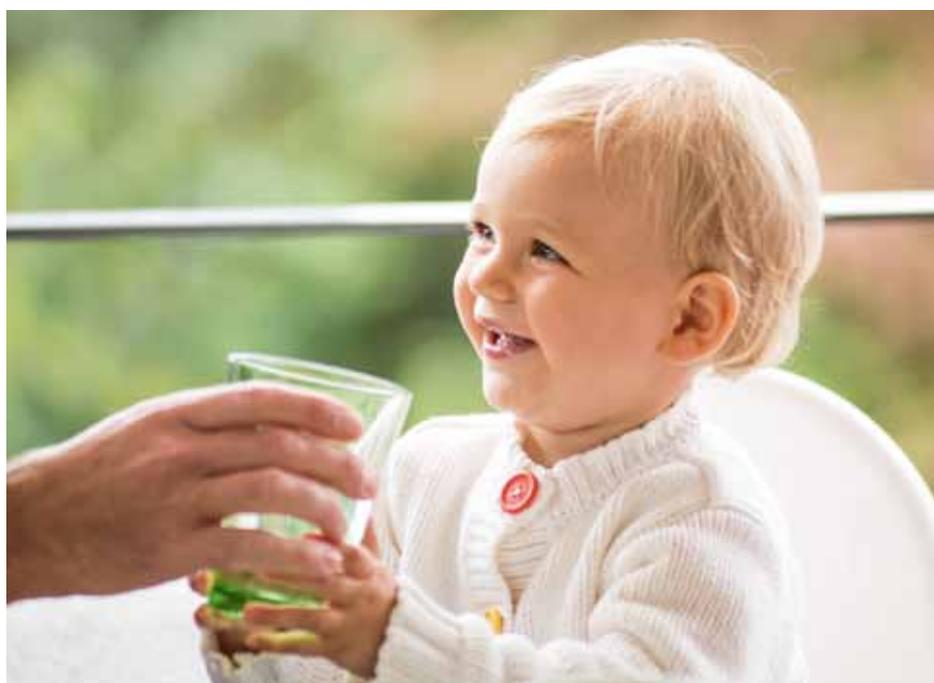
Kinder 1 bis unter 4 Jahre

600 mg pro Tag

Milch und Milchprodukte

Ab 7. Monat empfohlen

Die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie empfiehlt Milchprodukte, also Vollmilch und Joghurt, zur Zubereitung von Brei, ab dem siebten Monat langsam in die Ernährung des Babys einzuführen. Ab dem neunten Monat sollten sie täglich auf dem Menüplan stehen. Vollmilch, Joghurt, Quark und Käse in purer Form sollen erst ab dem 13. Monat in den kindlichen Menüplan aufgenommen werden. Sie liefern sonst für das kindliche Verdauungssystem zu viel Eiweiss auf einmal.



4

Mütter erzählen

«Unsere zweijährige Maya freute sich so sehr auf ihre Schwester, dass sie diese kurz nach der Geburt am liebsten für sich alleine gehabt hätte. Wenn jemand anderes als sie ihr Schwesterchen im Arm hielt, rief sie diesem bereits nach kurzer Zeit in Erinnerung, dass sie nun wieder dran sei.»
Irène

Empfehlung für die Einführung von Milchprodukten

Ab dem 7. Monat:

Vollmilch oder Joghurt im Brei. Zum Beispiel etwas Joghurt (ca. 2 Teelöffel) im Früchtebrei oder Vollmilch im Getreidebrei. Wenn Milchprodukte eingesetzt werden, sollte zusätzlich nicht mehr gestillt werden.

Ein Mal pro Woche kann beim Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei eine Fleischportion durch einen Teelöffel Doppelrahmkäse (z.B. Gala) ersetzt werden.

Ab dem 13. Monat:

Milch, Joghurt, Käse und Quark können nun pur gegeben werden. Drei Milchportionen sollten es täglich sein. Zum Beispiel zwei Tassen Milch mit je 150 Milliliter und 100 Gramm Joghurt. Wahlweise können es auch 20 Gramm Käse sein.



