



Stillen und Babys erste Beikost

Ernährungsratgeber

über die Ernährung des Säuglings im 1. Lebensjahr

1. Stillen

Stillen fördert die emotionale und soziale Nähe zwischen Mutter und Kind, ist preiswert und praktisch.

Muttermilch

- optimale Zusammensetzung
- vollwertiges Nahrungsmittel
- variiert im Geschmack
- enthält Abwehrstoffe gegen Infektionen
- ist dem Verdauungssystem des Säuglings angepasst
- richtige Temperatur, keimfrei, frisch
- enthält genügend Flüssigkeit
- die Neigung zu Allergien wird durch das Stillen herabgesetzt
 - 6 Monate voll stillen-
- Prävention Übergewicht

Empfehlung

4 – 6 Monate voll stillen und zusätzlich zur Beikost darüber hinaus.

Wie oft stillen

Säugling nach Bedarf anlegen. Jedes Kind hat seinen individuellen Rhythmus:

- an beiden Brüsten anlegen. Beim nächsten Stillen mit der zuletzt leer getrunkenen Brust beginnen.

Wann reicht die

- wenn die Windeln gut nass sind (6 - 8 nasse Windeln/Tag)

Muttermilch aus

- wenn das Kind zunimmt

Wiegen

1 x in der Woche reicht aus.

Gewichtszunahme:

- 1. Halbjahr: ca. 150 – 200 g pro Woche
- 2. Halbjahr: ca. 100 g pro Woche

Mit etwa 5 Monaten hat sich das Geburtsgewicht verdoppelt, mit 1 Jahr verdreifacht.

Erhöhter Nahrungs-

In den Wachstumsphasen

bedarf

- zwischen dem 7. - 10. Tag
- zwischen der 5. - 6. Woche
- mit 3 Monaten

Häufiges Anlegen: Anregung der Milchproduktion.

Vor dem Anlegen sollte die Mutter etwas trinken.

Die Flüssigkeit fördert den Milchflussreflex.

Haltbarkeit der Muttermilch

24 Std. im Kühlschrank

3 - 6 Monate tiefgefroren und portioniert bei -20°C . Wiederauftauen muss aus lebensmittelhygienischen Gründen rasch geschehen und die Milch muss innerhalb weniger Stunden verbraucht werden.

Obst-, Gemüsesäfte

Bei Ernährung mit Muttermilch und/oder einer adaptierten oder teiladaptierten Säuglingsmilchnahrung ist die Zufütterung von Gemüse- oder Obstsaft nicht erforderlich, da diese Nahrung mit Ausnahme von Vitamin D alle notwendigen Vitamine enthält.

Wichtig: ausgewogene Ernährung der Mutter

Vitamin D

Bei jeder Form der Säuglingsernährung, auch beim Stillen, ist während des ersten Jahres die zusätzliche Gabe von Vitamin D zur Vorbeugung gegen Rachitis und von einem Fluoridpräparat zur Vorbeugung gegen Karies erforderlich. Vor dem Trinken kann die Tablette in wenigen Tropfen abgekochtem Wasser aufgelöst und mit einem Teelöffel verabreicht werden.

Flüssigkeitszufuhr

Bei voll gestilltem Säugling im Normalfall nicht nötig.

Bei Hitze, Fieber, Durchfall, Erbrechen, Rücksprache mit stillerfahrem Kinderarzt halten.

Zwielchernahrung

Nur, wenn häufiges Anlegen nicht mehr zur Sättigung führt: Nach dem Stillen Fütterung von

adaptierter Nahrung in einer Flasche mit kleinem Saugerloch – 1 Tropfen/Sekunde bei umgekehrter Flasche.

Immer: Zuerst Anlegen - Anregung der Milchproduktion.

2. Fertigmilchpräparate, Säuglingsmilchnahrungen

Wenn Sie aus verschiedenen Gründen nicht stillen können oder wollen, ist es möglich den Säugling auch mit industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung gesund zu ernähren.

