



Ernährungsplan im 1. Lebensjahr

Leitgedanke der Ernährung:

„Sie bestimmen, was auf den Tisch kommt. Ihr Kind entscheidet, wie viel es davon essen möchte.“
Essverhalten wird weit weniger anerzogen, als durch Nachahmung erworben. (Remo Largo)

1. Einführung & Grundregeln für den Beikoststart

- Zwischen 4 und 6 Monaten darf mit dem Breiessen gestartet werden.
- Das Kind entscheidet, wann es dazu bereit ist.
- Erste Essversuche können 1–2 Löffel sein. Der Hunger sollte dabei noch nicht zu gross sein. Anschliessend bekommt das Kind seine gewohnte Milch.
- Das Kind sollte nicht zu müde oder krank sein.
- Alle 3–4 Tage kann ein neues Nahrungsmittel eingeführt werden.
- Eine volle Mahlzeit besteht aus 150–300 g. Es kann 2–4 Wochen dauern, bis das Kind eine ganze Mahlzeit isst.
- Sobald das Kind zeigt, dass es nicht mehr essen mag (Kopf wegdreht, Mund verschliesst, ausspuckt), soll die Mahlzeit beendet werden.

WICHTIGER HINWEIS: NIE das Kind zum Essen zwingen!

2. Übersicht der Nahrungsmittel

Verdauung & Vorbeugung

- **Stopfende Nahrungsmittel:** Karotten, Bananen, Reis, geriebener Apfel.
- **Stuhlgangfördernde Nahrungsmittel:** Gekochter Apfel, gekochte Birne, Fenchel, Pastinaken, Hirse. (Den Brei eher flüssiger machen!)
- **Allergievorbeugung:** Es ist keine spezielle allergievorbeugende Ernährung nötig.
- **Zöliakievorbeugung:** Glutenhaltige Getreide sollen zwischen dem 4. und 6. Monat eingeführt werden (bei gestillten Kindern während der Stillphase).

Lebensmittelgruppen im Detail

- **Gemüse:** Anfangs: Kartoffeln, Zucchini, Kürbis, Karotten, Fenchel.
Später: Rind, Kohlrabi, Broccoli- und Blumenkohlrischen, Gurken, Auberginen, Lattich, Spinat (1-mal pro Woche).
Als Abwechslung zu Kartoffeln (ab ca. 7. Monat, 1–2-mal wöchentlich): Reis, Polenta, Ebli, Couscous, Teigwaren.
- **Früchte:** Anfangs: Apfel (gekocht, süsslich), Birnen (gekocht), Bananen.
Später: Melonen, Aprikosen, Zwetschen, Pflaumen, Beeren, Avocados.
- **Getreide:** Können dem Gemüse- oder Obstbrei beigegeben werden (Babygetreide nutzen).
Glutenhaltig: Dinkel, Hafer, Weizen, Roggen.
Glutenfrei: Mais, Hirse, Reis/Reisflocken, Buchweizen, Kartoffeln.
- **Fleisch / Fisch / Eier:** Kalb-, Rind-, Geflügel-, Lamm-, Pferde- oder Kaninchenfleisch (mit hellem Fleisch beginnen).

Fisch: Dorsch, Egli, Lachs.

Eier: 1–2-mal pro Woche ein gekochtes Eigelb anstatt Fleisch. In Eierspeisen (z.B. Knöpfli, Omeletten) darf das ganze Ei verwendet werden.

Wichtig: Keine Wurstwaren, Fleischkäse, Landjäger oder Schweinefleisch!

- **Fette & Öle:** Rapsöl (nicht kaltgepresst) – fördert die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. 2 Kaffeelöffel in den warmen Brei einrühren. (Kann bei Avocado weggelassen werden).
- **Vitamin C:** Fördert die Eisenaufnahme aus dem Fleisch (z.B. Apfelsaft, Apfelschnitz mitkochen/reinreiben, frisch gepresster Orangensaft, Sanddornsaft).
- **Milchprodukte:** Ab dem 7. Monat in kleinen Mengen (z.B. Naturejoghurt, Streichkäse, Butter, Polenta mit verdünnter Milch). Keine unverdünnte Kuhmilch bis zum 1. Lebensjahr zum Trinken geben (danach Vollmilch). Umstellen auf 2er-, 3er- oder Juniomilch ist bei ausgewogener Ernährung nicht nötig.
- **Getränke:** Nach Breimahlzeiten frisches Leitungswasser (zuerst durchlaufen lassen) oder ungesüssten Tee anbieten. Nicht geeignet: Instant-Tee, Sirup, Fruchtsaft, Ice-Tea, Süssgetränke.