Nicht mehr, aber besser

Praktische Ernährungstipps

Auch nach der Geburt des Kindes bleibt das Essen für die Mutter ein wichtiges Thema. Wenn eine Frau stillt, benötigt sie mehr Energie und Nährstoffe als in der Schwangerschaft. Wie bereits in der Schwangerschaft gilt die Regel weiterhin: Nicht unbedingt mehr essen, dafür doppelt so gut.

Die Natur hat es so eingerichtet, dass das Baby über die Muttermilch bestens versorgt wird. Selbst wenn die Mutter zu wenig Mineralien und Vitamine zu sich nimmt, bleibt das Baby vorderhand gut versorgt. Die Natur bedient sich der Reserven der Mutter und reichert die Muttermilch daraus an. Damit sie selbst kein Defizit erleidet, muss eine stillende Frau besonders auf eine ausgewogene Ernährung achten. So sorgt sie für sich und gleichzeitig für ihr Kind.

Um nach der anstrengenden Geburt wieder zu Kräften zu kommen, kann die junge Mutter in den ersten Tagen essen, worauf sie Lust hat. Danach sollte zu einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung mit genügend Flüssigkeitszufuhr übergegangen werden. Auch regelmässige Entspannung und Ruhe gehören dazu.

Frauen, die ihr Kind voll stillen, benötigen rund 500 bis 600 Kilokalorien mehr als sonst. Dieser zusätzliche Bedarf sollte mit qualitativ hochwertigen Produkten gedeckt werden. Gemüse, Früchte, Milchprodukte oder Fleisch, Vollkorn, Butter oder Rapsöl sind die erste Wahl.

Einige Lebensmittel sind mit Schadstoffen belastet und sollten auch in der Stillzeit mit Vorsicht genossen werden:

- Nicht mehr als einmal pro Woche Wild essen.
- Maximal einmal pro Woche frischer Thunfisch und maximal viermal wöchentlich Thunfisch aus der Dose.
- Merlin/Speerfisch, Schwertfisch, Hai, Ostseelachs und Ostseehering besser ganz meiden.
- Koffein- und chininhaltige Getränke nur mit Mass. Sie können die kindliche Entwicklung beeinträchtigen.
- Alkoholische Getränke sollten möglichst ganz gemieden oder höchst selten in einer sehr kleinen Menge getrunken werden. Und wenn, dann nach dem Stillen und nicht unmittelbar davor.





Weitere Einschränkungen, um mögliche Beschwerden beim Säugling zu verhindern, sind nicht nötig. Wissenschaftlich ist nicht erwiesen, dass sich bestimmte Lebensmittel über die Muttermilch auf das Baby auswirken. Je mehr sich stillende Frauen einschränken, desto schwieriger ist eine ausgewogene und vielfältige Ernährung. So sind Kohl, Hülsenfrüchte oder Zwiebeln nicht immer für Blähungen beim Baby verantwortlich. Versuchsweise können diese Lebensmittel weggelassen werden, um zu testen, ob sie die Ursache sind oder nicht. Verdauungsbeschwerden beim Säugling treten auch auf, weil das Verdauungssystem noch nicht vollständig ausgereift ist. Zudem muss das Baby eine ganze Menge von Eindrücken verarbeiten, die sich auch bei den Kleinen auf die Verdauung auswirken können.

5

Väter erzählen

«Es ist beeindruckend zu sehen, wie unser Sohn bestimmte Lebensmittel auswählt, die ihm offenbar guttun. Er mag besonders gern Fisch.»

Hans



Was essen und trinken?

Ausgewogen und vielseitig

Täglich ausgewogen und vielseitig essen und trinken, das ist das Credo jeder stillenden Frau. Mit fünf bis sechs Mahlzeiten über den Tag verteilt sind Mutter und Kind gut versorgt. Vor allem Grundnahrungsmittel stehen im Mittelpunkt. Auf Genussmittel sollte verzichtet werden.

Was essen?

