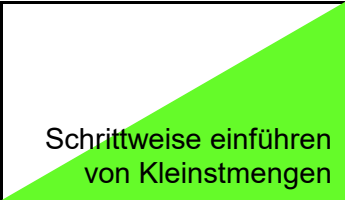
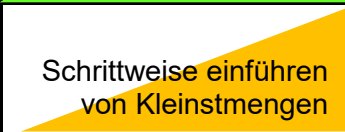
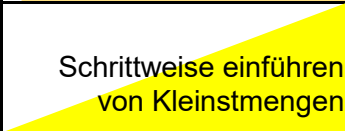
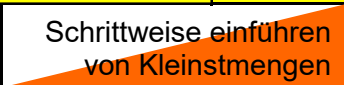




Empfehlungen für die Ernährung des Säuglings im 1. Lebensjahr

Für die individuelle Ernährungsberatung wenden Sie sich an die Mütter- Väterberaterin. Wir berücksichtigen den unterschiedlichen Entwicklungsstand und die Essbereitschaft Ihres Kindes und im persönlichen Gespräch finden wir den optimalen Ernährungsaufbau.

Monate	1. - 3. Mte	4. Mt	5. Mt	6. Mt	7. Mt	8. Mt	9. Mt	10. Mt	11. Mt	12. Mt	nach1.Lebensjahr	
	Still- oder Trinkphase		Übergangsphase zu Beikost						Übergang zu Erwachsenenkost			
Muttermilch	Muttermilch											
Säuglingsmilch	Anfangsmilch				Solange Ihr Kind gut gedeiht, kann es bis zum Alter von 12 Mte mit einer Anfangsmilch ernährt werden, bei Bedarf auf eine Folgemilch 2 umstellen							
Vollmilch									verdünnte Vollmilch (z.B. Polenta, Püree)		unverdünnte Vollmilch	
Gemüse					Ruebli, Kartoffeln, Kürbis, Zucchetti, Randen, Fenchel, Pastinaken, Süsskartoffeln, Spinat, Broccoli, Blumenkohlröschen, Kohlrabi, Lattich, Tomaten, Erbsen, Pelati, Bohnen							
					1 Teelöffel Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl auf 100 g Brei							
Früchte					Apfel, Birne, Beeren, Melone, Banane, Mango, Aprikosen, Pfirsiche, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen, Zitrusfrüchte, Avocados,							
Getreide, Brot					Brotrinde, Reiswaffeln, Pancroc, Zwieback ohne Zucker, Maispops							
					Hirse, Reis, Mais, Weizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Roggen, Teigwaren							
Fleisch, Eigelb, Fisch						Fleisch, Fisch, Ei						
Milchprodukte							Joghurt nature, Butter, Streichkäse, Hüttenkäse				Quark, Käse	

Die Breimenge einer Mahlzeit kann je nach Grösse des Kindes und seiner Nahrungsverwertung sehr unterschiedlich sein. Üblicherweise beträgt sie **150 - 250 g.**