



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion



**kjz**

# Ernährung im ersten Lebensjahr



**Eine ausgewogene Ernährung im ersten Lebensjahr ist wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes und einen guten Start ins Leben. In diesem Infoblatt finden Sie dazu Informationen, Empfehlungen und Rezepte.**

## Muttermilch oder Säuglingsmilch

In den ersten **4 bis 6 Monaten** ist der Nährstoffbedarf Ihres Kindes mit der Muttermilch oder einer Säuglingsmilch gedeckt. Die Muttermilch bietet viele Vorteile: Sie enthält alle Nährstoffe, die Ihr Kind in den ersten Monaten benötigt sowie Immun- und Abwehrstoffe. Sie ist kostengünstig und hat immer die richtige Temperatur. Falls Sie auf das Stillen ganz oder teilweise verzichten müssen oder möchten, können Sie Ihr Kind mit einer Säuglingsmilch aus der Babyflasche ernähren.

**Lesen Sie hierzu das kjz-Infoblatt «Ernähren mit der Babyflasche».**

## Einführung der Beikost

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) empfiehlt **ab Beginn des 5. und spätestens ab Beginn des 7. Monats** mit Beikost zu beginnen. Ihr Kind sollte so lange weiter gestillt werden, wie Sie und Ihr Kind dies möchten.

**Unter Beikost versteht man alle Lebensmittel, die Säuglinge neben Muttermilch oder Säuglingsmilch im ersten Lebensjahr essen. Die Konsistenz kann ganz unterschiedlich sein: flüssig, als Brei oder fest (wie beispielsweise Fingerfood).**

Wann Sie mit der Beikost beginnen, hängt von Ihrem Kind ab. Jedes Kind hat seinen eigenen Rhythmus. Wenn Sie Ihr Kind beobachten, erkennen Sie, ob es für Beikost bereit ist: Kann es aufrecht sitzen und den Kopf halten? Interessiert es sich für das Essen am Tisch? Nimmt es selbst Dinge in den Mund? Schluckt es ohne Hustenreflex?

Falls Ihr Kind den Kopf wegdreht, das Essen ausspuckt oder ablehnend reagiert, ist es vielleicht noch nicht bereit für die Beikost. Warten Sie etwas ab und versuchen Sie es ein bis zwei Wochen später erneut.

## Die erste Mahlzeit

Beginnen Sie am Anfang mit nur einem Lebensmittel, ohne es mit anderen zu mischen. So können allfällige Unverträglichkeiten oder Allergien rasch entdeckt werden. Es gibt nicht das einzig richtige Lebensmittel, das Sie Ihrem Kind als erste Beikost geben können. Mit welchem Lebensmittel Sie beginnen (Gemüse oder Früchte), ist Ihnen überlassen. Zum Anfang genügen einige Löffel Brei. Damit Ihr Kind satt wird, stillen Sie es weiterhin oder ernähren Sie es mit der Babyflasche.

## Aufbau der Beikost

Nach und nach können Sie die Menge an Beikost bis auf ca. 150 bis 250g pro Mahlzeit erhöhen. Damit ersetzen Sie eine Still- oder Säuglingsmilchportion. Die Menge kann von Tag zu Tag unterschiedlich ausfallen. Auch gibt es von Kind zu Kind grosse Unterschiede. Drängen Sie Ihr Kind nicht zum Essen.

Wenn Ihr Kind eine Mahlzeit gut annimmt, können Sie ein paar Tage später einen anderen Gemüse- oder Früchtebrei anbieten.

Nachdem Ihr Kind bereits einige Gemüse- und Früchtesorten kennengelernt hat, können Sie mit Kartoffeln und Fleisch beginnen. Für eine gute Eisenversorgung ist es wichtig, dass Ihr Kind ab spätestens dem 7. Monat regelmässig kleine Mengen Fleisch zu sich nimmt.