- ✓ Reichlich Gemüse und Früchte. Sie liefern Nahrungsfasern und Wasser. Drei bis vier Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.
- ✓ Genügend Milch und Milchprodukte sowie Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier. Sie liefern sattmachendes Eiweiss und eine breite Palette essenzieller Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Milchprodukte gehören in jede Hauptmahlzeit.
- ✓ Ausreichend Vollkornprodukte und Kartoffeln. Sie liefern sattmachende Nahrungsfasern und ergänzen die Mahlzeit.
- ✓ Um genügend Fettsäuren zu erhalten, sollte das Essen mit qualitativ hochwertigen Fetten aus Butter, Bratbutter und Rapsöl ergänzt werden.

Ein Beispieltag

1. Zmorge: Der Morgen startet mit einem Quark mit frischen Früchten.



2. Znüni: Für das Zwischendurch bis zum Mittag eignen sich Gemüsesticks und etwas Käse dazu.



3. Zmittag: Zur Hauptmahlzeit gehört eine grosse Portion Gemüse mit Fleisch, Fisch oder Eiern. Dazu ein Glas Milch oder ein anderes Milchprodukt.



- ✓ Einheimische und saisonale Produkte enthalten die wertvollsten Inhaltsstoffe. Einen besonders hohen Gehalt weisen reife Gemüse und Früchte auf.
- ✓ Süsses und Snacks nur mässig konsumieren.

Was trinken?

Muttermilch besteht zu etwa 87,5 Prozent aus Wasser. Täglich braucht die Mutter deshalb rund einen halben Liter mehr Flüssigkeit, um für genügend Milch zu sorgen. Insgesamt sollen 2 bis 3 Liter, regelmässig über den Tag verteilt, getrunken werden. Geeignet sind Wasser und ungesüsster Tee, aber auch mit Wasser verdünnter Saft (im Verhältnis 3:1). Kaffee, Schwarz- oder Grüntee sollten nur in Massen genossen werden.

4. Zvieri: Am Nachmittag gibt es etwas Obst und Nüsse.



5. Znacht: Auch das Znacht besteht aus einer grossen Portion Gemüse oder Salat, mit Fleisch, Fisch, Eiern oder Käse. Dazu ein paar Kartoffeln oder ein Vollkornprodukt.



6. Spätmahlzeit: Ein Jogurt nature, Buttermilch oder eine warme Milch sind leicht verdaulich und liefern Kalzium.



Multifunktional Milch in der Stillzeit

Milchprodukte versorgen die Mutter mit fast allen Vitaminen und Mineralstoffen, mit leicht verdaulichem Fett und essenziellen Fettsäuren sowie mit hochwertigem Eiweiss. Vier Portionen täglich sind ideal. Insbesondere der Kalziumbedarf ist damit gedeckt.

Dank der grossen Vielfalt an Milchprodukten wird es nicht langweilig auf dem Teller. Hat man trotzdem Probleme, Milch und Milchprodukte in die tägliche Ernährung zu integrieren, gibt die dipl. Ernährungsberaterin HF/FH respektive der dipl. Ernährungsberater HF/FH gerne Hilfestellung. Auf Milchprodukte zu verzichten, ist nicht ratsam, denn das kann einen Nährstoffmangel zur Folge haben.

Auch sollte Vollmilch und Vollmilchprodukten der Vorzug gegeben werden. Sie liefern das ganze Spektrum an Fettsäuren. In der Zeit, in der das Baby ausschliesslich gestillt wird, ist die Muttermilch seine einzige Quelle für Fettsäuren.



Jedem Kind ein Zahn?

Stillende brauchen genug Kalzium

Für das Knochenwachstum nimmt das Baby Kalzium über die Muttermilch auf. Die Natur hat es so eingerichtet, dass das Baby immer gut versorgt ist. Ist in der Muttermilch nicht mehr genügend Kalzium vorhanden, so geht das zulasten der mütterlichen Reserven.

Um nicht an einer Unterversorgung zu leiden, müssen stillende Frauen dafür besorgt sein, dass sie genügend Kalzium aufnehmen. Milch und Milchprodukte sind die besten Quellen dafür, weil

- ✓ der Darm das Kalzium gut aufnehmen und
- ✓ der Körper das Kalzium gut verwerten kann und
- ✓ Milch zudem Vitamin D liefert, das die Verwertung von Kalzium erhöht.

