

Buchtipps:

- Ernährung im Vorschulalter, M. Jaquet, J. Laimbacher, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Bestellung: www.sge-ssn.ch/shop oder T 031 385 00 00

Links:

- www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/lebensphasen-und-ernaehrungsformen.html
(Broschüre «Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder»)
- www.sge-ssn.ch
- www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home
- www.stillfoerderung.ch



Übergang zum Essen am Familientisch

Mütter- und Väterberatung
Kanton Bern



Mütter- und Väterberatung
Kanton Bern



Je nach Reife zeigt das Kind im zweiten Lebenshalbjahr Interesse am Essen der anderen Familienmitglieder und es möchte die Vielfalt der Lebensmittel entdecken. Lassen Sie das Kind deren puren Geschmack kennen lernen ohne Zusatz von Zucker, Gewürzen und Zusatzstoffen. Bieten Sie ihm geeignete Lebensmittel als Fingerfood an. Mit der Zeit kann so eine ganze Breimahlzeit ersetzt werden.

Die Kinder sind neugierig und beobachten die Erwachsenen. Die Eltern sind ihr Vorbild für genussvolles Essen am gemeinsamen Familientisch.

Beim Essen vom Familientisch zu beachten

- Das Kind nie alleine lassen beim Essen.
- Das Kind muss aufrecht sitzen und selber nach den Nahrungsmitteln greifen können.
- Vorsicht Verschluckungsgefahr! Popcorn, Fleischbrocken, Würstzipfel, harte und runde Sachen wie Nüsse, Erdnüsse, Kerne, Oliven, Traubenbeeren, rohe Karottenstücke u.a. meiden.
- Gut greifbare Nahrungsmittel in eher grossen Stücken anbieten wie Brot, weiche Früchte, Avocado, weich gekochtes Gemüse, Kartoffeln, Teigwaren u.a.
- Fleisch, Fisch, Ei, Rohmilch oder andere tierische Lebensmittel gut erhitzen (im innersten Teil mindestens 70°C).
- Keine Essensreste anbieten, die längere Zeit an der Wärme gestanden sind.
- Auf genügend Ölzufuhr achten (1-2 TL pro Tag). Wenn dieses nicht mehr mit dem Brei gegeben wird, Gemüse oder Beilagen beträufeln.
- Keine Wurstwaren, Aufschnitt, Frittiertes, Fertigprodukte und süsse Backwaren anbieten, diese enthalten meist viel Salz, Fett und Zucker.

Wichtig: Speisen nicht oder nur sehr schwach mit Bouillon oder Salz würzen, um die noch unreifen Nieren nicht zu belasten.

Beispiele ab ca. 9 Monaten

Frühstück

- Muttermilch, Säuglingsmilch, ab 12 Monaten Vollmilch
- Kleine Brotstücke mit Butter, evtl. Mandelmus
- Feine Getreideflocken in Muttermilch, Säuglingsmilch oder Vollmilch
- Vollmilchjoghurt nature mit Fruchtmus
- Birchermüesli (aus feinen Getreideflocken, Vollmilchjoghurt nature und weichen Früchten)

Znüni und Zvieri

- Weiche Früchte, Beeren, Avocado
- Weiche Gemüsestängel mit Joghurdip
- Vollmilchjoghurt nature mit Fruchtmus
- Brot, ungesüsster Zwieback, Reis-/Getreidewaffeln, Knusperbrotscheiben

Mittagessen und Abendessen

- Muttermilch, Säuglingsmilch, ab 12 Monaten Vollmilch
- Verschiedene weich gedämpfte Gemüse (grob zerdrückt oder Stücke) mit Raps- oder Olivenöl.
- Kartoffeln, Kartoffelstock, Teigwaren, Reis, Polenta, Hirse, Couscous u.a.
- Mageres, gehacktes Fleisch oder Fischfilet ohne Gräten/Panade oder gekochtes Ei
- Tomatensauce, Gemüsesauce (Reibkäse ab 12 Monate)
- Gemüseomelett, Gemüseauflauf mit Ei und Milch, Gemüsesuppe
- Getreidebrei, Getreidesuppen (z.B. Griess, Hafer, Hirse, Reis, Dinkel)
- Brot belegt mit Ei, Tomaten, fein geraffelten Karotten u.a.
- Birchermüesli (aus feinen Getreideflocken, Vollmilchjoghurt nature und weichen Früchten)
- Milchreis, Griess-, Hirseköpfli (ohne Zucker) mit Apfelmus/Fruchtmus
- Joghurt-/Kräutersauce als Dip zu weichem Gemüse oder Pellkartoffeln

Getränke

- Wasser
-