

Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern

Mütter- und Väterberatung Region Willisau-Wiggertal



	1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat	13. Monat
	Still- oder Trinkphase				Einführung Anfangs 5. und bis zum Ende des 6. Monats Breimahlzeit			Übergang zu Erwachsenenkost					
MUTTERMILCH													
SÄUGLINGSMILCH	Säuglingsanfangsmilch Pre oder Stufe 1				Ab 6 Monaten Säuglingsmilch Stufe 2 möglich								
MILCHPRODUKTE								Naturejoghurt und Vollmilch zur Zubereitung von Brei (max. 1-4 EL / Tag)			Vollmilch, Quark, Käse		
GEMÜSEBREI					1/3 Kartoffeln oder Süsskartoffeln mit 2/3 von: Karotten, Pastinaken, Fenchel, Zucchetti, Kürbis, Broccoli-, Blumenkohlröschen, Tomate, Kohlrabi, Peperoni Auf Saison Gemüse achten. Menge pro Mahlzeit: 180g - 300g								
ÖL UND FETT					Beispielsweise Raps-, Olivenöl oder Butter zum Gemüsebrei geben. Tagesmenge: 2 TL Gemüsegläsli eventuell mit Öl anreichern.			2 TL/ Tag, davon min. 1 TL Rapsöl		2-3 TL/Tag, davon min. 1 TL Rapsöl, 1 TL gemahlene Nüsse			
FRÜCHTEBREI					Äpfel, Birnen, Bananen, Zwetschgen, Kirschen, Melonen, Beeren, Kiwi, Pfirsich, Trauben. Jeweils mit Getreide anreichern. Auf Saisonfrüchte achten. Menge pro Mahlzeit: 180g - 300g								
GETREIDE					Hirse, Reis, Mais, Hafer, Gerste, Weizen, Dinkel, Roggen, Brotrinde, Reiswaffeln, Mais- & Reispops								
FLEISCH / FISCH / EI					Magere Fleischstücke von: Kalb, Geflügel, Kaninchen, Lamm, Rind, Schwein, Fisch. 2-3x / Woche 20 - 30g / Mahlzeit; Ei gekocht max. 1 ganzes / Woche						Wurstwaren max. 1 - 2x / Woche		
GETRÄNKE	Nebst Muttermilch und Anfangsmilch keine zusätzlichen Getränke nötig				Mit Breibeginn möglich: Wasser, in kleinen Mengen ungesüßten Früchte- oder Kräutertee								
FINGERFOOD					Gekochtes & in grobe Stücke geschnittenes Gemüse oder weiche Früchte z.B. Pfirsiche ohne Haut, Melonen ohne Kerne oder reife Bananen, Avocado								