Säuglingsmilchnahrung „PRE“

Diese angepasste Säuglingsmilchnahrung ist von der Zusammensetzung her der Muttermilch angeglichen (adaptiert). Sie enthält als einziges Kohlenhydrat Milchzucker (Lactose). **Sie kann dem Baby immer dann gegeben werden, wenn es Hunger hat.** Psychologen haben festgestellt, dass Kinder, die nach Bedarf und nicht nach festen Zeitplänen gefüttert werden, zufriedener sind. **Dieses Fertigmilchpräparat kann bis zum Übergang zur pasteurisierten Vollmilch am Ende des ersten Lebensjahres verwendet werden.**

Ab 4 Monaten

Säuglingsmilchnahrung „1“ Teiladaptierte Säuglingsmilchnahrung ist der Zusammensetzung der Muttermilch nur noch teilweise, z.B. im Eiweißgehalt, angeglichen. Sie enthält neben Milchzucker einen geringen Anteil an Stärke.

Die Einhaltung von fünf Mahlzeiten und die altersentsprechende Milchmenge pro Tag sind empfehlenswert.

Bei Überdosierung: Gefahr von Übergewicht

Bei Unterdosierung: Gefahr von Mangelernährung

Hypoallergene Nahrung

Bei allergiegefährdeten Säuglingen sollte, nach Rücksprache mit dem Kinderarzt, auf

hypoallergene Säuglingsmilchnahrung zurückgegriffen werden. Da hydrolysierte (spezielle Eiweißaufbereitung) Produkte einen leicht bitteren Geschmack haben, kann es beim Umstellen von Muttermilch auf HA-Nahrung anfänglich Schwierigkeiten geben.

Eine 6-monatige Fütterung von hypoallergener Nahrung ohne Beikost -auch milcheiweißfreie- reduziert den Ausbruch einer allergischen Reaktion.

Bei bestehender Kuhmilcheiweißallergie muss auf eine Spezialnahrung, nach Rücksprache mit dem Kinderarzt, ausgewichen werden.

Säuglingsmilchnahrung „2“ Sie ist im Grund überflüssig, denn adaptierte bzw. teiladaptierte Nahrung kann bis zum Ende des 1. Lebensjahres, wenn der Säugling beginnt pasteurisierte Vollmilch aus der Tasse zu trinken, beibehalten werden.

Die Selbstherstellung von Säuglingsmilch wie „Zweidrittel-Milch“, „Frischkornmilch“ oder „Mandelmilch“ ist nicht zu empfehlen.

**Wasser für die
Zubereitung von
Säuglingsmilchnahrung**

Zur Zubereitung von Säuglingsnahrung oder Säuglingstee kann bedenkenlos frisches Trinkwasser aus der Kaltwasserleitung verwendet werden. Das Wasser aus öffentlichen zentralen Wasserversorgungsanlagen unterliegt strengsten Qualitätskriterien. Vor der Erstentnahme von Trinkwasser am Morgen sollten ca. 10 bis 20 l ablaufen. Über längere Zeit in den Leitungen „stehendes“ Wasser könnte sich z.B. mit Kupfer aus den Leitungsrohren anreichern.

Nitrat

Nitrat kommt im Trinkwasser und z.B. im Gemüse vor. Im menschlichen Körper wirkt es selbst nicht gesundheitsgefährdend. Erst die mikrobielle Umwandlung zu Nitrit und Nitrosaminen kann eine gesundheitliche Gefahr darstellen. Durch Nitrit verliert das Blut die Fähigkeit Sauerstoff aufzunehmen und zu transportieren. Im Ernstfall kann es bei Säuglingen zur „Blausucht“ und zum Ersticken kommen. Seit 20 Jahren ist in Deutschland kein Fall von Blausucht durch Nitrat im Trinkwasser bekannt geworden.