3. Verbotene Lebensmittel im ersten Lebensjahr

(Aus Gabi Eugster: „Babyernährung gesund und richtig“, Tab. 3.4)

Lebensmittel	Grund / Gefahr
Zitrusfrüchte / Kiwi	Nicht geben, wenn Eltern Allergiker sind oder Hautprobleme vorhanden sind.
Käse, Quark, Frischkäse, Vollmilch und Joghurt erst ab einem Jahr geeignet	Enthält zu viel Eiweiss, das die Nieren belastet. Ausnahme: Vollmilch und Joghurt nature können Sie in kleinen Mengen zum Anrühren eines Milch-Getreide-Breis verwenden.
Rohe Milch, rohes Fleisch / Fisch, Weichkäse aus Rohmilch, Rohwurst (z. B. Landjäger und Salami), Rohschinken, Lebensmittel mit rohen Eiern (z. B. Tiramisu).	Salmonellengefahr, Bakterien. Verzichten Sie im ersten Lebensjahr auf Rohmilch
Bis zum 3. Geburtstag Wildfleisch, Leber und bestimmte Fischarten wie Marlin, Speerfisch, Schwertfisch	mit Schwermetallen oder Dioxinen belastet sein können
Salat	Können Babys noch nicht kauen.
Brei aus frisch gemahlenem, rohem Getreide oder eingeweichten Getreidekörnern (sogenannter Frischkornbrei)	Führt zum Bauchschmerzen Bauchschmerzen, Durchfälle und Erbrechen auslösen. Haferflocken, Griess, Instantgetreidebrei für Babys (z. B. Hirse, Weizen, Dinkel, Hafer) kann man verwenden.
Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, dicke Bohnen)	Können beim Baby zu Blähungen führen.
Kaltgepresste Öle	Enthalten Peroxide und zu viele Schadstoffe (giftig für die Leber des Babys).
Honig, Ahornsirup	Kann Botulismus-Sporen enthalten, welche im unreifen Darm auskeimen und zu Vergiftung führen.
Salz, Bouillon, Aromat, Maggi	Belastet die Nieren. Ganz geringe Mengen (z.B. im Salzwasser gekochte Nudeln) sind unbedenklich.
Nüsse	Ganze Nüsse (besonders Erdnüsse) erst ab 3 Jahren (Erstickengefahr). Nüsse/Erdnussöl können Allergien auslösen.

Alkohol	Für Kinder giftig.
Künstliche Süsstoffe (z.B. Assugrin)	Akzeptable Menge wird bei Kleinkindern schnell überschritten.
Scharfe Gewürze	Werden vom Baby schlecht vertragen.
Zucker	Fördert Karies und Fettleibigkeit.

4. Die Freude am Essen & Wichtige Hinweise

Die Freude am Essen ist das Wichtigste!

- Kinder, denen unter Zwang und Druck Nahrungsmittel verabreicht werden, reagieren später oft mit einem gestörten Essverhalten.
- *Isst ein Kind über eine gewisse Zeit kein Gemüse oder keine Früchte, soll dies so belassen werden. Sobald sein Körper diese Nahrungsmittel benötigt, wird es davon essen (Voraussetzung: Vorbildfunktion der Eltern).*
- **Milchmenge:** Milch ist ein Nahrungsmittel und kein Durstlöscher. Kinder, die zu viel Milch trinken, haben oft keinen Hunger. Es genügen 3dl und ab 2 Lebensjahr bis 5 dl Milch pro Tag (inkl. Milchprodukten wie Käse, Joghurt, Rahm etc.).
- **Eiweiss & Eisen:** Zu viel Eiweiss ist nicht gesund! Milch und Schwarztee hemmen zudem die Eisenaufnahme.
- **Süssigkeiten:** Milchschnitten, kleine Quarkli sind keine gesunden Nahrungsmittel. Sie enthalten zu viel Zucker und fördern Karies.
- **Mahlzeitenmenge:** Die Menge pro Mahlzeit darf sehr unterschiedlich sein. Manche Kinder essen einen vollen Teller, anderen genügt die Menge einer gefüllten Kinderhand.

