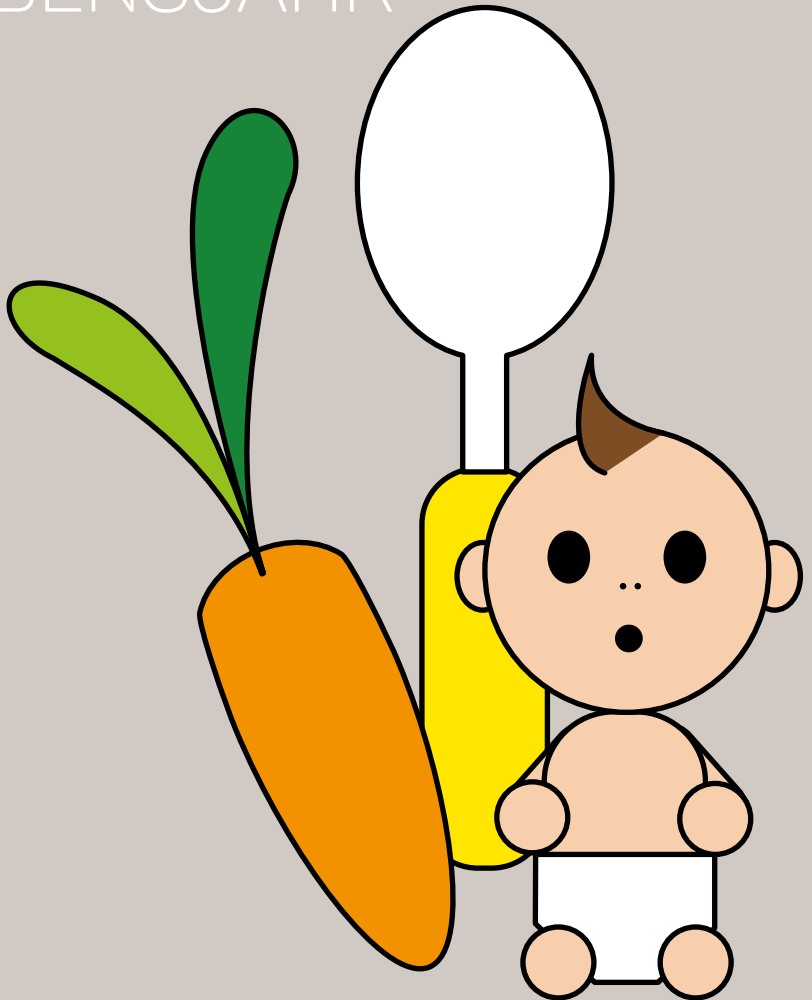


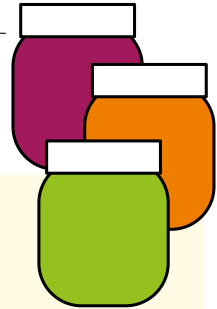


ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DAS ERSTE LEBENSJAHR

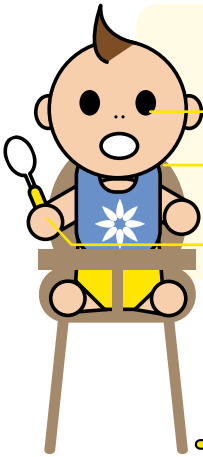


BEREIT FÜR DIE BEIKOST?

Zwischen dem Anfang des 5. und bis zum Ende des 6. Lebensmonats kann mit der Einführung von Brei begonnen werden. An folgenden Merkmalen können Sie erkennen, ob Ihr Baby dazu bereit ist.