Nitratgrenzwert in Deutschland:

50 mg Nitrat/1 Liter Trinkwasser

Nitratwert in Erlangen (Stadt und Landkreis):
< 20 mg Nitrat/1 Liter Trinkwasser – geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung

Mineralwasser

Es darf nur Mineralwasser mit dem Aufdruck „für Säuglingsnahrung geeignet“ (Nitrat <20 mg/1 Liter Mineralwasser) verwendet werden. Ein zu hoher Mineralstoffgehalt belastet die Nieren des Säuglings.

Wasser abkochen

Nur für die ersten 3 Lebensmonate notwendig.

Bei Eigenwasserversorgungsanlagen, z.B. Hausbrunnen, muss darauf geachtet werden, dass das entnommene Wasser der Qualität der öffentlichen Wasserversorgung entspricht.

Zentrale Wohnhauswasserenthärtungsanlagen beeinträchtigen die Trinkwasserqualität, sofern sie regelmäßig gewartet werden, nicht. Mobile Wasserenthärtungsgeräte, z.B. Tischfilter, können u.U. verkeimen.

3. Beikost

Beikost im Alter von 4 - 6 Monaten

Alle Säuglinge, ob gestillt oder mit Fertigmilchpräparaten ernährt, sollten 4 – 6 Monate nur „ihre“ Milch erhalten. Bei allergiegefährdeten Säuglingen erst ab dem 7. Lebensmonat die Beikost einführen.

Warum nicht zu früh zufüttern

Überlastung des kindlichen Magen-Darm-Traktes. Es dauert 3 Jahre, bis die Verdauungsorgane vollständig ausgereift sind. Besonders empfindlich reagiert das Verdauungssystem in den ersten Lebensmonaten. Ein Überschuss an Eiweiß, z.B. durch Milchprodukte, belastet die Nieren deren Funktionen noch begrenzt sind und fördert die Allergiebereitschaft. Deshalb sollte auf keinen Fall zu früh zugefüttert werden.

Allergien vorbeugen

Liegt die Neigung zu einer (lebensmittel-) allergischen Erkrankung in der Familie vor,

sollten von Anfang an konsequent Maßnahmen zur Vorbeugung beachtet werden.

Empfehlungen:

- 6 Monate voll stillen
- falls Zufüttern erforderlich, hypoallergene Nahrung
- keine Milch und Milchprodukte im gesamten 1. Lebensjahr
- mit Beikost erst im 7. Lebensmonat beginnen
- jede Woche nur ein neues Lebensmittel einführen
- **spätes, schrittweises Einführen von als besonders allergen bekannten Lebensmitteln; insbesondere von:**
 - Kuhmilch; Kuhmilcheiweiß in Milch und Milchprodukten; als Milchpulver in fast allen Keksen, Zwieback usw.
 - Eier, teilweise auch in Nudeln und versteckt in Gläschenkost
 - Fisch
 - Soja
 - Nüsse
 - Sellerie
 - Schokolade
 - Tomaten, häufig auch in Gläschenkost
 - Zitrusfrüchte, Südfrüchte, Beerenobst
 - Gewürze
 - Weizen
- verringern von Umwelteinflüssen wie z.B. Rauchen
- evtl. kann sogar ein Meiden besonders allergener Lebensmittel durch die stillende Mutter sinnvoll sein (Rücksprache mit dem Arzt)

Gluten

Getreideeiweiß, gegen das eine angeborene Unverträglichkeit (Zöliakie) bestehen kann (1 Krankheitsfall/1000 Geburten).

Zöliakie äußert sich mit starken Durchfällen und extremer Gewichtsabnahme.

Vorbeugend wird empfohlen, frühestens ab dem 6. Lebensmonat glutenhaltige Getreidearten (Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste, Hafer) einzuführen.

