

Gesunde Ernährung von Anfang an

Quelle und Empfehlung - Buch:

Gesunde Ernährung von Anfang an // Verbraucherzentrale

Verbraucherzentrale, 19. Auflage 2016



56 Ernährungsfahrplan: Wann kommt die Beikost?

Essen im ersten Lebensjahr

Der Ernährungsfahrplan gibt Orientierung über die Abfolge der verschiedenen Breie und ihre Zusammensetzung. Denn jede Nahrungsmittelgruppe erfüllt in einem bestimmten Zeitraum eine besondere Funktion für den Stoffwechsel, zum Beispiel die Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Eisen oder ungesättigten Fettsäuren. Etwa monatlich kann eine Stillmahlzeit bzw. eine Mahlzeit aus Säuglingsanfangsnahrung durch einen Brei ersetzt werden. Aber Kinder sind Individualisten und wollen manchmal nicht das essen, was Eltern sich wünschen.

57 Essen im ersten Lebensjahr

Eltern sollten deshalb mit Gelassenheit an die Ernährung ihrer Jüngsten herangehen. Zwang und Stress beim Essen wirken sich negativ auf das Essverhalten aus. Es ist nicht erforderlich, genau auf jedes Gramm zu achten oder sich alles aufzuschreiben, was die Kinder essen. Nicht immer isst oder trinkt ein Kind, was die Tabellen vorgeben. Denn es ist völlig normal, dass Hunger und Durst von Tag zu Tag schwanken. So führen beispielsweise Wachstumsschübe zu großem Appetit.

→ ZUM WEITERLESEN

Mehr Informationen zu einer gesunden Ernährung in den ersten Lebensmonaten erhalten Sie auf der Internetseite des Netzwerks „Gesund ins Leben“ www.gesund-ins-leben.de.

Lebensmonate	Phase des ausschließlichen Stillens oder Säuglingsanfangsnahrung				Phase der Beikosteinführung					Phase des Übergangs zur Familienkost		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
morgens	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
vormittags	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
mittags	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
nachmittags	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
abends	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

Stillen

Gemüse-Kartoffel-(Fleisch)-Brei

Vollmilch-Getreide-Brei

Milchfreier Getreide-Obst-Brei

Brot-Milch-Mahlzeit

Zwischenmahlzeit

Säuglingsmilch im Überblick

	Säuglingsanfangsnahrung		Folgemilch
	Pre	1	2 und 3
Als Ersatz für Muttermilch geeignet?	an Nährstoffgehalt der Muttermilch angepasst – kann diese ersetzen	an Nährstoffgehalt der Muttermilch angepasst – kann diese ersetzen	nur als Teil einer Mischkost im Beikostalter – nicht als Muttermilchersatz in den ersten sechs Lebensmonaten
Unterschiede in der Nährstoffzusammensetzung?	enthält wie Muttermilch nur Milchzucker	kann zusätzlich z. B. Stärke oder Maltose enthalten	kann zusätzlich Saccharose, Fruktose und Honig enthalten
Empfehlenswert?	ja	ja, wenn ohne zugesetzten Zucker (außer Laktose)	überflüssig

weitere Empfehlungen:

- Bundeszentrum für Ernährung:
www.bzfe.de
- Gesund ins Leben:
www.gesund-ins-leben.de/inhalt/medien-und-materialien-29390.html
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft:
https://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/SchwangerschaftBaby/_Texte/Stillen.html