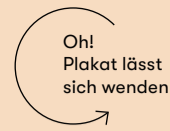


Ernährung von Säuglingen



Monate

1 **Muttermilch
(oder Säuglings-
anfangsnahrung)**

- 2
- In den ersten 4–6 Monaten braucht Ihr Kind nur Milch. Am besten Muttermilch, denn Stillen ist gut für das Kind und für die Mutter.
 - Falls Sie nicht stillen, nehmen Sie eine Säuglingsanfangsnahrung aus dem Handel.

4

5

6

7

8

9

10

11

12

**Übergang zum
Familienessen**

- Gegen Ende des 1. Lebensjahres beginnt der Übergang zum Familienessen.

Monate

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12



Zusätzlich Beikost

- Geben Sie Ihrem Kind frühestens ab dem 5. und spätestens ab dem 7. Monat Beikost. Stillen Sie so lange weiter, wie Sie und Ihr Kind dies möchten.

Wichtig:

1. Nehmen Sie genug Jod auf, wenn Sie stillen. Sind Sie gut versorgt, erhält auch Ihr Kind genügend Jod über die Muttermilch. Gute Jodquellen sind jodiertes und fluoridiertes Speisesalz und damit zubereitete Speisen. Auch Fisch, Käse und Eier enthalten Jod.
2. Falls Sie nicht stillen, können Sie Ihrem Kind während des ganzen 1. Lebensjahres Säuglingsanfangsnahrung geben. Eine Umstellung auf Folgenahrung hat keine Vorteile.
3. Geben Sie einmal am Tag 1 Esslöffel Rapsöl zur Beikost. Vermeiden Sie Salz und Zucker. Bereiten Sie die Beikost ohne salzhaltige Würzmittel, Honig oder andere Süßungsmittel zu.
4. Beginnen Sie bei der Beikost am besten mit einem Lebensmittel. Langsam können Sie die Menge erhöhen und weitere Lebensmittel dazunehmen.
5. Geben Sie Ihrem Kind bereits im 1. Jahr glutenhaltige Lebensmittel und Fisch. Der Verzicht bietet keinen Schutz vor Allergien.
6. Geben Sie Ihrem Kind im 1. Jahr keinen Käse und Quark. Verwenden Sie Joghurt und Milch aus dem Handel frühestens ab dem Beikost-Alter und nur in kleinen Mengen, zum Beispiel für das Anrühren eines Milch-Getreidebreis.
7. Geben Sie Ihrem Kind täglich Vitamin D in Form von Tropfen. Verwenden Sie ab dem ersten Milchzahn Kinderzahnpaste mit Fluorid.

Ernährung von Kleinkindern

Für eine ausgewogene Ernährung braucht es:

Viel ungesüsste Getränke und pflanzliche Lebensmittel

Geben Sie Ihrem Kind

- Wasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee zum Trinken,
- Gemüse und Früchte zu jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit,
- Kartoffeln, Brot, Getreideflocken, Teigwaren, Reis, Maisgriess, Linsen, Kichererbsen und Ähnliches zum Sattessen.

Wenig fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Geben Sie Ihrem Kind

- 2–3 Kaffeelöffel Pflanzenöl täglich – davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl,
- 1 Kaffeelöffel gemahlene Nüsse täglich,
- Süssigkeiten, gesüsste Frühstückscerealien und Süssgetränke sowie salzige Snacks nur in kleinen Mengen.

Wichtig:

1. Essen Sie so oft wie möglich zusammen in der Familie. Nehmen Sie sich Zeit für das Essen.
2. Lassen Sie sich beim Essen nicht von Smartphone, Fernsehen oder Zeitung ablenken.
3. Sie entscheiden, was auf den Tisch kommt. Ihr Kind entscheidet, wie viel es davon isst. Drängen Sie es nicht zum Aufessen.
4. Es braucht häufig mehrmaliges Probieren, bis Kinder unbekannte Lebensmittel akzeptieren.
5. Setzen Sie Lebensmittel nicht als Trost, Belohnung oder zur Strafe ein.
6. Lassen Sie Ihr Kind beim Einkaufen und Zubereiten der Mahlzeiten mithelfen.
7. Spezielle Kinderlebensmittel sind nicht nötig.
8. Essen auch Sie ausgewogen und mit Genuss. So sind Sie ein gutes Vorbild.
9. Verwenden Sie jodiertes und fluoridiertes Speisesalz sowie Kinderzahnpaste mit Fluorid.
10. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind täglich draussen bewegen kann.
11. Geben Sie Ihrem Kind bei wenig Sonnenlicht, beim Gebrauch von Sonnencrème mit hohem Lichtschutzfaktor oder bei chronischen Erkrankungen Vitamin-D-Tropfen.

Oh!
Plakat lässt
sich wenden

Albanisch, Arabisch, **Deutsch**,
Englisch, Französisch, Italienisch,
Portugiesisch, Türkisch

albanais, **allemand**, anglais,
arabe, français, italien,
portugais, turc

albanese, arabo, **tedesco**,
francese, inglese, italiano,
portoghese, turco

