

Ernährungsplan 1. Lebensjahr



Die Freude am Essen ist das Wichtigste, damit dies gut gelingt!

- Zwischen 4 und 6 Monaten darf mit dem „Brei essen“ gestartet werden.
- **Das Kind** entscheidet, wann es dazu bereit ist (Interesse am Essen, gute Kopfkontrolle, Zungenstossreflex).
- Kinder, denen unter Zwang und Druck Nahrungsmittel verabreicht werden, reagieren später oft mit einem gestörten Essverhalten.
- Isst ein Kind über eine gewisse Zeit kein Gemüse oder keine Früchte, soll dies so belassen werden. Sobald sein Körper diese Nahrungsmittel benötigt, wird es davon essen.
- Vorausgesetzt die Eltern erfüllen ihre Vorbildfunktion und essen im Beisein des Kindes Gemüse und Früchte
- Erste Essversuche können 1-2 Löffel sein. Der Hunger sollte dabei noch nicht zu gross sein. Anschliessend bekommt das Kind seine gewohnte Milch.
- Das Kind sollte nicht zu müde, krank oder zu grossen Hunger haben.
- Sobald das Kind zeigt, dass es nicht mehr essen mag (Kopf wegdreht, Mund verschliesst, ausspuckt), soll die Mahlzeit beendet werden. **Nie das Kind zum Essen zwingen!**
- Eine volle Mahlzeit besteht aus 150-300 gr. Es kann 2-4 Wochen dauern, bis es eine ganze Mahlzeit isst. Wenn es eine volle Mahlzeit zu sich nimmt, dann Wasser oder Tee anschliessend an die Mahlzeit anbieten.
- Alle 3-4 Tage kann ein neues Nahrungsmittel eingeführt werden.
- Sie bestimmen was auf den Tisch kommt. Ihr Kind entscheidet, wie viel es davon essen möchte. (Remo Largo)
- Essverhalten wird weit weniger anerzogen, als durch Nachahmung erworben

Beispiel Gemüse / Fleisch – Brei

Zutaten

- 50g Kartoffeln
- 100g Kürbis und Fenchel (innerer Teil)
- 10-30g Kalbfleisch (3-4mal pro Woche)
- + 2 Kaffeelöffel Öl
- + 1 Esslöffel Apfelsaft

Zubereitung

- Gemüse schälen
- Gemüse und Fleisch klein schneiden und weichkochen
- Alles zusammen pürieren
- Öl und Apfelsaft daruntermischen
- lauwarm verabreichen



Beispiel Früchte / Getreide – Brei

Zutaten

- ½ Apfel
- ½ Birne
- ¼ Banane
- 2 Esslöffel Getreideflocken

Zubereitung

- Apfel und Birne schälen, klein schneiden und weichkochen
 - Banane begeben und pürieren
 - Getreideflocken mit Wasser anrühren und daruntermischen
- Gemüse und Früchte können täglich frisch gekocht oder für 48h (3 Portionen) im Kühlschrank aufbewahrt werden (nicht Bananen)
 - Öl und Fruchtsaft nicht einfrieren, nach dem Erwärmen des Brei's (im warmen Wasserbad) begeben
 - Fleisch selbst gekocht oder aus dem Glas 3-4x wöchentlich anbieten
 - Fleisch nicht 2x einfrieren
 - Kleine Breimengen können in einem gedeckten, sauberen Eiswürfelbehälter eingefroren werden
 - Heisses Gemüse sofort kühlen (Wasserbad) und einfrieren

Zu beachten: Die Menge pro Mahlzeit darf sehr unterschiedlich sein. Es gibt Kinder, die essen einen vollen Teller, anderen genügt die Menge einer gefüllten Kinderhand.

