

Natürlich gibt es
für Kinder keine
Gebrauchsanleitung.

Jedes Kind is(s)t individuell.

Fragen Sie Ihre Beratungsstelle:

Die Beraterinnen sind ausgebildete Fachpersonen.
Die Elternberatung ist freiwillig, kostenlos und vertraulich
und wird vom Gesundheitsamt Graubünden unterstützt.



www.gr.ch/elternberatung

Beispielrezept

Gemüse-Kartoffel-Brei

Zutaten	Zubereitung
90-100g Gemüse Saisonal	Karotten, Kürbis, Pastinake, Fenchel, Zucchini, Spinat, Broccoli etc. waschen, rüsten, klein schneiden. Wenig Wasser dazu. Weichgaren. Im Mixer pürieren, evtl. etwas Koch- wasser dazugeben.
40-50g Kartoffeln	Rüsten, klein schneiden, mitkochen.
1-2 TL Rapsöl	Das Rapsöl in den fertigen Brei einrühren. Auch bei Gläschennahrung einen Teelöffel Rapsöl begeben.
Spätestens ab dem 7. Monat 30-50g Fleisch oder vegetarische Alternative	2-3 x pro Woche etwas Fleisch, Fisch oder eine vegetarische Proteinquelle dazugeben. Lammfleisch, Geflügel, Kalb - oder Rindfleisch. Statt Fleisch/ Fisch die gleiche Menge gekochte rote Linsen, Hühnerrei oder Tofu natur beigegeben, mitkochen.

Vitamin C zur Steigerung der Eisenzufuhr

1.5 EL Orangensaft pro Breimahlzeit

Verwenden Sie weder Salz noch Bouillon.
Der Säugling benötigt kein Salz.

Tipp: Frieren Sie gekochtes Fleischpüree portionsweise
im Eiswürfelbehälter ein. Einen Würfel erwärmen und
dem Brei beigegeben.

Im ersten Lebensjahr zu vermeiden

- Zucker, Honig, Süsstoffe, Stevia, Birkenzucker
- Salz, Aromat, Herbamare, Bouillon
- Rohes Fleisch, roher Fisch, rohe Eier
- Rohmilch
- Verarbeitete Fleischwaren, Wurst, Schinken
- Fleischersatzprodukte wie Quorn, Seitan, etc.
- Fruchtsaft als Getränk
- Ganze Nüsse und Mandeln erst ab 3 Jahre (Erstickungsgefahr)

Stuhlauflockernde Nahrungsmittel

- Gekochte Äpfel
- Birnen
- Hirse
- Hafer

Brei richtig lagern

- Öl erst vor dem Verzehr hinzufügen
- Max. 24h im Kühlschrank haltbar
- Bei sofortigem Einfrieren 1 bis max. 3 Monate tiefgekühlt haltbar
- Nach Auftauen nicht wieder einfrieren
- Einmalig aufwärmen