Glutenfrei: Reis, Mais

Vollkorn

Im 1. Lebensjahr verträgt der Säugling **kein rohes Getreide**, z.B. im Frischkornbrei. Es kann Verdauungsstörungen verursachen und mit krank machenden Keimen belastet sein. Breie aus Getreidevollkornmehl, -grieß oder -flocken dürfen dem Baby **nur gekocht** gefüttert werden. Getreidekörner enthalten neben ihren wertvollen Inhaltsstoffen vorwiegend in den ballaststoffreichen Randschichten Phytinsäure als Phosphatquelle für den Pflanzenkeimling. Phytinsäure bindet Mineralstoffe wie Kalzium oder Eisen, dass diese dem Körper nur eingeschränkt zur Verfügung stehen. Verschiedene Verfahren, z.B. Kochen, Backen, Einweichen, Sauerteigführung, heben die Mineralstoffbindung an die Phytinsäure zum Teil wieder auf.

Die nachfolgenden Vorschläge sollen nicht als alleingültige Richtlinien verstanden werden. Es ist nicht möglich, die Entwicklung eines Babys in ein starres Schema zu bringen, so dass auch Zeit- und Mengenangaben zur Beikost lediglich als Anhaltspunkte gesehen werden können. Trotzdem sind ein paar Grundregeln einzuhalten, um mit Geduld und Phantasie „das Richtige“ zu tun.

Der richtige Anfang

Drängen Sie das Kind nicht und lassen Sie es das Nahrungsmittel von einem schmalen, flachen Löffel saugen.

Betrachten Sie die ersten Wochen als Experimentierzeit.

Geduld, denn es wird einige Zeit dauern, bis das Kind mit den neuen Nahrungsmitteln zurechtkommt.

Eine weitere Möglichkeit ist, dem Kind zuerst etwas Milch zu geben, um seinen größten Hunger zu stillen und dann erst die neuen Nahrungsmittel anzubieten.

Die erste Löffelmahlzeit

Diese sollte möglichst am Vormittag oder Mittag gegeben werden, weil durch die Umstellung Blähungen auftreten können. Mit 2 – 3 Teelöffeln Gemüse (gegart, püriert) oder Kartoffeln (gegart, feinst zerdrückt und mit Wasser cremig verrührt) beginnen. Dazu kommen pro 150 – 200 g Brei 10 g Fett (= 1 EL Öl oder 2 TL Butter im Wechsel). Fett ist u.a. notwendig, damit das fettlösliche Provitamin A (Karotin) resorbiert werden kann. Kein Kochsalz (belastet die Nieren) zugeben. Die Breimenge wird stetig gesteigert, bis eine Milchmahlzeit entfallen kann.

Kartoffeln

Ideal zu Beginn der Beikost, da allergen- und nitratarm; Kartoffeln liefern Vitamine, Mineralstoffe und hochwertiges pflanzliches Eiweiß.

Gemüsearten

niedriger/mittlerer Nitratgehalt: Zucchini, Broccoli, Blumenkohlröschen, Kohlrabi, Rosenkohl, Wirsing, Karotten. Diese entweder selbst zubereiten oder Gläschenkost (kein Mischgemüse, keine weiteren Zutaten) verwenden.

Es ist nicht notwendig dem Baby jeden Tag ein anderes Gemüse zuzubereiten. Günstiger ist es, auszuprobieren und Reaktionen abzuwarten (wöchentliche Einführung).

Fett

Zu empfehlen ist ein raffiniertes (gereinigtes) Öl, das nachweislich weniger Schadstoffe als kaltgepresstes Öl enthält oder Butter.

Ölsorten mit günstigem Fettsäuremuster für Säuglinge im 1. Lebensjahr: Rapsöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl.

Fleisch

Fleisch liefert hochwertiges Eiweiß und gut resorbierbares Eisen. Eisen ist notwendig zur Bildung der roten Blutkörperchen. Nach ca.

6 Monaten leeren sich die Eisenspeicher des Babys; nun muss Eisen mit der Beikost zugeführt werden.

Tierisches Eisen –Hämeisen- kann im Gegensatz zu pflanzlichem Eisen -Nicht-Hämeisen- besser vom menschlichen Organismus verwertet werden. In feinfaserigen, mageren Fleischteilen, z.B. Schlegel, Lende, ist der Eisengehalt am höchsten. Die Resorption von Eisen wird durch die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln wie Kartoffeln und Gemüse erhöht.

