

Ernährungsempfehlung für Säuglinge und Kleinkinder

Lebensmonate	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	ab dem 1. Geburtstag	
Kostform	Still- oder Trinkphase				Übergangsphase zur Breikost				Übergangsphase zur Erwachsenenkost					
Milch	Muttermilch und / oder Säuglingsanfangsmilch												verdünnte Vollmilch (2/3 Milch, 1/3 Wasser)	unverdünnte, past. Vollmilch (mind. 3,5% Fettgehalt)
Gemüse	beginnen mit: Karotten, Kartoffeln, Fenchel, Kürbis, Zucchini, Avocado ergänzen mit: Randen, Spinat, Erbsen, Broccoli, Blumenkohl, Tomaten, Spargeln												Linzen, Bohnen, Lauch, Rosenkohl, Kohlrabi (blähendes Gemüse)	
Früchte	beginnen mit: Apfel, Birne, zuerst gekocht, dann roh Bananen, Saisonfrüchte, Beeren												Kiwi	
Getreide	beginnen mit: Hirse, Mais, Reis glutenhaltige Getreide: Roggen, Hafer, Gerste, Weizen, Dinkel (bei gestillten Kindern noch während der Stillphase, jedoch bei allen Säuglingen ab dem 6. LM aufbauend einführen!)													
Öl / Fette	2 TL Öl oder Butter pro 200-250g Brei													
Fisch	Fischfilet 1 x / Woche 30-50g (bei aufgebauter Breimenge)													
Fleisch	Kalb, Rind, Lamm, Geflügel, Kaninchen 1-3 x / Woche 20-30g (bei aufgebauter Breimenge)												Wurstwaren max. 1-2 x / W Schwein	
Ei / Tofu	1-2 x / Woche 1 Eigelb gekocht (bei aufgebauter Breimenge)													ganzes Ei gekocht
Getränke	mit Breibeginn möglich: Leitungswasser, ungesüsster Tee wie: Fenchel, Kamille, Lindenblüte, Malve, Orangenblüten (Instant Tee enthält immer Zucker!)													
Zwischenmahlzeit	Kind aufrecht knabbern lassen! Brotrinde, salzlose Reiswaffeln, Zwieback, Pancroc, Früchte- und gekochte Gemüsestücke													
Frischmilchprodukte	Naturjoghurt 1-2 x / Woche						Frischkäse 20-30g 1-2 x / Woche						Quark ab 18. LM	
Nüsse/Mandeln; Honig und Ahornsirup													nur gemahlen! ganze Nüsse: erst ab 3 J	

Allergieprophylaxe:

Es ist keine spezielle, allergiepräventive Ernährung nötig.
HA-Milch nach dem 6. LM nicht mehr nötig. Fragen Sie uns:

Stadt Luzern
 Regionale Mütter- und Väterberatung
 Kasernenplatz 3, Postfach 7860, 6000 Luzern 7
 Tel.: 041 208 73 33; E-Mail: mvb@stadtluzern.ch / www.muetterberatung-luzern.ch