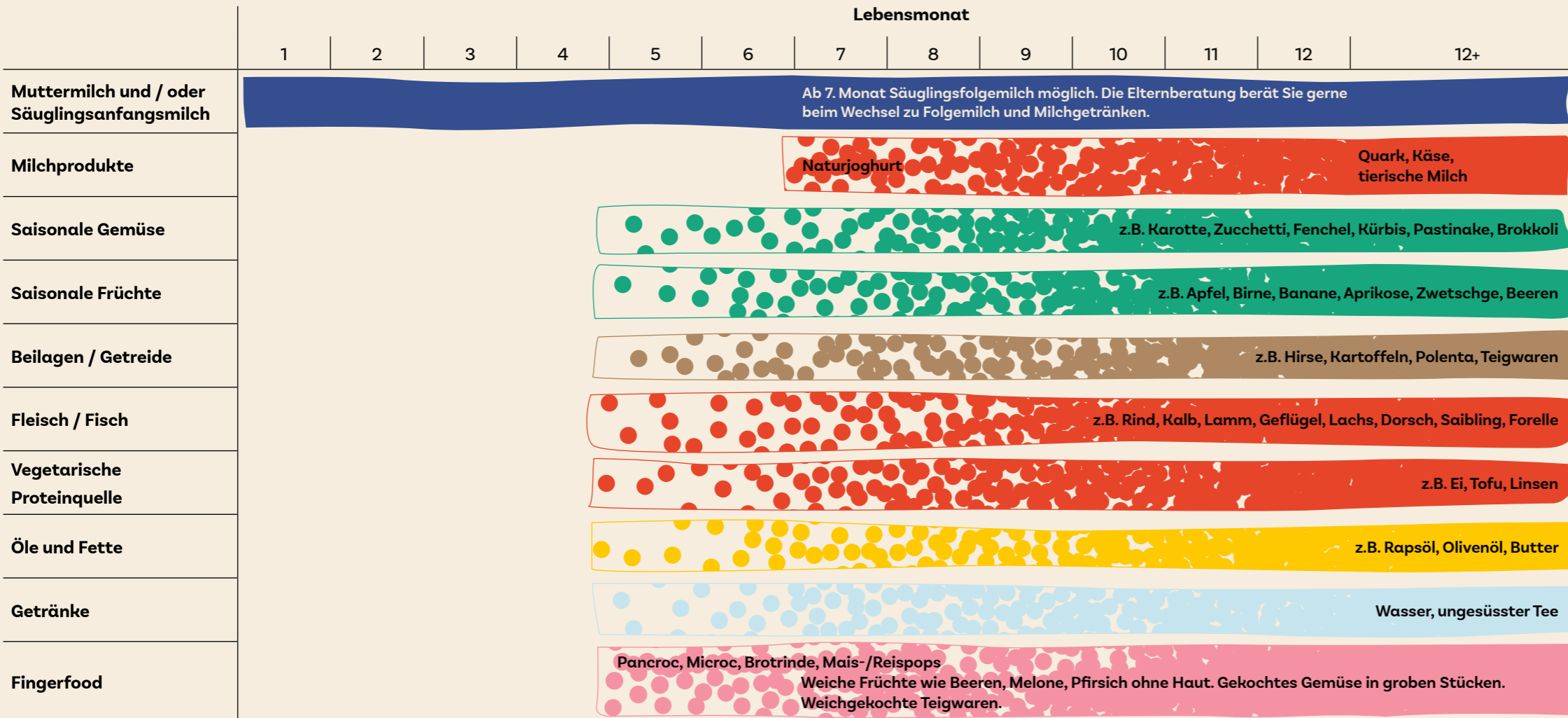
ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG

Für Kinder im
ersten Lebensjahr



 Elternberatung
Graubünden

Einführung Beikost



Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Der richtige Zeitpunkt zur Einführung der Beikost

- Ihr Kind kann gestützt aufrecht sitzen und den Kopf halten
- Ihr Kind interessiert sich dafür, was Sie und andere essen
- Ihr Kind nimmt selbst Dinge in den Mund

Mengenangaben

Gesamtbreimenge 150-250g pro Mahlzeit

Getränke	Anbieten. Das Kind trinkt bei Durst
Zuckerfreie Naturjoghurts, Bifidusjoghurt oder Vollmilch	Zum Anrühren von Brei, 50-100g oder ml/Tag
Gemüse, Früchte	2/3 vom Brei
Beilagen, Getreide	1/3 vom Brei
Fleisch, Fisch, vegetarische Proteinquelle oder Ei	70g/Woche, ab 7. Monat, 140g/Woche ab 9. Monat ab 7. Monat 1 Ei/Woche ab 9. Monat 2 Eier/Woche
Öle, Fette	1 TL/ Tag, integriert im Brei Ab 7. Monat 2 TL/Tag. Auch bei Gläschennahrung zusetzen!
Avocado	Gelegentlich
Nussmus, Mandelmus	Gelegentlich

- Die verschiedenen Nahrungsmittel sollen jeweils im Abstand von wenigen Tagen eingeführt werden, um Unverträglichkeiten zu erkennen und Geschmacksrichtungen wahrzunehmen. Das Kennenlernen der Nahrungsmittel benötigt Zeit.
- Bis zum 7. Monat Getreideflocken aufkochen.