**Falls Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren wollen, lesen Sie das [kjz-Infoblatt «Vegetarische Ernährung»](#).**

## Brei-Rezepte

<b>Früchtebrei mit und ohne Getreide</b>	1 halber Apfel	schälen, schneiden und weichkochen, danach pürieren
	1 halbe Banane	mit der Gabel zerdrücken und dazugeben
	evtl. Getreideflocken	Allenfalls 20g Instant-Getreideflocken für Säuglinge (z. B. Weizen, Dinkel, Hafer) einrühren und mit etwas Wasser verrühren, falls es zu dickflüssig ist.
<b>Kartoffel-Karotten-Brei</b>	2 Karotten und 1 Kartoffel	schälen und in kleine Stücke schneiden, weichkochen (dämpfen oder dünsten) und pürieren
	1 Teelöffel Rapsöl	beifügen
	<b>Brei mit Fleisch</b>	20 g mageres Fleisch
	1 Kartoffel und ein weiteres Gemüse (ca. 100g Karotten, Kürbis oder Zucchini)	waschen, schälen, schneiden und weichkochen, danach beide Gemüse pürieren Gemüse mit dem Fleisch mischen
	1 Teelöffel Butter	dazugeben, alles gut verrühren

## Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV:

[www.kinderandentisch.ch](http://www.kinderandentisch.ch)

Gesundheitsförderung Schweiz:

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch) → Publikationen → Ernährung und Bewegung

Lesen Sie mehr dazu auf den kjz-Infoblättern «**Ernähren mit der Babyflasche**» und «**Vegetarische Ernährung**». Zum Stillen finden Sie mehr Informationen auf den kjz-Infoblättern «**Milch abpumpen und aufbewahren**», «**Ernährung während der Stillzeit**», «**Milchstau und Brustentzündung**» und «**Stillen und Arbeiten**».

### Wir unterstützen Sie.

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

[www.kjz.zh.ch](http://www.kjz.zh.ch)

kjz | [www.kjz.zh.ch](http://www.kjz.zh.ch)

Ergänzen Sie zudem das Essen einmal pro Tag mit 1 Esslöffel Rapsöl, dies liefert Ihrem Kind wertvolle Fettsäuren.

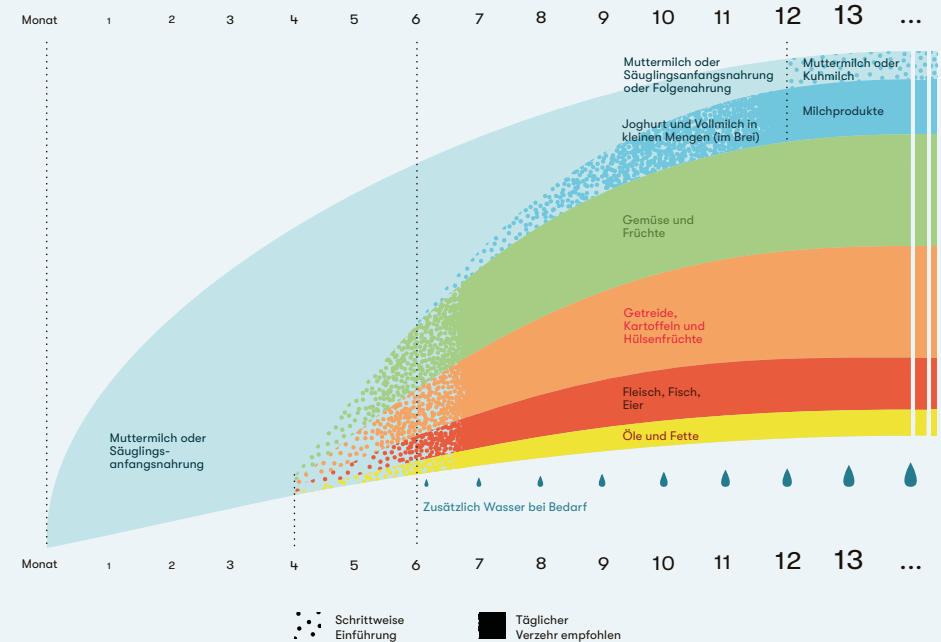
Die Anzahl Breimahlzeiten steigt mit zunehmendem Alter Ihres Kindes. Sie können sich an den folgenden Angaben orientieren:

bis zum 8. Monat	2- bis 3-mal täglich eine Breimahlzeit
ab 9 bis 11 Monate	3- bis 4-mal täglich eine Breimahlzeit
ab 10 bis 12 Monate	Sie können langsam von der Beikost zum Familienessen übergehen.

