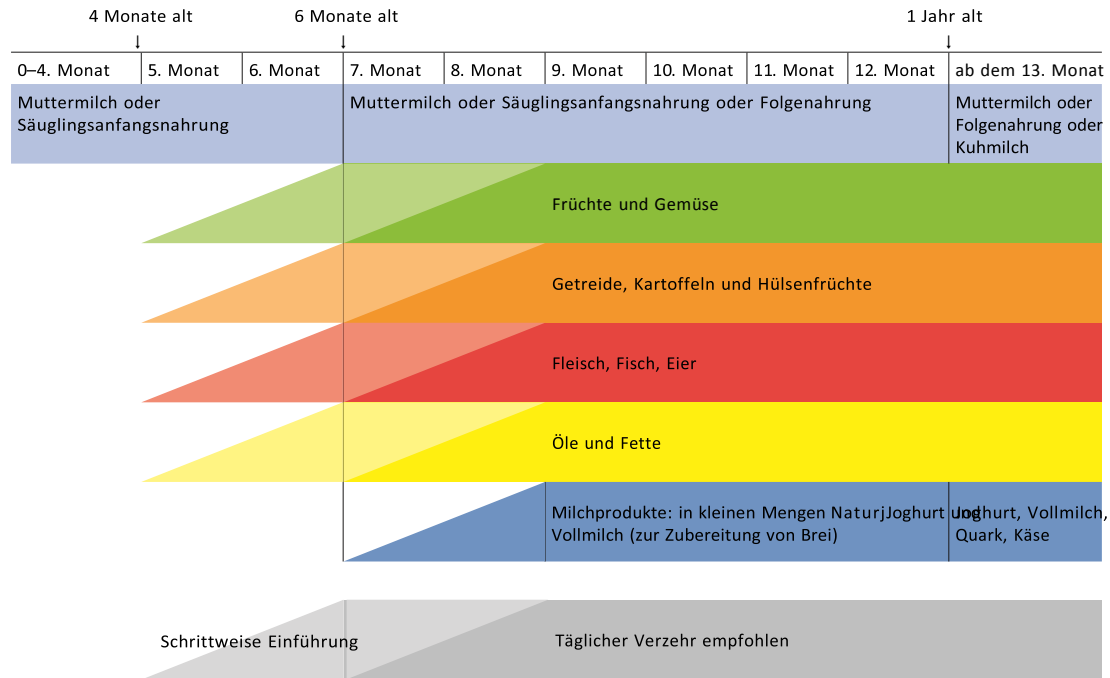


Übersicht Ernährungsaufbau

Lebensmonate (LM)	Ab 1.LM	Ab 2. LM	Ab 3. LM	Ab 4.LM	Ab 5.LM	Ab 6. LM	Ab 7. LM	Ab 8. LM	Ab 9. LM	Ab 10. LM	Ab 11. LM	Ab 12. LM	Ab 13. LM
Kostform	Still- oder Trinkphase			Übergangsphase zur Beikost (Brei oder Fingerfood)			Übergang zur Erwachsenenkost						
Milch und Frischmilchprodukte	Muttermilch und/ oder Säuglingsmilch ab Geburt max. 1 L /Tag											Muttermilch und/ oder Vollmilch Past	
										Verdünnte Vollmilch (2/3 Milch +1/3 Wasser) + Getreidezusatz möglich		Käse, Frischkäse, Joghurt, Vollmilch in grösseren Mengen möglich	
								Kleine Mengen an Vollmilch zur Breizubereitung möglich Naturejoghurt bis 1 Esslöffel täglich als Breizugabe möglich Frischkäse (Gala, Philadelphia, Hüttenkäse) 20-30g 1-2x/Woche				Pflanzl. Milchen, z.B. Soja möglich Quark erst ab 18. LM	
Gemüse					Geeignete Gemüse zu Beginn: Karotten, Kartoffeln, Fenchel, Zucchini, Kürbis, Pastinaken, Rinden, Broccoli, Blumenkohl			Weiterer Kostaufbau mit Saison Gemüse wie: Broccoli, Blumenkohl, Gurke, Avocado, Kohlrabi, Lattich, Spargeln, Spinat, Erbsli, Tomaten gekocht			Linsen und andere Hülsenfrüchte, Rosenkohl, Bohnen, Erbsen, Lauch		
Früchte					Apfel und Birne gekocht, Banane ungekocht, danach auch Saisonfrüchte wie Pfirsich, Aprikose, Beeren, Melone					Kiwi, Zitrusfrüchte, Erdbeeren			
Fruchtsaft	Evt. 1 EL Apfelsaft/Orangensaft pro 200-250g Gemüsebrei möglich (bessere Eisenaufnahme dank Vitamin C) !! Fruchtsäfte niemals unverdünnt als Getränk anbieten (Kariesgefahr)!!												
Öl/ Fett	Vor dem Servieren Öl oder Butter 1 x tgl. zum Gemüsebrei geben (1 EL/200-250g Brei), Gemüsegläsli und Anrührbreie müssen evtl. auch mit Öl angereichert werden, Zutaten beachten.												
Nüsse												Nur verarbeitete gemahlene Nüsse, ganze Nüsse erst ab 3 Jahren	
Getreide					Hirse, Mais, Reis, Reiswaffeln, glutenhaltige Getreide in kleinen Mengen			Glutenhaltige Getreide: Roggen, Hafer, Gersten, Weizen, Dinkel, Brotrinde				Müesliflocken	
Fleisch/ Fisch						Kalb, Geflügel, Kaninchen, Lamm, Rind 1-2x/Woche ca. 20-30g Fisch (ohne Gräten), z.B. Lachsfilet ab 7. Monat						Würste, Aufschnitt max. 1-2x/Woche	
Ei							Eigelb gekocht 1-2x/Woche					Ganzes Ei gekocht	
Getränke	keine zusätzlichen Getränke nötig				Mit Beginn von Beikost möglich: frisches Leitungswasser, Beutel-Tee (Fenchel, Kamille, Lindenblüte, Malve, Melisse, Orangenblüten) ohne Zucker Ca. 200 ml zusätzliche Flüssigkeit pro Tag sobald 3 Breimahlzeiten eingeführt sind.								

Übersicht: Einführung der Lebensmittel



Allgemeines:

Zeichen für den richtigen Zeitpunkt zur Einführung der Beikost sind:

- Ihr Kind kann aufrichtig sitzen und den Kopf halten.
- Ihr Kind interessiert sich dafür, was Sie und andere essen.
- Ihr Kind nimmt selber Dinge in den Mund.

Die Einführung von Beikost erfordert Zeit und Geduld, Ihr Kind muss sich zuerst an das Neue gewöhnen. Nehmen sie sich die nötige Zeit für diesen neuen Abschnitt. Beginnen Sie mit nur einem einzigen Lebensmittel, mit welchem ist Ihnen überlassen. Gekochte Früchte sind leichter verdaulich als rohe Früchte. Verwenden sie saisonale und regionale Gemüsesorten und Früchte. Eine volle Mahlzeit besteht aus ca. 150-250 g Brei