DAS BABY



ist neugierig auf das, was Sie essen

Kann mit Unterstützung aufrecht sitzen (z.B. auf dem Schoss, später Hochstuhl) und den Kopf halten

kann einen Gegenstand greifen und zum Mund führen

TIPPS ZUR EINFÜHRUNG DER BEIKOST

- Verwenden Sie einen **kleinen Löffel** und beginnen Sie mit kleinen Portionen. Die ersten Essversuche dienen vor allem dazu, das Baby mit fester Nahrung vertraut zu machen.
- Zu Beginn** nach der Breimahlzeit **Brust oder Flasche anbieten**, später Wasser oder Tee.
- Neue Lebensmittel** im Abstand **von 3 bis 4 Tagen** einführen, vorzugsweise tagsüber.
- Geduld:** Das Essen mit dem Löffel braucht Gewöhnung und Übung.
- Der **Appetit** kann von Kind zu Kind und von Mahlzeit zu Mahlzeit **unterschiedlich** sein.
- Beachten** Sie die **Sättigungssignale** (Kopf wegdrehen, Mund verschliessen, Essen aus dem Mund drücken) Ihres Kindes und **zwingen Sie das Kind nicht** zum Essen.
- Das **Kind braucht Zeit**, die neuen Lebensmittel kennenzulernen.
- Nehmen Sie den **Löffel** des Kindes **nicht selbst** in den Mund.

IM 1. LEBENSJAHR VERMEIDEN



Zucker, Salz, Honig und ganze Nüsse

1.

MONAT

2.

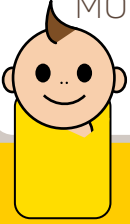
MONAT

3.

MONAT

4.

MONAT



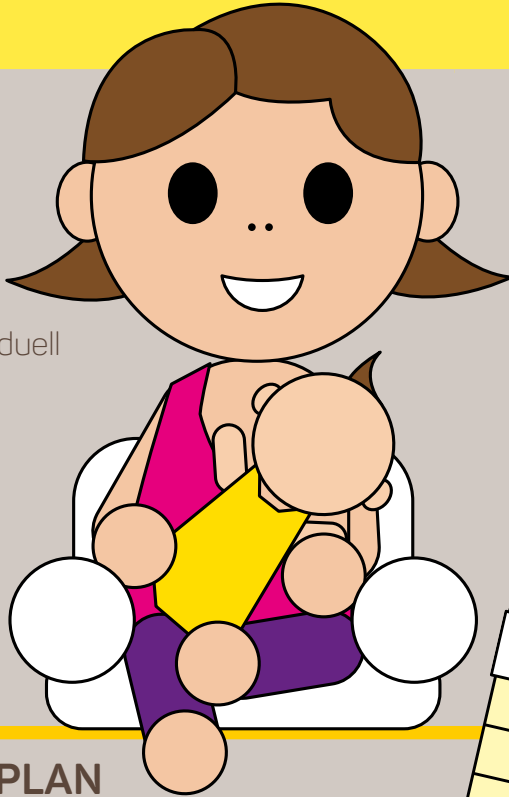
STILL- ODER TRINKPHASE
4-6 Monate ausschliessliches Stillen empfohlen



MUTTERMILCH

SÄUGLINGSMILCH

Stilldauer individuell



ERNÄHRUNGSPLAN
FÜR DAS ERSTE
LEBENSJAHR

1. MONAT

2. MONAT

3. MONAT

4. MONAT

5.
MONAT

6.
MONAT

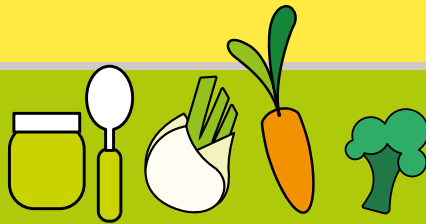
7.
MONAT

8.
MONAT

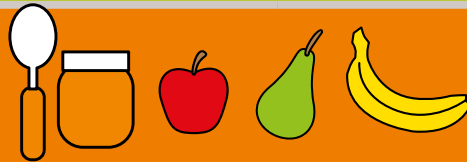
9.
MONAT

BEIKOST

Einführung zwischen dem Anfang des 5. und bis zum Ende des 6. Monats



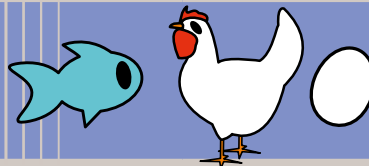
GEMÜSE



FRÜCHTE



GETREIDE/
HÜLSENFREI



FISCH/FLEISCH

MILCHPRODUKTE

5. MONAT

6. MONAT

7. MONAT

8. MONAT

9. MONAT

10.