 **Jedes Kind ist anders.**

**Falls Sie sich unsicher sind, holen Sie sich Unterstützung bei Ihrem/ Ihrer Mütter- und Väterberater/in oder einer Bezugsperson.**

## Einführung der Lebensmittel beim Säugling



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

## Fingerfood als Ergänzung

Ab dem siebten Monat können Sie Ihrem Kind als Abwechslung neben Brei auch Fingerfood anbieten. Als Fingerfood eignen sich kleine Stückchen einer reifen Banane oder kleine Pfirsich-Schnitze ohne Haut, gekochte und in Stäbchen geschnittene Zucchini oder Karotten.

Der Vorteil von Fingerfood besteht darin, dass Ihr Kind selbst entscheiden kann, was, wie viel und in welchem Tempo es essen möchte. Es gibt jedoch Lebensmittel, die besser in der Brei-Form verabreicht werden wie beispielsweise Fleisch oder Lebensmittel, bei denen sich Ihr Kind verschlucken könnte. Mit der Breiernährung können Sie zudem eine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung gewährleisten.

## Fertigbrei

Sie können für die Ernährung Ihres Kindes auch Fertigbreie kaufen. Achten Sie dabei auf die Zutatenliste. Die Zusammensetzung sollte vergleichbar mit dem selbstgemachten Brei sein. Kaufen Sie keine Fertigbreie, die Salz, Zucker, Kakao oder andere Aromen beinhalten.

## Getränke

In den ersten Monaten nimmt Ihr Kind genügend Flüssigkeit über die Muttermilch oder über die Babyflasche zu sich. Wenn Sie ihm drei Beikost-Mahlzeiten pro Tag geben, sind etwa 2 dl Flüssigkeit zusätzlich pro Tag nötig. Wasser ist dafür ideal. Als Alternative eignet sich auch ungesüßter Früchte- oder Kräutertee. Wegen gewisser Inhaltsstoffe sollten Sie Ihrem Kind jedoch nicht nur Pfefferminz-, Kamillen-, Fenchel oder Melissentee geben, sondern mit weiteren Sorten abwechseln.

## Ungeeignete Lebensmittel

Verschiedene Lebensmittel sind für Kinder in den ersten Lebensjahren nicht geeignet. Bei den folgenden Lebensmitteln ist nach dem BLV Vorsicht geboten:



0-1 Jahr

- **Salz, Bouillon, Zucker, Honig, Ahornsirup** und andere Süßungsmittel
- **verarbeitete Fleischwaren** wie Wurst, Schinken, Aufschnitt etc.
- **gesüßte und koffeinhaltige Getränke**
- **Brei aus frisch gemahlenem, rohem Getreide oder eingeweichten Getreidekörnern** (sogenannter Frischkornbrei) kann unter anderem Bauchschmerzen, Durchfälle und Erbrechen auslösen. Ohne Bedenken können Sie Haferflocken oder Griess verwenden.
- Wegen ihres hohen Proteingehaltes sind **Käse, Quark, Frischkäse, Vollmilch und Joghurt in grossen Mengen** (z. B. ein Vollmilchschoppen) erst ab einem Jahr geeignet. Ausnahme: Vollmilch oder Joghurt nature können in kleinen Mengen ab dem 7. Lebensmonat zum Anrühren eines Breies (z. B. Milch-Getreide-Brei) genutzt werden.
- **Reisdrinks** sind aufgrund des Arsengehalts ungeeignet. Auch nach dem ersten Lebensjahr ist Reismilch kein sinnvoller Ersatz für Kuhmilch. Reiswaffeln oder Reisflocken/Reisbrei sollten nur massvoll konsumiert werden.



0-3 Jahre

- **Lebensmittel, an denen sich Ihr Kind verschlucken könnte** (z. B. ganze Nüsse, Bonbons, Fisch mit Gräten, ganze Weintrauben)
- **rohe und nicht ausreichend durchgegart tierische Lebensmittel** wie z. B. Rohmilch und Weickäse aus Rohmilch, Rohwurst (Salami, Landjäger etc.), Rohschinken, roher oder geräucherter Fisch, Gerichte mit rohen Eiern
- **Leber, Wildfleisch und bestimmte Fischarten** wie Marlin, Speerfisch, Schwertfisch und Hai sind nicht geeignet, da sie mit Schwermetallen oder Dioxinen belastet sein können.