Gute Eisenversorgung fördert die allgemeine Entwicklung und steigert die Abwehrkräfte.

Neuere Studien ergaben, dass die Eisenversorgung von (Ovo-Lacto-) Vegetariern entweder gleich oder nur geringfügig niedriger als die von Gemischtköstlern ist; vorausgesetzt die Ernährung ist insgesamt ausgewogen und vollwertig.

Empfehlung: 3 - 5 x/Woche ca. 20 - 30g Fleisch

Erste Mahlzeit

Rezept: **Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei**

100 g Kartoffel/50 g Gemüse	Zutaten vorbereiten (waschen, putzen, grob schneiden) und garen; evtl. in der Mikrowelle
oder	
100 g Gemüse/50 g Kartoffel	pürieren; Fett zugeben
50 g Wasser	Kartoffel evtl. separat dämpfen
(20 g – 30 g Fleisch)	
10 g Butter oder Pflanzenöl	

Nährwert, ca. 230 kcal, 5 g Eiweiß, 15 g Fett, 21 g Kohlenhydrate

Tipp: 6-fache Menge zubereiten: schonend garen, pürieren, zügig abkühlen und portionsweise tiefgefrieren; erst beim Erwärmen Butter bzw. Öl zugeben.

Babys, die kein Gemüse essen wollen, akzeptieren es oft, wenn es mit Früchten kombiniert wird, z.B. Karotten mit Apfelmus (gedünsteter ½ Apfel).

Am Nachmittag kann Obstbrei in Form einer zerdrückten Banane und/oder püriertem Kompott gereicht werden.

Mengenangaben

- 5. – 6. Lebensmonat ca. 150-200 g pro Mahlzeit
- ab 7. Lebensmonat ca. 200-250 g pro Mahlzeit

Die Menge der aufgenommenen Nahrung kann variieren und sollte kein Grund zur Besorgnis sein. Lebhaftere Kinder essen meist schlechter als bewegungsarme Kinder.

Sofern sich der Säugling bisher nicht schon mit 5 Mahlzeiten am Tag spontan begnügt hat, sollte man jetzt versuchen, ihn darauf einzustellen.

Getränke

Ab Beginn der Beikost sollte dem Kind in der (Lern-) Tasse oder der Flasche **Wasser** oder für Säuglinge geeignete Tees angeboten werden.

Beikost im Alter von 6 - 8 Monaten

Im 2. Lebenshalbjahr soll die gesamte Milchmenge auf ca. 500 ml reduziert werden (Milchmenge = Milchflasche oder Brusternährung + Milchbrei). Die Nahrungsmittelpalette kann für das Baby gering gehalten werden. Ihr Kind braucht noch keine große Abwechslung. Beschränken Sie sich auf **Kartoffeln** und **Gemüse**, **Reis** oder **Mais** und **Hafer**, **Äpfel** und **Bananen** sowie **kleine Mengen Fleisch**. Nehmen Sie Rücksicht auf die Vorlieben Ihres Kindes. Wenn es z.B. am liebsten Kartoffeln mit Butter isst, dann dürfen Sie ihm diese Kombination auch häufig anbieten.

Zweite Mahlzeit

Ziel ist es, eine weitere Brust- bzw. Flaschenmahlzeit am Abend durch Brei zu ersetzen.

Vollmilch

Vollmilch gilt grundsätzlich als Nahrungsmittel und ist im 1. Lebensjahr aufgrund des hohen Eiweißgehaltes als Trinknahrung ungeeignet. Zu viel Eiweiß belastet die Nieren des Säuglings.

Keine negative Auswirkung haben kleine Mengen an Vollmilch im Getreidebrei.

Bei allergiegefährdeten Säuglingen mit dem Kinderarzt absprechen, ab wann Vollmilch gegeben werden kann.

Ab dem 1. Lebensjahr wird/werden für Kinder und Jugendliche täglich ½ l Milch oder entsprechende

Milchprodukte für die Kalziumversorgung empfohlen.

