

Empfehlungen für die Ernährung des Säuglings und Kleinkindes

Generelle Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO und der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie SGP: Das Neugeborene sollte sechs Monate ausschließlich gestillt werden. Danach Weiterstillen mit altersgemässer Beikost bis Ende des zweiten Lebensjahres und darüber hinaus - solange es für Mutter und Kind stimmt.

Alter	0 – 4 Monate	4 – 6 Monate	6 Monate – 1 Jahr	Ab 1 Jahr
Kostform	Still- oder Trinkphase	Übergangsphase zur Beikost, schrittweise Einführung	Übergang zur Erwachsenenkost Täglicher Verzehr empfohlen	Familientisch
Milch und Frischmilchprodukte	Muttermilch und / oder Säuglingsanfangsmilch (Pre-Milch)	Muttermilch und / oder Säuglingsanfangsmilch (Pre-Milch), Folgemilch möglich, aber nicht nötig	Muttermilch und / oder Säuglingsanfangsmilch (Pre-Milch), Folgemilch möglich, aber nicht nötig	Muttermilch und / oder Vollmilch
		Milchprodukte in kleinen Mengen, z.B. zum Anrühren eines Breis (v.a. Vollmilch und Naturjoghurt)	Milchprodukte in kleinen Mengen, z.B. zum Anrühren eines Breis (v.a. Vollmilch und Naturjoghurt)	Quark nature, Hartkäse, Weichkäse
Gemüse		Karotten, Kartoffeln, Süsskartoffeln, Zucchini, Kürbis, danach auch Saisongemüse, Rindfleisch, Broccoli- und Blumenkohlrischen, Gurken, Avocado, Kohlrabi, Lattich, Spargeln, Spinat, Tomaten gekocht. Mit langsamer Angewöhnung auch Linsen, Rosenkohl, Bohnen, Erbsen, Lauch		
Früchte		Apfel und Birne gedämpft, Banane, danach auch Saisonfrüchte, Beeren, Zitrusfrüchte		
Fruchtsaft		1 EL Fruchtsaft pro 200–250g Gemüsebrei (Vitamin C) !! Fruchtsäfte nie unverdünnt als Getränk anbieten (Kariesgefahr)		
Öl/ Fett		Vor dem Servieren Öl (Raps-, Oliven-, Maiskeim-, Distelöl) oder Butter (sparsam) zum Gemüsebrei geben (3 TL / 200–250g Brei), Gemüsegläsli und Anrührbreie müssen auch mit Öl angereichert werden		
Nüsse			Gemahlene Nüsse	Ganze Nüsse erst ab drei Jahren
Getreide		Hirse, Mais, Reis, Maispops, Reiswaffeln sowie glutenhaltige Getreide wie Roggen, Hafer, Gersten, Weizen, Dinkel, Pancroc, Zwieback (ohne Zucker), Brot Glutenhaltige Getreidesorten mit 4 – 6 Monaten einführen zur Allergieprävention, Beginn mit kleinen Mengen		
Fleisch/ Fisch /Ei			Ab 6 Monate 3–4x pro Woche etwas Fleisch oder Fisch oder Ei	1 Portion Fleisch oder Fisch oder Ei pro Tag, Wurstwaren max. 1–2x / Wo
Getränke	Nebst Muttermilch und Anfangsmilch keine zusätzlichen Getränke nötig	Mit Breibeginn möglich: Wasser, ungesüsster Beutel-Tee (Früchte, Kräuter, Lindenblüte, Malve, Orangenblüten)		

Führen Sie die verschiedenen Nahrungsmittel im Abstand von drei bis vier Tagen ein, um allfällige Unverträglichkeiten zu erkennen.