

Ergänzungsblatt zum Ernährungsflyer vom 1. Lebensjahr, 0–1-jährig

Startergemüse: Karotten/Rüebli, Achtung: können stopfend wirken, Fenchel, Kürbis, Zucchini, saisonal, Winter z.B. Pastinake, später weiche, rohe Avocado, Broccoli, Blumenkohl, Erbsen, Spinat etc.

- Hirse ist stuhlganglockernd, 3 Korn/Hafer eher stuhlgangfestigend
- Dinkel neutrales Getreide
- Immer 3-4 Tage ein Lebensmittel geben und beobachten, wie das Kind mit der Haut/Verdauung reagiert. Ekzeme/Verstopfung/Durchfall könnten auftreten, dann das Lebensmittel pausieren und zu einem späteren Zeitpunkt wieder probieren.

Eine Portion Brei entspricht ca. 120-250g, bei ganz kräftigen Säuglingen kann eine Portion phasenweise bis 300g gehen, sehr individuell

Pro 100g Brei, 1 Teelöffel (TL) Rapsöl dazu, dies kurz vor der Brei Gabe

- Fleisch: langsam steigern bis 2-mal wöch. 30-40g, selber gemixt oder fertig gekauft, wichtig dabei: immer ca. 2 Esslöffel (EL) Orangensaft, Vit. C oder 1 TL Sanddornextrakt dazugeben für eine bessere Eisenaufnahme
-

Starterfrüchte: Apfel, Birne geschält, gekocht und gemixt, Banane mit der Gabel verdrücken. 2EL Getreide dazu, wie z.B. Hirse, Hafer, Dinkel, 3 Korn. Saison beachten, später: Heidel-Himbeeren, Mango, Trauben ohne Kerne, gefolgt von Steinobst (Aprikosen, Kirschen, Zwetschgen, Pflaumen). Steinobst kann eher blähen, darum evtl. zuerst kochen, ab 8-10 Mt. roh geben. Orangen, Mandarinen, Kiwi und Erdbeeren haben viel Fruchtsäure und können Unverträglichkeiten auslösen. Säugling gut beobachten bei der Gabe dieser Früchte, frühestens ab 10 Monaten. Wenn der Brei verweigert wird, kann ab 6 Monaten mit dem Fingerfood gestartet werden. Die MVB steht für allfällige Fragen gerne zur Verfügung.

Ab 6-8 Mt.: Fisch, Eigelb hart gekocht, zweimal wöch., hier ebenfalls das Vit. C. dazugeben, siehe oben, Naturejogurt

Ab 8-10 Mt.: Butter, Vollrahm, Galakäse darf gegeben werden, vor allem auch, wenn plötzlich der Brei verweigert wird

Salz und Zucker sollten im 1. LJ gemieden werden, wenn dann im Masse und im Ermessen der Eltern. **Empfehlung: regional und saisonal kochen.**

Geeignete Zwischenmahlzeiten: ungesalzene Maispops, Hirsepops, Microc (Migros), Pancrocs (Coop), Reiswaffeln, Brotrinde, rohe Früchte ab 8-10 Mt.,

Erstellt: Yvonne von Rickenbach, MVB NDS, Februar 2021, überarbeitet Juni 2024, YvR