Das Kalzium der Milch ist für den Körper besonders hochwertig und kann gut aufgenommen werden. Andere Inhaltsstoffe der Milch wie Vitamin D unterstützen die Verwertung des Milchkalziums. Werden pflanzliche Kalziumlieferanten wie Grünkohl, Broccoli oder Fenchel mit Milchprodukten kombiniert, so kann auch deren Kalzium besser aufgenommen werden.



**TOP
4**

Damit das Baby die Kalziumdepots der Mutter gar nicht erst anzapft, sollte sie täglich vier Portionen Milch trinken oder essen.

Täglich 4 Portionen Milch

Beispiele für 1 Portion:

- 2 dl Milch/Shake/Ovo/Buttermilch
- 300 g Hüttenkäse
- 250 g Quark/Blanc battu
- 180 g Jogurt
- 75 g Mozzarella
- 60 g Weichkäse
- 50 g Halbhartkäse
- 40 g Hartkäse



Menüs für die Mutter

Das ist fein



Haferflocken-Tätschli mit Zimt-Apfel-Quark

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
Quellen lassen: ca. 1 ½ Stunden
Für 4 Personen

Tätschli:
3,5 dl Milch
200 g Haferflocken
100 g Quark
1 Apfel, an der Bircherraffel gerieben
3 Eier
50 g gemahlene Mandeln
2 EL Mehl
50 g Zucker
50 g Cranberrys oder Rosinen, nach Belieben
Bratbutter oder Bratcrème

Zimt-Apfel-Quark:
250 g Quark
3 EL Zucker
1 TL Zimt
einige Tropfen Zitronensaft
3 Äpfel, an der Röstiraffel geraffelt
2–3 EL Pistazien, gehackt, und Cranberrys zum Garnieren

- 1 Tätschli: Milch aufkochen. Haferflocken beifügen, kurz köcheln, auskühlen lassen. Quark, Apfel, Eier, Mandeln, Mehl, Zucker und Cranberrys oder Rosinen beifügen, 1 Stunde quellen lassen.
- 2 Quark: Alle Zutaten verrühren, kühl stellen.
- 3 Haferflockenmasse portionenweise bei mittlerer Hitze in Bratbutter zu hellbraunen Tätschli backen, mit dem Apfelquark servieren. Mit Pistazien und Cranberrys garnieren.



Peperoni-Eintopf mit Fischfilets

Zubereiten: ca. 30 Minuten
Für 4 Personen

Je 2 gelbe und rote Peperoni, gerüstet, in Stücke geschnitten
500 g Kartoffeln, geschält, gewürfelt
Butter zum Dämpfen
1–1,5 dl Bouillon
2 EL Apfelessig
4 Äpfel, ca. 600 g, gerüstet, in Schnitze geschnitten
1 dl Halbrahm
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer, Paprika
4–8 Fischfilets, ca. 600 g
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

- 1 Peperoni und Kartoffeln in der Butter andämpfen, mit Bouillon und Essig ablöschen.
- 2 Zugedeckt 15 Minuten köcheln. Äpfel, Rahm und Zucker dazugeben, würzen. Fisch darauflegen, weitere 5–10 Minuten köcheln, bis alles gar ist.
- 3 Eintopf mit den Fischfilets in Schüsselchen anrichten. Schnittlauch darüberstreuen.



Linsengemüse mit Smoked Cheese

Für 4 Personen

1 Rüebli, in feine Streifen geschnitten
½ Sellerie, in feine Streifen geschnitten
1 Lauchstängel, in Ringe geschnitten
1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
Butter zum Dämpfen
200 g grüne oder braune Linsen
1 dl alkoholfreier Apfelwein
5 dl Gemüsebouillon
4 Zweiglein Thymian
400 g Kartoffeln, geschält, gewürfelt
Salz, Pfeffer
8 Röllchen Smoked Cheese

- 1 Alles Gemüse bis und mit Zwiebel in Butter andämpfen. Linsen beifügen, kurz mitdünsten. Mit Apfelwein und Bouillon ablöschen, Thymian zugeben. Zugedeckt 20–30 Minuten köcheln.
- 2 Kartoffeln beifügen, ca. 15 Minuten fertig garen, abschmecken. Thymian entfernen.
- 3 Linsengemüse in vorgewärmter Schüssel anrichten, Smoked Cheese dazulegen.



