

Empfehlungen für die Ernährung des Säuglings im 1. Lebensjahr

Für die individuelle Ernährungsberatung wenden Sie sich an die Mütterberaterin. Wir berücksichtigen den unterschiedlichen Entwicklungsstand und die Essbereitschaft Ihres Kindes und im persönlichen Gespräch finden wir den optimalen Ernährungsaufbau.

Monate	1. - 3. Mte	4. Mte	5. Mte	6. Mte	7. Mte	8. Mte	9. Mte	10. Mte	11. Mte	12. Mte	nach 1- jährig	
	Still- oder Trinkphase		Übergangsphase zu Breimahlzeiten				Übergang zu Erwachsenenkost					
Muttermilch /Stillen	Muttermilch /Stillen											
Säuglingsmilch	Anfangsmilch (ab Geburt) , bei Allergierisiko Anfangsmilch HA				Solange Ihr Kind gut gedeiht, kann es bis zum Alter von 12 Mte mit einer Anfangsmilch ernährt werden, bei Bedarf auf eine Folgemilch 2 umstellen							
Vollmilch											unverdünnte Vollmilch	
Gemüsebrei			Schrittweise einführen von Kleinstmengen		Rüebli, Kartoffeln, Kürbis, Zucchetti, Fenchel		Spinat, Broccoli, Blumenkohlröschen, Kohlrabi, Randen		Lattich, Tomaten, Erbsen, Pelati, Bohnen			
	1 Teelöffel Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl auf 100 g Gemüsebrei											
Früchtebrei			Schrittweise einführen von Kleinstmengen		Apfel, Birne, Beeren, Melone, Banane		Aprikosen, Pfirsiche, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen, Zitrusfrüchte, Mango, Avocados,					
Getreidebrei, Brot			Schrittweise einführen von Kleinstmengen		Brotrinde, Reiswaffeln, Pancroc, Zwieback ohne Zucker							
	Hirse, Dinkel, Reis, Mais, Weizen, Gerste, Hafer, Roggen, Teigwaren											
Fleisch, Eigelb, Fisch			Schrittweise einführen von Kleinstmengen		Als Zusatz in den Brei: Fleisch, Fisch oder Ei							
Milchprodukte					Kleine Mengen Yoghurt nature				Quark, Käse			

Die Breimenge einer Mahzeit kann je nach Grösse des Kindes und seiner Nahrungsverwertung sehr unterschiedlich sein. Üblicherweise beträgt sie 150 - 250 g.