5. Beispiel-Rezepte

Gemüse / Fleisch - Brei	Früchte / Getreide - Brei
Zutaten: • 50 g Kartoffeln • 100 g Kürbis & Fenchel (innerer Teil) • 30 g Kalbfleisch • + 2 Kaffeelöffel Öl • + 1 Esslöffel Apfelsaft	Zutaten: • ½ Apfel • ½ Birne • ⅓ Banane • 1 Esslöffel Getreideflocken
Zubereitung: 1. Gemüse schälen 2. Gemüse und Fleisch klein schneiden & weich kochen 3. Alles zusammen pürieren 4. Öl und Apfelsaft daruntermischen 5. Lauwarm verabreichen	Zubereitung: 1. Apfel und Birne schälen, klein schneiden & weich kochen 2. Banane begeben und pürieren 3. Getreideflocken mit Wasser anrühren & daruntermischen

Tipps zur Zubereitung & Aufbewahrung

- Gemüse und Früchte können täglich frisch gekocht oder für 24h im Kühlschrank aufbewahrt werden (nicht Bananen).
- Öl und Fruchtsaft nicht einfrieren – erst nach dem Erwärmen des Breis (im heissen Wasserbad) begeben.
- Fleisch selbst gekocht oder aus dem Glas 3–4-mal wöchentlich anbieten. Fleisch nicht 2-mal einfrieren.
- Kleine Breimengen können in einem gedeckten, sauberen Eiswürfelbehälter eingefroren werden.
- Heisses Gemüse sofort kühlen (Wasserbad) und einfrieren.

6. Familientisch, Fingerfood & „breifrei essen“

Durch das Beobachten der Eltern und Geschwister beim Essen zeigt das Kind plötzlich Interesse daran und möchte mit der Zeit auch Nahrungsmittel probieren. Beim „breifreien Essen“ bleibt das Hauptnahrungsmittel die Muttermilch oder Schoppenmilch. Es braucht mehr Zeit, denn das Kind bestimmt das Tempo.

Voraussetzungen des Kindes:

- Kurze Zeit im Hochstuhl oder auf dem Schooss aufrecht sitzen können und eine gute Kopfhaltung haben.
- Selbst nach den Nahrungsmitteln greifen, daran saugen und in den Mund schieben können (kein Füttern).
- Das Kind muss beim Essen immer beobachtet werden (nie alleine lassen!).

Anforderungen an die Nahrungsmittel:

- Gut greifbar sein (Stäbchenform oder noch grösser).
- Ganz weich gekocht sein (mit der Zunge am Gaumen zerdrückbar).

7. Ernährungsplan

	MORGENS	VORMITTAGS	MITTAGS	NACHMITTAGS	ABENDS	
1-6. MONAT						Stillen / Schoppen; Brot
5-6. MONAT						Zwischennahzeit Obst / Getreide
AB 7. MONAT						Obst-Gemüse-Brei
AB 8. MONAT						Gemüse-Kartoffel- Fleisch-Brei
AB 9. MONAT						Obst-Getreide-Brei
10-12. MONAT						Milch-Getreide-Brei Feste Nahrung

Broschüre: Ernährung im 1. Lebensjahr. Orientierungshilfe für Eltern und Betreuungspersonen. Download in 10 verschiedenen Sprachen.



www.rosenfluh.ch/qr/info-versch-sprachen

[Brei, Beikost, Schoppen: Baby-Ernährung im 1. Lebensjahr - CONCORDIA](#)

8. Empfohlene Bücher & Weiterführende Infos

- „Kochen für Polly“ (Anja Fleischhauer und Markus Eckstein)
- „Mein Kind will nicht essen“ (Dr. Carlos Gonzales)
- „Einmal breifrei, bitte!“ & „Das breifrei-Kochbuch“ (Loretta Stern)
- „Babyernährung gesund und richtig“ (Gabi Eugster)

Weitere Bücher & Informationen von Fr. Mag. Ingeborg Hanreich unter: www.hanreich-verlag.at

Einführung der Lebensmittel beim Säugling