Was tun, wenn ... Häufige Fragen

... das Baby keinen Appetit hat?

Nicht jeder Tag ist gleich, und das Baby hat einmal mehr, einmal weniger Appetit. Solange es einen fröhlichen und gesunden Eindruck macht und gut gedeiht, ist das kein Grund zur Sorge. Hält die Appetitlosigkeit länger an oder geht es dem Säugling nicht gut, sollte der Arzt aufgesucht werden.

... das Baby Blähungen hat?

Treten Blähungen nur vereinzelt auf, können Fenchel- oder Kümmeltee Linderung verschaffen. Auch den Bauch im Uhrzeigersinn massieren oder die Beine vorsichtig gegen den Bauch des Säuglings drücken kann helfen. Vorbeugend sollten Babys ein Bäuerchen machen. Dabei kann man es leicht auf den Rücken klopfen, mit ihm herumlaufen und es streicheln.

... das Baby Verstopfung oder Durchfall hat?

Bei einmaligem Durchfall gibt man dem Säugling viel Flüssigkeit. Verstopfung kann bei Flaschenkindern häufiger vorkommen. Hier hilft es, etwas mehr Obst oder Gemüse in den Brei zu geben. Der Milchmahlzeit kann etwas stuhlauflockernder Saft (zum Beispiel Pflaumensaft) beigemischt werden. Auch muss genügend Flüssigkeit gegeben werden. Halten die Beschwerden länger an, sollte das Baby zum Arzt.

... das Baby aufstossen muss?

Das ist nach dem Trinken völlig normal. Die verschluckte Luft muss wieder nach draussen befördert werden. Manchmal kommt auch ein wenig Milch oder Brei mit. Erbricht das Baby aber oft, kann das viele Ursachen haben, und der Arzt sollte es untersuchen.

6

Mütter erzählen

«Als ich gestillt habe, ist unsere Tochter danach immer ganz erschöpft eingeschlafen. Wenn sie heute isst, hat sie so viel Energie.»

Maria

Allergieprävention

In den letzten Jahren haben allergische Erkrankungen in den westlichen Industriestaaten zugenommen. Die Ursachen dafür sind weitgehend ungeklärt und die Therapien wirken nur beschränkt. Deshalb kommt der Prävention eine besondere Bedeutung zu. Die Leitlinie zur Allergieprävention der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie und der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin et al. gibt dazu folgende Empfehlungen:

- Die Meidung potenter Nahrungsmittelallergene während der Schwangerschaft und Stillzeit wird nicht empfohlen.
- Isst die Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit regelmässig Fisch, könnte dies einen positiven Effekt auf die Entwicklung atopischer Erkrankungen beim Baby haben.
- Zur Prävention atopischer Erkrankungen wird empfohlen, über vier Monate ausschliesslich zu Stillen.
- Ist Stillen nicht möglich, wird hypoallergene Säuglingsnahrung empfohlen.
- Eine verzögerte Einführung der Breikost über den vierten Monat hinaus wirkt sich nicht positiv auf die Prävention von Allergien aus und ist deshalb nicht zu empfehlen.
- Für die Vermeidung potenzieller Nahrungsmittelallergene im ersten Lebensjahr zur Allergieprävention gibt es keine Belege, dies wird ebenfalls nicht empfohlen.



Swissmilk Family

Einfach gesund essen

Lesen, schmökern, staunen: Das Family-Magazin und der Family-Newsletter von Swissmilk bieten viel Inspiration und Information rund um die gesunde Ernährung der ganzen Familie – praktische Ernährungsinformationen, kurzweilige Reportagen und familientaugliche, schmackhafte Rezepte. Abonnieren Sie gratis das Magazin und den Newsletter unter www.swissmilk.ch/family.



Swissmilk Shop

Stöbern und entdecken

Praktisches für die Kleinsten: Auf www.swissmilk.ch/shop finden Sie herzige Lovely-Artikel für Ihr Kind – vom Plüschrucksack bis zum Baby-Rutscher im fröhlichen Kuhdesign. Stöbern lohnt sich.



