

BREITASTEN

Einführung der Breimahlzeit

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. Nach dem 6. Monat sollte mit der **Einführung der Breimahlzeiten (Beikost)** begonnen werden. Bei Säuglingsanfangsnahrung ist deren Einführung schon nach dem 5. Monat möglich – wenden Sie sich bei Fragen an eine Fachperson.

Wichtige Hinweise:

- Beginnen Sie nicht zu früh mit den Breimahlzeiten. Warten Sie die motorische Entwicklung ab und besprechen Sie mit einer Fachperson Zeitpunkt sowie Art und Weise der Beikosteinführung.
- Führen Sie nur ein einziges neues Lebensmittel auf einmal im Abstand von einer Woche ein, um allfällige Unverträglichkeiten frühzeitig zu erkennen.
- Hören Sie bei der Einführung von Breimahlzeiten auf keinen Fall mit dem Stillen auf. Muttermilch in Ergänzung mit

Beikost ist bis über das 1. Lebensjahr hinaus möglich und sinnvoll.

- Die Breimenge kann je nach Grösse des Kindes, der Nahrungsverwertung und dem Bewegungsverhalten sehr unterschiedlich sein. Bei Unsicherheit wenden Sie sich an eine Fachperson.
- Achten Sie auf regelmässigen Stuhlgang und bieten Sie evtl. vermehrt Wasser zum Trinken an.
- Verwenden Sie im 1. Lebensjahr weder Salz noch Gewürze.

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 (Die WHO empfiehlt, die ersten sechs Lebensmonate ausschliesslich zu stillen.)												
Säuglingsmilch	Start oder 1 (Säuglingsanfangsmilch)						Bei Bedarf 2 (Folgemilch)						
Vollmilch											Verdünnt 1/3 Wasser + 2/3 Vollmilch	Unver- dünnt	
Schleimzusatz						Reis-, Hirseschleim (nur mit Säuglingsanfangsmilch oder Wasser)							
Gemüsebrei	Alle Breizutaten einzeln einführen im Abstand von 1 Woche. Breie dürfen kein 2. Mal aufgewärmt werden.					Rüebli, Kartoffeln, Kürbis, Zucchini, Fenchel, Rinden, Pastinaken			Teigwaren ohne Ei, Reis, Mais				
Früchtebrei						Broccoli- und Blumenkohlrischen, Kohlrabi							
						Apfel (evtl. gekocht), Birne, Banane, Melone, Aprikose							
						Beeren, Pfirsich, Mirabellen, Pflaumen, Kirschen, Nektarinen, Pfirsich							
Getreidebrei						Säuglingsgetreidebrei / Brei 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							
Kuhmilchprodukte						Naturjoghurt (evtl. Bifidus)						Quark	
Fette						Rapsöl, kein kaltgepresstes Öl verwenden				Butter			

* Einführung nach dem 6. Lebensmonat. Bei Nichtgestillten, welche Säuglingsanfangsmilch erhalten, ist die Einführung schon nach dem 5. Lebensmonat möglich.

Selber zubereiten oder kaufen?

Ein Vorteil von selbstgemachtem Brei ist, dass die Zusammensetzung selbst bestimmt werden kann. Da sich die Eltern intensiv mit der Ernährung ihres Kindes auseinandersetzen, kann damit auch ein Lernprozess für die ganze Familie verbunden sein. Wichtig ist, auf eine vitaminschonende Zubereitung und Aufbewahrung zu achten. 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?

Viele Eltern empfinden das Essverhalten ihrer Kinder manchmal als problematisch. Meist handelt es sich um vorübergehende

Probleme wie Appetitschwankungen 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 verunsichert. 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 es vielleicht bereits satt, die Mahlzeit dauert zu lange oder es ist zu viel Unruhe im Raum. Sorgen Sie für eine entspannte, angenehme Atmosphäre am Familientisch.
- Achten Sie auf Sättigungssignale wie z.B. Kopf weg drehen und Mund verschliessen. Beenden Sie dann die Mahlzeit; überfüttern Sie Ihr Kind nicht!
- Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, ob und wie viel es von dem Angebotenen isst, zwingen Sie es nicht zum Essen.

- Überlassen Sie Ihrem Kind den Löffel, wenn es selbst essen möchte, auch wenn anfangs mehr daneben geht. Das fördert die Lust und Selbstständigkeit.
- Geben Sie keine Schoppenflasche zur Selbstbedienung mit ins Bett oder in den Kinderwagen. Tauschen Sie die Schoppenflasche möglichst bis zum Ende des 1. Lebensjahres durch einen Trinkbecher aus.
- Lehnt Ihr Kind ein bestimmtes Lebensmittel ab, akzeptieren Sie es. Bieten Sie es zu einem späteren Zeitpunkt wieder an.
- Mehrmalige Wiederholungen (je nachdem weit über 10 Mal) können notwendig sein, bis Ihr Kind das Lebensmittel akzeptiert.
- Reagiert Ihr Kind allergisch auf ein Lebensmittel, so streichen Sie es konsequent aus der Ernährung. Konsultieren Sie diesbezüglich einen Kinderarzt.

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

Haben Sie Geduld! Zwang und Zeitdruck während des Essens wirken sich – oft jahrelang – ungünstig auf das Essverhalten von Kindern aus. Etwas Gelassenheit tut allen gut. Geben Sie, wenn immer möglich, Ihrem Kind seinen Brei während oder kurz vor einer Familienmahlzeit.

Neugier wecken – motivieren

Mit dem Übergang zur Beikost nimmt das Kind nach und nach am Familientisch teil. Motivieren Sie Ihr Kind, die verschiedenen Lebensmittel in ihrer sensorischen Vielfalt von Geschmack, Geruch, Textur, Farbe und Form – auch mal unzerkleinert – mit allen 5 Sinnen kennen zu lernen. Die sensorische Prägung beeinflusst das Essverhalten und die Gesundheit bis ins Erwachsenenalter. Vorlieben aus der Kindheit verlieren sich selten.

Weitere hilfreiche Tipps zur Ernährung ausserdem im Elternbrief 9.



Mit fachlicher Unterstützung von **SUISSE BALANCE**, Ernährung und Bewegung kinderleicht. Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

www.suissebalance.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.gesundheitsfoerderung.ch