Obst

Reifes, säurearmes, frisches Obst der Jahreszeit wie **Äpfel**, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen und Nektarinen. Garen Sie das Obst in wenig Wasser, z.B. in der Mikrowelle, und ohne Zuckerzusatz. Geeignet ist auch das Obst aus Gläschen oder tiefgefrorenes Obst ohne Zuckerzusätze. **Bananen** werden roh gefüttert.

Gestillte und mit der Flasche ernährte Kinder erhalten auch nach dem 6. Lebensmonat noch viele Nährstoffe über die Mutter- bzw. ein Fertigmilchpräparat.

Rezept: Vollmilch-Getreide-Brei

200 g Vollmilch	Milch mit Mehl, Grieß oder Flocken zum Kochen bringen
20 g Getreide (z.B. Hafermehl oder Reisflocken)	Kochstelle ausschalten und Brei ca. 5 Minuten ausquellen lassen
50 g Obstmus (z.B. Apfel)	Obstmus zugeben

Nährwert: 238 kcal, 9,6 g Eiweiß, 8,7 g Fett, 32,6 g Kohlenhydrate

Für Säuglinge geeignete Getreideflocken z.B. von „Köln“ oder „Holle“

Dritte Mahlzeit

Eine weitere Flaschen- bzw. Brustmahlzeit wird nach einem weiteren Monat durch einen milchfreien Obst-Getreide-Brei ersetzt. Getreideflocken sind dem traditionellen Zwieback, der lediglich aus aufgeschlossener Stärke besteht, vorzuziehen.

Rezept: Getreide-Obst-Brei

150 g Wasser	Wasser mit Mehl, Grieß oder Flocken zum Kochen bringen
20 g Getreide (z.B. Hafer-	Kochstelle ausschalten und Brei ca. 5 Minuten ausquellen lassen

mehl oder Reisflocken)
100 g Obstmus (z.B. Apfel) Fruchtmus und Fett zugeben
10 g Fett (Butter oder Pflanzenöl)

Nährwert: 250 kcal, 2,7 g Eiweiß, 11,7 g Fett, 32 g Kohlenhydrate

Für Säuglinge geeignetes Getreide: z.B. frisch gemahlener Hafer (Hafermehl im Kühlschrank bzw. im Gefriergerät aufbewahren).

Breie werden auch als Fertig-Instant-Breie von verschiedenen Firmen angeboten. Die meisten davon enthalten Zucker oder andere Süßungsmittel. Lesen Sie immer die Zutatenliste. Süßungsmittel verstecken sich z.B. hinter den Begriffen Saccharose (= Haushaltszucker), Maltose (= Malzzucker), Maltodextrin, Glucose (= Traubenzucker), Glucosesirup, Fructose (= Fruchtzucker), Honig, Apfel- oder Birnendicksaft.

Beikost im Alter von 8 - 12 Monaten, Übergang zur Familienkost

Vierte Mahlzeit

Die Nahrungspalette des Kindes vergrößert sich und das Baby nimmt allmählich am Familienessen teil. Die Nahrungsmittel sollten, sobald das Kind seine ersten Zähnen hat, in größerer Form angeboten werden.

Sobald Babys sitzen, können sie am Familientisch mitessen.

Lassen Sie Ihr Kind selbstständig essen!

Um gute Essensgewohnheiten zu fördern, bieten Sie Ihrem Kind zu den Zwischenmahlzeiten frisches Obst oder Gemüse an.

Weitere Nahrungsmittel, die jetzt angeboten werden können

Brot

Sobald das Baby Getreidebrei (ab dem 8./9. Lebensmonat) isst, kann es auch regelmäßig Brot

bekommen. Empfehlenswert ist Vollkornbrot aus fein ausgemahlenem Vollkornmehl, das viele Vitamine und Mineralien, vor allem Vitamin B 1 und natürliche Ballaststoffe enthält. Weiterhin kann Graubrot und Knäckebrot gegeben werden. Wichtig ist es, dem Kind vor allem auch die Rinde anzubieten, um das Kauverhalten zu schulen.