Gemüse

anfangs: Zucchetti, Kürbis, Karotten, Kartoffel

später: Broccoli- und Blumenkohlröschen, Pastinaken, Erbsen, Kohlrabi, Gurken, Tomaten, Rosenkohl, Bohnen, Auberginen, Lattich, Spargeln, Avocados (dann das Öl weglassen)

- blähende Gemüse nur in kleinen Mengen bzw. 1x / Woche und nur saisonal verwenden
- Fenchel, Randen und Spinat sind nitrathaltig, diese Nahrungsmittel nur 1-2*/Woche und immer nur frisch zubereiten

Früchte

anfangs: Apfel (gekocht, süsslich), Birnen (gekocht), Bananen

später: Melonen, Aprikosen, Zwetschgen, Pflaumen, Beeren

Kartoffeln/Getreide/Hülsenfrüchte

Getreide können dem Gemüse- oder Obstbrei beigegeben werden.
(Getreide der Babynahrungsmittel verwenden)

Ab ca. 6 Monaten Zwischenmahlzeit: Brotrinde, salzlose Reiswaffel, Zwieback (zuckerfrei), Maispops, Pancroc, ganz weiche oder gekochte Früchte oder gekochte Früchte- und Gemüsestücke

Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, usw.

Ab ca. 7 Monaten

1-2 x wöchentlich als Abwechslung zu den Kartoffeln:

Reis, Polenta, Ebli, Couscous, Teigwaren

Glutenhaltige Getreide: Dinkel, Hafer, Weizen, Roggen, Gerste

Glutenfreie Getreide: Kartoffeln, *Mais, *Süßkartoffeln, Hirse, Reis/Reisflocken, Buchweizen

Fleisch / Fisch / Eier

bei aufgebauter Breimenge (150-300 gr.): 2-3x /Woche 20-50 gr. oder 3-5x / Woche 20-30 gr. **magere** Fleischstücke vom Kalb, Rind, Geflügel, Lamm, Wild, Pferd oder Kaninchen (spätestens **ab 6 Monaten**)

Keine Wurstwaren, Salami, Fleischkäse, Landjäger

- Mit hellem Fleisch beginnen
- Rind- und Kalbfleisch haben etwas mehr Eisen als Poulet (Rind ca. 2mg auf 100gr/ Poulet ca. 0.4 mg – 1 mg auf 100 gr) Wild ist ähnlich wie Rind, Pferdefleisch hat viel Eisen (ca. 4.5 mg auf 100 gr)

Ab 6 Monaten

Fisch: 1x / Woche 30-50 gr. Fischfilet, z. B. Dorsch, Egli, Lachs

Ei: 1-2x / Woche ein ¼ gekochtes Ei anstatt Fleisch

In Eierspeisen (z.B. Knöpfli, Omeletten) darf das ganze Ei sein.

ab 1 Jahr:

Wurstwaren 1-2x/Woche

Öl

Rapsöl -> es spielt keine Rolle, ob kalt- oder warmgepresstes Rapsöl, geschmacklich ist warmgepresstes Rapsöl etwas neutraler und wird daher evtl. eher akzeptiert -> fördert die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine. Bei einer ganzen Mahlzeit, 2 TL Öl in den warmen Gemüse-Kartoffelbrei (200-250 gr.) einrühren. Wenn es Avocado im Babybrei hat, kann das Öl weggelassen werden.

Vitamin C: fördert die Aufnahme des Eisens aus dem Fleisch. z.B. Apfelsaft, Apfelschnitz (mitkochen oder in den Brei reiben), frisch gepressten Orangensaft, Sanddornsaft

Stillen/Formula

Die ersten 4 – 6 Monaten wird das Baby ausschließlich gestillt, resp. mit Pulvermilch ernährt. Die Milchmenge bleibt mit Beginn des ersten Breis bestehen. Bei steigender Breimenge wird allmählich das Stillen, resp. die Ernährung mit Pulvermilch weniger. Im Alter von ca 5 Monaten bekommt das Baby zwischen 500 – 750 ml Muttermilch oder Pulvermilch nebst der Breikost.

