

# Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern

---

## Milch und andere Milchprodukte

- Es wird empfohlen Säuglinge durch Stillen zu ernähren. Muttermilch oder Säuglingsnahrung sind bis zum Alter von 4-6 Monaten ausreichend. Stillen kann nach Einführung anderer Lebensmittel so lange fortgesetzt werden wie Mutter und Kind es wünschen.
- Ab 6 Monaten: Eventuell eine kleine Menge Naturjoghurt in das Fruchtpüree oder Kuhmilch (Vollmilch oder Drink) in den Brei geben.
- Ab 1 Jahr: 3 Portionen pro Tag (1 Portion = 100 ml Kuh- oder Ziegenmilch oder Joghurt, 15 g Hartkäse oder 30 g Weichkäse).



## Getränke

Wasser oder selbstgemachte ungesüsste Kräutertees, andere Getränke mit Mass. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke: Sie verursachen Zahnkaries und fördern Übergewicht.

Das Milchfläschchen sollte nachts weggelassen werden sobald das Kind tagsüber die volle Menge Milch zu sich nimmt.

---

## Gemüse



Je nach Jahreszeit: Karotte, Zucchini, Fenchel, Kürbis, Kopfsalat, Kohlrabi, Rüben, Rote Bete, Spinat, Endivie, Aubergine, Krautstiel, Brokkoli, Tomaten, Kohl, Lauch, Bohnen, Spargel...

## Stärkehaltige Nahrungsmittel



Frühestens ab dem 5. Monat und spätestens ab dem 7. Monat stärkehaltige Nahrungsmittel einführen. Zunächst Kartoffeln, dann abwechslungsweise Getreidebrei anbieten (Hirse, Weizen, Dinkel, Hafer usw.), Nudeln, Brot, Reis.

## Rohes oder gekochtes Obst



Je nach Jahreszeit: Banane, Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Melone, Pflaume, Beeren...

## Fette



Fügen Sie bereits gekochten Speisen vorzugsweise Rapsöl oder rohes Olivenöl hinzu (1-2 Teelöffel pro Tag).

## Proteinquellen

- Fleisch (Geflügel, Kalb, Rind, Pferd...). Fisch (Forelle, Goldbutt, Heilbutt, Drachenkopf, Sardine, Lachs, regionale Fische, Eglifilet...), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, ...).

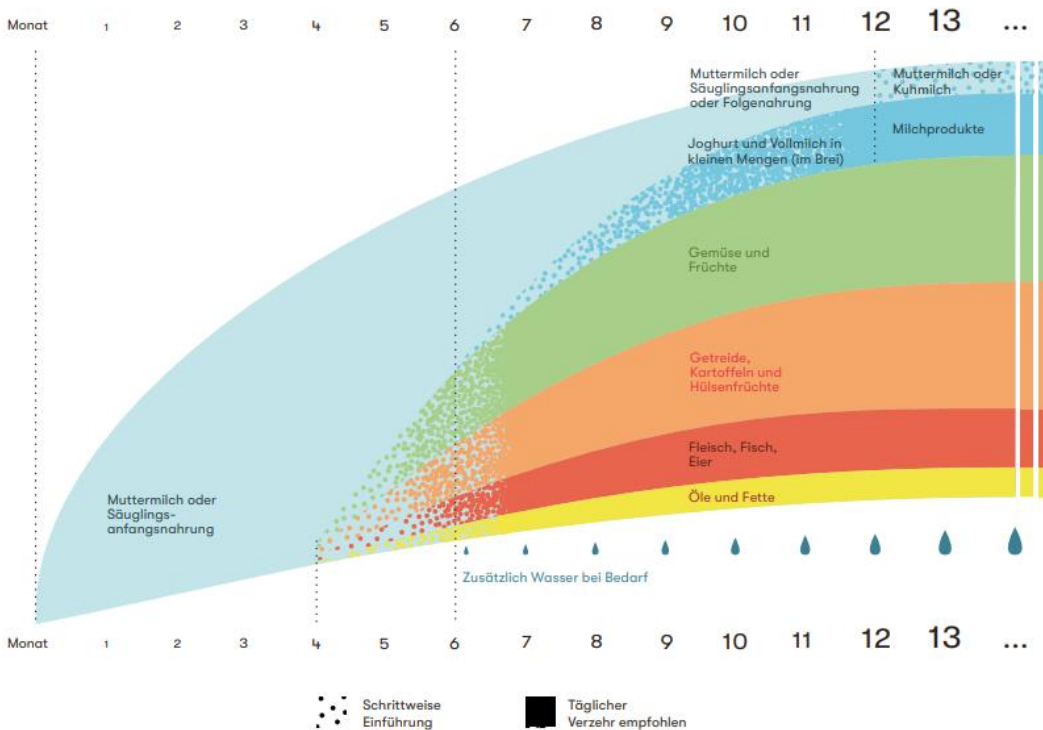


- Ab dem 6. Lebensmonat sollte man mit der Einführung von Fleisch oder Fisch oder Ei (hart gekocht), Tofu oder Sojaprodukten beginnen. Zuerst ca. 1 Teelöffel Protein pro Tag bis zu ca. 1 Esslöffel pro Tag.

## Wichtig

- Eine Vitamin D-Ergänzung ist ab der Geburt unerlässlich. Nach dem ersten Lebensjahr sollte die Dosierung mit dem Kinderarzt besprochen werden.
- Die Säuglingsnahrung sollte weder salzig noch süß sein. Sie kann mit Kräutern oder Gewürzen verfeinert werden. Vorsicht vor verstecktem Salz (z. B. Bouillonwürfel).
- Wenn nach dem 1. Lebensjahr Salz verwendet wird, bevorzugen Sie jodiertes und fluoridiertes Salz.
- Die Einführung von Lebensmitteln sollte schrittweise erfolgen.
- Je nach Zahnentwicklung und Bedürfnis des Kindes kann die Textur der Nahrungsmittel angepasst werden. Weiche Lebensmittel kann es auch mit den Fingern essen.
- Die Menge an Nahrung, die ein Kind zu sich nimmt, kann von einem Tag zum anderen stark schwanken, ohne dass dies Anlass zur Sorge gibt.
- Das Kind hat so bald wie möglich seinen Platz bei der Familienmahlzeit.
- Für eine ausgewogene Ernährung sollten fettreiche Zubereitungen (Frittiertes, Wurstwaren ...) vermieden werden.
- Pürees können 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt oder maximal 2 Monate eingefroren werden, sobald sie abgekühlt sind. Danach sollten sie vorzugsweise in Behältern aus Glas, Edelstahl, Keramik usw. wieder aufgewärmt werden.
- Weitere Informationen: <https://kinderarandentisch.ch/>

# Einführung der Lebensmittel beim Säugling



© Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP, 2018



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



SECTEUR d'VD 0116 1110  
Fédération Suisse des Sages Femmes



unisanté

Centre universitaire de médecine générale et santé publique Lausanne