



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



kjz

Ernährung im ersten Lebensjahr



Ernährung

0–1 Jahr

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 enthält alle Nährstoffe, die Ihr Kind in den ersten Monaten benötigt, sowie Immun- und Abwehrstoffe. 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

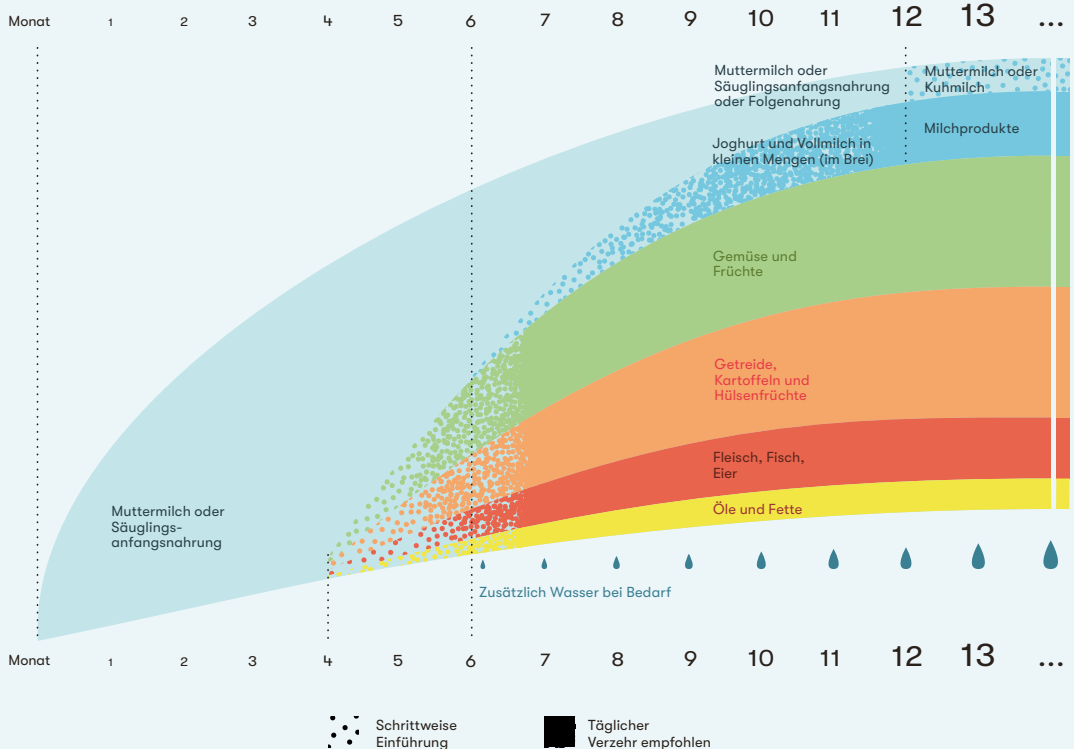
Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) empfiehlt **ab Beginn des 5. und spätestens ab Beginn des 7. Monats** mit Beikost zu beginnen. Ihr Kind sollte so lange weiter gestillt oder mit dem Schoppen ernährt werden, wie Sie und Ihr Kind dies möchten.

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 beispielsweise aufrecht sitzen und den Kopf halten? Interessiert es sich für das Essen am Tisch? Nimmt es selbst Dinge in den Mund?

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.

Einführung der Lebensmittel beim Säugling



Die erste Mahlzeit

Beginnen Sie am Anfang mit nur einem Lebensmittel, ohne es mit anderen zu mischen. 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 erhöhen (durchschnittlich 150 bis 250 Gramm). 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 den ersten Brei 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 weitere Lebensmittel wie Kartoffeln oder Fleisch dazugeben. Für eine gute Eisenversorgung ist es wichtig, dass Ihr Kind spätestens ab dem 7. Monat regelmässig eisenhaltige Lebensmittel, wie Fleisch oder Fisch, zu sich nimmt.

Falls Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren wollen, finden Sie weitere Hilfestellungen auf dem kjz-Infoblatt «[Vegetarische Ernährung](#)».

Ergänzen Sie zudem eine Mahlzeit einmal pro Tag mit Rapsöl, dies liefert Ihrem Kind wertvolle Fettsäuren. Anfangs reichen 1 bis 2 Teelöffel pro 100 Gramm am Tag. Ab dem 9. Monat können es täglich 2 Teelöffel sein, gegen Ende des ersten Lebensjahres können Sie auf 2 bis 3 Teelöffel erhöhen.

Die Anzahl Breimahlzeiten steigt mit zunehmendem Alter und dem Appetit Ihres Kindes und kann von Kind zu Kind variieren.



Jedes Kind ist anders.

Fingerfood

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

Bei Fingerfood entscheidet Ihr Kind selbst, 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 Deziliter Flüssigkeit zusätzlich pro Tag nötig. Wasser ist dafür ideal. Als Alternative eignet sich auch ungesüsster Früchte- oder Kräutertee.

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

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**, wie z. B. ganze Nüsse, Bonbons, Fisch mit Gräten, ganze Weintrauben
- **rohe und nicht ausreichend durchgegarnte tierische Lebensmittel** wie z. B. Rohmilch und Weichkäse aus Rohmilch, Rohwurst (Salami, Landjäger etc.), Rohschinken, roher oder geräucherter Fisch, Gerichte mit rohen Eiern. Denn rohe tierische Lebensmittel können mit Bakterien belastet sein und schwere Krankheiten auslösen.
- **Leber, Wildfleisch und bestimmte Fischarten** wie Marlin, Speerfisch, Schwertfisch und Hai sind nicht geeignet, da sie mit Schwermetallen oder Dioxinen belastet sein können.

Brei-Rezepte

Früchtebrei mit und ohne Getreide	ca. 120 g Früchte (z. B. Äpfel oder Birnen)	schälen, schneiden und weichkochen, danach pürieren
	1 Teelöffel Rapsöl	beifügen
Kartoffel-Karotten-Brei	100 g Karotten 50 g mehligkochende Kartoffeln	schälen und in kleine Stücke schneiden, weichkochen (dämpfen oder dünsten) und pürieren
	1–2 Teelöffel Rapsöl	beifügen
Brei mit Fleisch	10 g mageres Fleisch	waschen und in Wasser gar kochen, danach pürieren
	100 g Gemüse (z. B. Karotten, Kürbis, Zucchini)	waschen, schälen, schneiden und weichkochen, danach beide Gemüse pürieren, Gemüse mit dem Fleisch mischen
	50 g mehligkochende Kartoffeln	
	1–2 Teelöffel Rapsöl	dazugeben, alles gut verrühren

Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV:

www.kinderandentisch.ch

Gesundheitsförderung Schweiz:

www.gesundheitsfoerderung.ch → **Publikationen** → **Ernährung und Bewegung**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:

www.sge-ssn.ch → **Ich und du**

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»**.

Weitere Themen rund um Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut».

www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber

Wir unterstützen Sie.

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

www.zh.ch/kjz