MONAT

11.

MONAT

12.

MONAT

13.

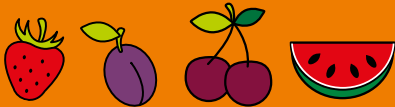
MONAT



Übergang zu
ERWACHSENENKOST



Fenchel, Karotte, Kürbis, Zucchini, Pastinaken, Broccoli-, Blumenkohlröschen, Paprika, Tomate, Kohlrabi, Spinat etc. (Beigabe Rapsöl)



Apfel, Birne, Banane (reif), Erdbeere, Zwetschge, Kirsche, Melone, Beeren, Kiwi, Pfirsich, Trauben, etc. (Saisongerecht)

**KARTOFFELN
RÜCHTE**



Hirse, Reis, Mais, Dinkel, Hafer, Roggen, Gerste, Weizen, Erbsen, Teigwaren, Kartoffeln, Maisflips, Zwieback, Brot etc.

FEISCH/EI

Lachs, Forelle, Rind-, Lamm-, Geflügelfleisch etc. 1–2 pro Woche
Ganzes Ei, gekocht als Alternative zu Fleisch und Fisch

DUKTE



In kleinen Mengen:
Butter (zum Verfeinern)
Joghurt nature und Vollmilch

Käse, Quark









10. MONAT

11. MONAT

12. MONAT

13. MONAT






SO UNTERSTÜTZEN SIE DIE ESSFREUDE IHRES KINDES

-  **Regelmässige Essenszeiten, wenn möglich am Esstisch**
-  **Entspannte Atmosphäre**
-  **Kind nicht durch Ablenken** oder Spielen dazu bringen, über sein Hungergefühl hinaus zu essen.
-  Lassen Sie das Kind an den **Familienmahlzeiten** teilnehmen (Vorbildfunktion).
-  Die **Selbstständigkeit des Kindes unterstützen**, indem es auch mal den Löffel selbst halten oder kleine weiche Stückchen mit den Fingern essen darf.
-  Lassen Sie das **Kind selbst entscheiden**, ob und wie viel es isst.
-  Sobald die Breimahlzeit vertraut ist, **erweitern Sie den Speiseplan** mit neuen Lebensmitteln.
-  Lehnt ihr Kind ein Lebensmittel ab, bieten Sie es zu einem **späteren Zeitpunkt** nochmals an.

Dies sind allgemeine Empfehlungen. Für eine individuelle Beratung wenden Sie sich bitte an die Elternberatung Basel-Stadt oder an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.



TIPPS ZUR ZUBEREITUNG VON BEIKOST AM BEISPIEL EINES GEMÜSE-GETREIDE-BREIS

-  Einheimische Gemüse saisongerecht auswählen
-  $\frac{2}{3}$ Gemüse, $\frac{1}{3}$ Kartoffeln bzw. Getreide
-  Breie zu Beginn fein pürieren, später grob zerdrücken, dann Fingerfood anbieten
-  Brei kann bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt oder portionsweise tiefgekühlt werden.
-  Je 1–2 Teelöffel Rapsöl und Fruchtsaft der aufgetauten und aufgewärmten Portion beifügen

Für eine individuelle Beratung:



Freie Strasse 35 | 4001 Basel
Tel. 061 690 26 90
www.elternberatungbasel.ch
www.baslerfamilien.info

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Medizinische Dienste | Prävention
Malzgasse 30 | 4001 Basel
www.gesundheit.bs.ch



Gesundheitsförderung
Schweiz

