

BREITASTEN

Wenn die Milch nicht mehr reicht

Nach dem ersten halben Lebensjahr werden die Kinder zunehmend aktiv und beginnen ihre Umwelt zu erforschen. Dadurch steigt ihr Energie- und Nährstoffbedarf. Die Milch reicht nicht mehr aus. Frühestens ab dem 5. Monat und spätestens ab dem 7. Monat sollte mit der Einführung der Beikost begonnen werden. Zwang und Zeitdruck während dem Essen wirken sich – oft jahrelang – ungünstig auf das Essverhalten von Kindern aus. Etwas Gelassenheit tut allen gut.

Wichtige Hinweise:

- Beginnen Sie mit kleinen flüssigen Mengen. Das Baby muss sich erst an die neue Ernährungsweise (Geschmack etc.) gewöhnen.
- Bieten Sie Ihrem Kind anschließend die Brust oder den Schoppen an und stellen Sie bei steigender Breimenge auf ungesüsste Getränke – am besten Wasser – um.
- Beobachten Sie den Stuhlgang.
- Führen Sie nur ein einziges neues Lebensmittel auf einmal ein.
- Verwenden Sie im 1. Lebensjahr weder Salz noch Gewürze.
- Bei allergiegefährdeten Kindern: Meiden Sie im 1. Lebensjahr Lebensmittel mit hohem Allergierisiko wie z.B. Eier, Soja, Nüsse, Sellerie, Fisch, Zitrus- und tropische Früchte sowie Kiwi. Besprechen Sie mit einer Fachperson Zeitpunkt, Art und Weise der Beikosteinführung.

Ernährungsplan im 1. Lebensjahr für Kinder ohne Allergierisiko

Alter	1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat	nach 1-jährig
	Still- oder Trinkphase			Übergang zu Breimahlzeit*					Übergang zu fester Kost				
Muttermilch	Stillen (WHO empfiehlt die ersten sechs Lebensmonaten ausschliesslich stillen)												
Säuglingsmilch	Start oder 1 (Säuglingsanfangsmilch)						Bei Bedarf 2 (Folgemilch)						
Vollmilch											Verdünnt 1/3 Wasser + 2/3 Vollmilch	Unverdünnt	
Schleimzusatz						Reis-, Hirseschleim (nur mit Säuglingsanfangsmilch oder Wasser)							
Gemüsebrei	Alles einzeln einführen im Abstand von 4 Tagen. Breie dürfen kein 2. Mal aufgewärmt werden.					Rüebli, Kartoffeln, Kürbis, Zucchini, Fenchel, Rinden, Pastinaken			Teigwaren ohne Ei, Reis, Mais				
						Broccoli- und Blumenkohlrischen, Kohlrabi							
Früchtebrei						Apfel (evtl. gekocht), Birne, Banane, Melone, Aprikose							
Getreidebrei											Beeren, Pfirsich, Mirabellen, Pflaumen, Kirschen, Nektarinen, Pfirsich		
											Säuglingsgetreidebrei / Fertigbrei aus Reis, Hirse, Mais mit einer Säuglingsmilch zubereitet		
											Übergang zu allen Getreidesorten		
Fleisch											Kalb-, Rind-, Poulet- oder Truthanfleisch 2x pro Woche 30g		
Brot											Reiswaffeln nature, Brot, Zwieback		
Joghurt											Naturjoghurt (evtl. Bifidus)		
Kuhmilchprodukte													

* Führen Sie frühestens ab dem 5. Lebensmonat und spätestens ab dem 7. Lebensmonat die Beikost ein

Selber zubereiten oder kaufen?

Es gibt Argumente für und gegen Fertigprodukte oder selbst zubereitete Beikost. Einer der Vorteile der selbstgemachten Breie ist, dass die Zusammensetzung selbst beeinflusst werden kann. Da die Eltern sich intensiv mit der Ernährung ihres Kindes auseinandersetzen, kann damit auch ein Lernprozess für die ganze Familie verbunden sein.

Für industriell angefertigte Beikost existieren strenge gesetzliche Vorschriften. Trotzdem muss auf die Zutatenliste auf der Etikette geachtet werden, damit für die Eltern klar ist, welche Lebensmittel gerade verabreicht werden.

Beispiele für selbst zubereitete Breimahlzeiten und die Einführung in den Babyalltag finden Sie im Elternbrief 6.

Wie füttern?

Mehr als ein Drittel aller Eltern empfinden das Essverhalten ihrer Kinder manchmal als problematisch. Meist handelt es sich um vorübergehende Probleme wie Appetit-schwankungen oder Abneigungen, die ganz normal sind. Gestillte Kinder akzeptieren beispielsweise feste Nahrung und Füttern mit dem Löffel oft erst mit acht Monaten oder später. Viele Eltern sind deshalb unsicher. Entscheidend ist, wie Eltern in dieser Situation das Verhalten des Kindes interpretieren und darauf reagieren.

Ein paar Tipps zum Füttern:

- Wenn ein Kind beim Essen hin- und herzappelt, ist vielleicht zu viel Unruhe im Raum. Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre am Familientisch.
- Achten Sie auf Sättigungssignale, wie z.B. Kopf weg drehen und Mund verschliessen und beenden Sie die Mahlzeit.

- Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, ob und wie viel es von dem Angeboten isst.
- Überlassen Sie Ihrem Kind den Löffel, wenn es selbst essen möchte, auch wenn anfangs mehr daneben geht. Das fördert Lust.
- Lehnt Ihr Kind ein bestimmtes Lebensmittel ab, akzeptieren Sie es. Bieten Sie es zu einem späteren Zeitpunkt wieder an.
- Reagiert Ihr Kind allergisch auf ein Lebensmittel, so streichen Sie es konsequent aus der Ernährung. Konsultieren Sie diesbezüglich einen Kinderarzt.

Quelle: Miges Balü, Ostschweizerischer Verein für das Kind, www.ovk.ch, www.swiss-paediatrics.org, www.beki-bw.de

Kleine Geniesser

Bereits für Babies sind Mutter und Vater die wichtigsten Vorbilder, die Ernährung prägt wesentlich den Lebensstil der ganzen Familie.

Mit dem Übergang zur Beikost nimmt das Kind nach und nach am Familientisch teil. Auch Kinder essen mit den Augen. Es ist wichtig, dass sie die verschiedenen Lebensmittel in ihrer Vielfalt von Geschmack, Farbe und Form – auch mal unzerkleinert – kennenlernen. Die Kost wird vielfältiger und abwechslungsreicher und der Grundstein für ein gesundes Essverhalten wird gelegt.

Weitere hilfreiche Tipps zur Ernährung ausserdem im Elternbrief 9.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Mit fachlicher Unterstützung von Suisse Balance, Ernährung und Bewegung kinderleicht. Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz. www.suissebalance.ch