Ab 1 Jahr: 2 – 3 mal stillen oder Schoppen/24 h (ca 400-450 ml)

Laut WHO ist stillen bis und mit 2 Jahre neben dem Essen empfehlenswert

Milchprodukte

Ab 7 Monaten können kleine Mengen eingeführt werden.

kleine Mengen Naturejoghurt, 1-2x / Woche (z. B. zuckerfreies Bifidus Joghurt) Butter, Polenta (Milch verdünnt)

Keine unverdünnte Kuhmilch bis zum 1. Lebensjahr zu trinken geben. Danach kann langsam auf Vollmilch umgestellt werden.

Schoppenmilch:

Umstellen auf eine „2er“ Milch ab 6 Monate, da die Proteine tiefer sind und das Eisen höher ist - „3er“ oder „Juniormilch“ ist nicht nötig, wenn das Kind ausgewogen isst.

Auf **Streichkäse** im **1. Lebensjahr** und allgemein sollte ganz verzichtet werden. Er enthält zu viele Phosphate und Zusatzstoffe. Zudem gewöhnt sich das Kind an diese Art von Käse, was nicht empfehlenswert ist.

Ab 1 Jahr:

- Frischkäse/Hüttenkäse/Quark/Käse etc.
- Achtung: Milch und Schwarztee hemmen die Eisenaufnahme
- Pasteurisierte Kuhmilch ist ein Nahrungsmittel und kein Durstlöscher
- Kinder, die zu viel Milch trinken, haben oft keinen Hunger.
- Es genügen 3-5 dl Milch pro Tag (inkl. den Milchprodukten, wie Käse, Joghurt, Rahm usw).
- Zu viel Eiweiss ist nicht gesund!

Getränke

Dem Kind nach den Breimahlzeiten *Wasser oder ungesüßten Tee wie: Kamille, Lindenblüte, Malve oder Orangenblüten anbieten.

Das Kind wird nur dann trinken, wenn es wirklich Durst hat. Oft hat es noch genügend Flüssigkeit durch den Brei oder das Stillen und wird erst dann trinken, wenn es feste Kost bekommt.

Frisches Leitungswasser = Wasser zuerst durchlaufen lassen, danach frisches, kühles Wasser dem Kind zu trinken geben. Es muss nicht abgekocht sein.

Nicht geeignet: Instant-Tee (enthält immer Zucker), Sirup, Fruchtsaft (auch nicht verdünnt), Ice-Tea, alle Süßgetränke, Energy-Drinks

Nahrungsmittel

Stopfende Nahrungsmittel:

gekochte Karotten, Bananen, Reis, geraffelter Apfel

Stuhlgang fördernde Nahrungsmittel:

gekochter Apfel, gekochte Birne, Kürbis, Fenchel, Hirse, Haferflocken
+ den Brei eher flüssiger zubereiten

Allergievorbeugung:

Es ist keine spezielle allergievorbeugende Ernährung nötig.
früh viele verschiedene Nahrungsmittel anbieten

Zöliakievorbeugung:

Glutenhaltige Getreide (siehe unter Getreide) sollen zwischen den 5. und 7. Monat eingeführt werden – bei gestillten Kinder noch während der Stillphase.

Verbotene Lebensmittel im ersten Lebensjahr

(aus Gabi Eugster: „Babyernährung gesund und richtig“, Tab. 3.4)