Ernährungsberatung

Wir sind gerne für Sie da

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?
Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns.
Telefon: 031 359 57 56
E-Mail: ernaehrungsberatung@swissmilk.ch



Impressum

© Swissmilk 2013
Herausgeber: Swissmilk, Bern
Projektleitung: Susann Wittenberg, Ernährungswissenschaftlerin BSc, Swissmilk
Gestaltung: Grafix Jungo, Münsingen
Fotos: Dennis Savini Photography, Zürich / Swissmilk
Styling: Katja Rey, Zürich
Geschirr: Sibler AG, Zürich
Litho: Denz digital AG, Bern
Druck: Jost Druck AG, Hünibach
Art.-Nr. 142115D



Ernährungsplan für Babys

Wann gibt es was?



	Zmorge	Zmittag	Zvieri	Znacht
1.–4. Monat	Ausschliesslich Stillen			
5. Monat	Stillen	Stillen + Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	Stillen	Stillen
6. Monat	Stillen	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	Stillen + Getreide-Obst-Brei	Stillen
7. Monat	Stillen	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	Stillen + Getreide-Obst-Brei	Milch-Getreide-Brei
8. Monat	Stillen	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	Getreide-Obst-Brei mit etwas Joghurt (50–100g)	Milch-Getreide-Brei
9. Monat	Stillen	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	Getreide-Obst-Brei mit etwas Joghurt (50–100g)	Milch-Getreide-Brei
10. Monat	Milch-Brot-Mahlzeit (z.B. Butterbrot und Milch)	Eine warme Mahlzeit	Getreide und Obst mit etwas Joghurt (z.B. Reiswaffeln, Brot, Zwieback, Müesli)	Milch-Brot-Mahlzeit (z.B. Getreidegerichte, Zwieback, Brot)
11. Monat	Milch-Brot-Mahlzeit	Eine warme Mahlzeit	Getreide und Obst mit etwas Joghurt	Milch-Brot-Mahlzeit
12. Monat	Milch-Brot-Mahlzeit	Eine warme Mahlzeit	Getreide und Obst mit etwas Joghurt	Milch-Brot-Mahlzeit



Ernährungsplan für Babys

Wann gibt es was?

- In den ersten Tagen nach der Geburt bekommt das Baby individuell viele Milchmahlzeiten (Stillen).
- Bis Ende des ersten Monats stellt sich ein Rhythmus mit sechs Milchmahlzeiten ein.
- Im zweiten bis vierten Monat erhält das Baby fünf Milchmahlzeiten.
- Im fünften Monat wird eine Milchmahlzeit durch einen Gemüsebrei ersetzt. Später kommen schrittweise Kartoffeln und Fleisch dazu.
- Ab dem sechsten Monat gibt es täglich zwei Breimahlzeiten und zwei Milchmahlzeiten.
- Ab dem siebten Monat wird auch das Stillen zum Nacht durch einen Brei ersetzt.
- Die Breie werden immer größer püriert, bis sie nur noch zerdrückt werden.
- Ab einer Menge von 150 bis 200 Gramm Brei braucht nicht mehr zusätzlich gestillt zu werden.
- Wird zum Brei nicht mehr gestillt, kann Wasser als Durstlöcher gegeben werden.
- Ab dem achten bis zehnten Monat können weiche Lebensmittel gegeben werden. Es folgt der Übergang zur Familienkost.
- Bis Ende des ersten Jahres kann das Kind fast alles essen, was auch die Eltern essen.
- Auf Zucker und Salz sollte weiterhin verzichtet werden.
- Im ersten Lebensjahr keinen Honig geben.
- An ungemahlene Nüssen oder Mandeln können sich Säuglinge und Kleinkinder verschlucken, deshalb sollten sie nicht gegeben werden.



Der Ernährungsplan ist ein Leitfaden und keine starre Vorgabe. Jedes Baby ist individuell. Wann der erste Brei gegeben wird, richtet sich nach der Entwicklung und dem Interesse des Säuglings. Frühestens ab dem fünften Monat kann und spätestens im siebten Monat soll mit dem Brei begonnen werden.



swissmilk

Alles über Milch und Milchprodukte unter www.swissmilk.ch.



Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28
Telefax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch