



Empfehlungen zur Säuglingsernährung

1.-17.Woche: nach Bedarf (5-7 Mahlzeiten) Muttermilch oder adaptierte Milch (Pre-Nahrung im ganzen 1. Lebensjahr möglich) oder teiladaptierte Milch (Aptamil 1, Beba 1, Aponti 1, etc.), enthält zusätzlich Stärke, dadurch längere Sättigungsdauer, aber auch Gefahr der Überfütterung.
Gewichtskontrollen!

Keine Zugabe von Karotten, Schmelzflocken, Keksen, Obstsäften!

Die Gabe von Folgemilchpräparaten ab dem 5.Monat ist zwar möglich, aber nicht notwendig.

Ab 5.Monat: 5 Mahlzeiten:

- 4 x Flasche oder Muttermilch
- 1 x Breimahlzeit Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Fett

Ab 6.Monat: 4 Mahlzeiten:

- 2 x Flasche oder Muttermilch
- 1 x Gemüsebrei
- 1 x Vollmilchbrei mit Getreide und Obst

Ab 7.-8. Monat: 4 Mahlzeiten:

- 1x Flasche oder Muttermilch
- 1x Gemüsebrei
- 1x Vollkorn-Obst-Brei ohne Milch
- 1x Vollmilchbrei

Bis höchstens zum 2. Geburtstag, in der Regel bis zum zweiten Winter, tägliche Gabe von 500 I.E. Vitamin D, z.B. Vigantoletten 500, eine Tablette in etwas Wasser aufgelöst.

Gewichtszunahme im ersten Lebenshalbjahr 150 - 200 g / Woche
 im zweiten Lebenshalbjahr 100 g / Woche

Insgesamt gilt:

Wiederholtes Anbieten führt zur Akzeptanz

Vielfältiges Angebot führt zur Akzeptanz von verschiedenen Lebensmitteln
Vorlieben zum Süßen werden schon im Säuglingsalter gefestigt oder vermieden

Forschungsinstitut für Kinderernährung im Internet: fke-do.de



Rezepte zur Selbstherstellung von Breien

1. Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Fett-Brei

Gesamtmenge im 1.Halbjahr 150-200g, 2.Halbjahr 200-250 g

90-100 g Gemüse (anfangs Karotten, später Kohlrabi, Blumenkohl, Fenchel, Spinat, Kürbis)
+ 40-60 g Kartoffeln
+ 8-10 g Fett (z.B. 1 Esslöffel Rapsöl)
+ 6 x pro Woche Fleisch (anfangs 20 g, im 2. Halbjahr 30 g mageres gekochtes püriertes Rind-, Schweine-, Kalb-, Geflügelfleisch im Wechsel)

Zubereitung: Fleisch in wenig Wasser weichkochen, klein schneiden und pürieren. Gemüse waschen, klein schneiden und zusammen mit den Kartoffeln in wenig Wasser oder der Brühe des zuvor gekochten Fleisches weich dünsten. Das pürierte Fleisch zugeben und aufkochen lassen. Obstsaft zugeben und nochmals pürieren. Pflanzenöl unterrühren

Ab dem 6. Monat 1 x pro Woche 1 Eigelb anstatt Fleisch
(Brei unbedingt mit Eigelb nochmals aufkochen, da sonst Salmonellosegefahr!)

20 - 30 g Obstmus als Nachspeise sollte erst gegeben werden, wenn der Gemüsebrei gut akzeptiert wird, da sonst wegen des süßen Geschmacks des Obstmuses die Gefahr besteht, dass der Gemüsebrei abgelehnt wird.

2. Vollmilchbrei

200 ml pasteurisierte Vollmilch (3,5 % Fett)
+ 20 g Getreideflocken (Vollkorn) aufkochen lassen (wird beim Abkühlen dicker)
+ 20 g Orangensaft (mindestens 40 mg/100 ml Vitamin-C-Gehalt)

3. Vollkorn-Obst-Brei

20 g Getreidevollkorn-Flocken
+ 90 ml Wasser aufkochen und zu Brei verrühren
+ 100 g Obstmus (Vitamin-C-reich)
+ 5 g Butter

Die Zusammensetzung der selbst zubereiteten Breie oder der industriell hergestellten Babymenus sollte so einfach wie möglich sein und nur die oben aufgeführten Zutaten enthalten.

WICHTIG

- kein Zusatz von Zucker oder Salz. (Der Brei soll dem Baby schmecken, nicht dem Erwachsenen.)
- keine Zugabe von zuckerähnlichen Kohlehydraten wie Malzzucker, Traubenzucker, Sirup, Apfel- oder Birnendicksaft
- keine Geschmackszutaten wie Nüsse, Kakao, Schokolade, Gewürze oder Aromen.
- Ernährung ist Gewöhnung. Nicht gleich aufgeben, wenn das Kind die angebotene Nahrung anfangs ablehnt.