Quark	Enthält zu viel Eiweiss, das die Nieren belastet.
Zitrusfrüchte/Kiwi	Nicht geben, wenn die Eltern Allergiker sind oder Hautprobleme vorhanden sind
Rohe Eier, Rohe Milch, rohes Fleisch/Fisch	Salmonellengefahr, Bakterien
Salat	Können Babys noch nicht kauen.
Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, dicke Bohnen)	Können beim Baby zu Blähungen führen.
Salz, Bouillon, Aromat, Maggi	Belastet die Nieren; ganz geringe Mengen, beispielsweise im Salzwasser gekochte Nudeln, Reis oder Brot sind unbedenklich.
Nüsse	Ganze Nüsse, insbesondere Erdnüsse, dem Kind erst nach drei Jahren geben. Es besteht Erstickungsgefahr, wenn eine Nuss in die Luftröhre gerät. Nüsse/Erdnussöl können Allergien auslösen.
Alkohol	Für Kinder giftig.
Künstliche Süsstoffe	(z.B. Assugrin) die bei den Kindern akzeptable Menge ist insbesondere bei Kleinkindern schnell überschritten.
Scharfe Gewürze	Werden vom Baby schlecht vertragen.
Zucker	fördert Karies, Übergewicht
Honig, Ahornsirup	Kann Botulismus Sporen enthalten, welche im unreifen Darm auskeimen. Dies kann zu einer Vergiftung führen.

Familientisch, Fingerfood, breifrei essen“

Durch das Beobachten der Eltern und der Geschwister beim Essen, zeigt das Kind plötzlich Interesse daran und möchte mit der Zeit auch Nahrungsmittel probieren.

Beginn: zwischen 6./7. – 12./13. Monat



Die Nahrungsmittel müssen...

- ... gut greifbar sein (Stäbchen oder noch grösser)
- ... ganz weichgekocht sein (mit der Zunge am Gaumen zerdrückbar)

Angst vor dem Verschlucken

Eine häufig geäußerte Sorge, die Eltern von der selbstbestimmten Beikost abhält, ist die, dass das Kind zu grosse Stücke abbeißt und in Erstickungsgefahr geraten könnte. Bei Säuglingen liegt der Würgereflexpunkt noch sehr weit vorn auf der Zunge. Das heisst, sie werden Stücke, mit denen sie nicht umgehen können, mit der Zunge nach vorne befördern und ausspucken. Oft mit (für die Eltern) leicht dramatisch klingenden Geräuschen. Gleich darauf steckt sich das Kind aber lächelnd das nächste Stück derselben Speise in den Mund. Würgen gehört also zu einem gewissen Punkt zum Essenlernen. Wichtig ist auf jeden Fall, das Kind **nie** mit dem Essen alleine lassen, damit die Eltern unterstützend eingreifen können, wenn der gute Husten- und Würgereflex eines gesunden Kindes mal nicht ausreichen sollte.

Fingerfoodrezepte

- <http://wp.muetterberatung-werdenberg.ch/wp-content/uploads/2020/06/Fingerfood-Baby-led-weaning.pdf>

Bücher

- „Kochen für Polly“ (Anja Fleischhauer und Markus Eckstein)
- „Mein Kind will nicht essen“ (Dr. Carlos Gonzàles)
- „Einmal breifrei, bitte!“ und „Das breifrei-Kochbuch“ (Loretta Stern)
- „Babyernährung gesund und richtig“ (Gabi Eugster)

Weiter Bücher / Informationen von Fr. Mag. Ingeborg Hanreich unter:

www.hanreich-verlag.at

Informationsmaterial

- Diverse Merkblätter <https://kinderandentisch.ch/>
- Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern (EDI, 2017)
- Einführung der Lebensmittel beim Säugling (SGE und SGP 2018), in verschiedenen Sprachen unter <http://www.swiss-paediatrics.org/de/node/292> (unter Ernährung)
- Broschüre: Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit (BLV 2015)
- www.swissmom.ch → *baby/brei rezepte*
- www.migesplus.ch → *publikationen/ausgewogene-ernaehrung-in-handlichen-portionen*

Mütter- und Väterberatung Sarganserland
Winkelstrasse 1
7323 Wangs
Telefon 081 710 46 50
info@mvb-sarganserland.ch
www.mvb-sarganserland.ch

überarbeitet Juni 2024