Seefisch

Leicht verdaulich, enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, besonders Jod, Phosphor und Kalium (Vorsicht wegen Gräten). **Allergiegefährdete Säuglinge sollten im 1. Lebensjahr auf Fisch verzichten.**

Ei

Dem Gemüsebrei kann 1x/Woche ein Eigelb beigemischt werden. Gemüse-Ei-Brei aufkochen lassen, um eine evtl. Salmonelleninfektion zu vermeiden. **Allergiegefährdete Babys sollten im 1. Lebensjahr auf Ei verzichten.**

Joghurt, Dickmilch und Buttermilch

Erst gegen **Ende des 1. Lebensjahres** Naturjoghurt oder gesäuerte Milchprodukte, mit Früchten oder Saft verfeinert, anbieten.

Trinkmenge

Der Säugling sollte in Ergänzung der Beikost über den Tag verteilt ungefähr einen halben Liter Flüssigkeit trinken, Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung inklusive.

Wasser oder ungesüßter Tee oder Fruchtsaftschorle 1 : 3 Saft : Wasser, kann nach Bedarf angeboten werden; aber nicht als Nuckelflasche. Auch bei zuckerfreien Produkten ist eine Schädigung der Zähne möglich.

Gegen Ende des 1. Lebensjahres sollte die Ernährung in Kleinkindkost übergehen.

Vorschläge für eine Tagesverpflegung

Frühstück

20 g Haferflocken, 125 ml Vollmilch, etwas klein geschnittene Banane und geraffelten Apfel dazugeben

oder

½ Scheibe Vollkornbrot oder Graubrot mit Butter abwechselnd mit Marmelade, Honig oder Frischkäse bestreichen, 1 Tasse Vollmilch.

Zwischenmahlzeit

Frisches Gemüse oder Obst der Jahreszeit

Mittagessen

Fleisch (1 x/Woche Fisch) mit Beilagen

1 – 2 EL feingehacktes Fleisch oder Fischfilet,
2 EL gekochten Reis oder Kartoffeln oder Nudeln.
1 – 2 EL Gemüse gedämpft; mit Kräutern abgeschmeckt

oder

Gemüsesuppe mit Grießklößchen (ergibt 2 Portionen)

125 g Wasser mit 1 TL Butter und 15 g Grieß aufkochen und 5 Minuten quellen lassen.

200 g bis 250 g Gemüse, klein geschnitten, in

½ l Brühe 10 Minuten garen.

Von der Grießmasse mit zwei Kaffeelöffel Nockerln formen, in die kochende Suppe geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Zwischenmahlzeit

Frisches Gemüse oder Obst nach Jahreszeit

Abendessen

½ Scheibe Brot mit Butter, magere Wurst oder Frischkäse; das Butterbrot kann auch mit frischen Kräutern, Tomaten- oder Gurkenscheiben belegt werden; 1 Tasse Milch

oder

Vollmilchbrei mit Obst

Spezielle „Juniormenüs“ sind überflüssig

Ihre Ansprechpartnerin im Gesundheitsamt

Sozialer Beratungsdienst Telefonische Beratung bei psychosozialen Problemen

Gertrud Hahm, Diplom Sozialpädagogin (FH)
☎ 09131/ 7144-440

„Stillen und Babys erste Beikost“- Ernährungsratgeber im Internet

<http://www.schwanger-in-erlangen-hoechstadt.de>
<http://www.erlangen-hoechstadt.de>

Weitere Informationen im Internet z.B. unter

<http://www.schwanger-in-bayern.de>
<http://www.stmgev.bayern.de>
<http://www.fke-do.de>
<http://www.babynet.de>
<http://www.buendnis-fuer-familie.de>

Impressum

Herausgeber:
Landratsamt Erlangen-Höchstadt/Gesundheitsamt
Fachliche Konzeption und Gestaltung:
Sozialer Beratungsdienst
Stand: 2005