

# Ernährung im ersten Lebensjahr

Workshop für Mütter  
und Väter von  
Kleinkindern



# Ernährung im ersten Lebensjahr

- Säuglingsernährung
- Milchernährung
- Einführung der Beikost
- Allergieprävention
- Pro und Contra Gläschenkost
- Einkaufshilfen
- Übergang zur Familienkost

# Säuglingsernährung

- Rasante Entwicklung des Babys
  - Kalorienbedarf
  - Flüssigkeitsbedarf
- Organfunktionen
  - Magensäure
  - Kohlenhydratspaltung
  - Fettabbau
  - Milchzuckerträglichkeit
  - Eiweißverdauung

# Milchnahrung

- Muttermilch
- Industrielle Säuglingsmilch

# Muttermilch

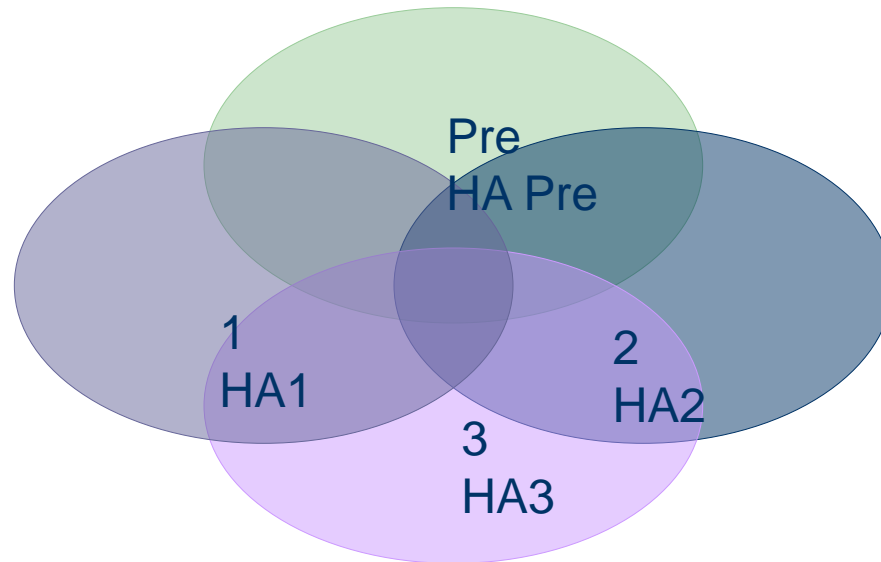
- Vorteile des Stillens
  - Geringes Infektionsrisiko
  - Allergieprävention
  - Geringeres Risiko für Adipositas
  - Kognitive Entwicklung
  - Geschmacksentwicklung

# Muttermilch

- Ernährung in der Stillzeit
  - Vollwertig
  - Optimale Eiweißzufuhr
  - Vermeiden:
    - Nikotin
    - Arzneimittel
    - Alkohol
    - Koffein
    - Fruchtsäure

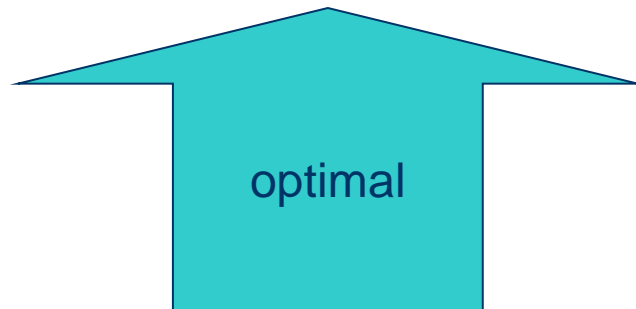
# Industrielle Milchnahrung

- Welche Milch braucht mein Baby?



# Pre – HA Pre – HA Start

- Von Geburt an , 0-12 Monate
- Füttern nach Bedarf
- Der Muttermilch am ähnlichsten
- Überfütterung nicht möglich





# 1 – HA 1

- Anfangsnahrung, 4-12 Monate
- Der Muttermilch relativ ähnlich
- Zusatz von 2g Stärke auf 100 ml
- Zum Teil Zusatz von Zucker
- Andere Eiweißzusammensetzung



Bedingt geeignet

## 2- HA 2 – 3 – HA 3

- Folgenahrung ab 5./8. Monat
- Erhöhter Eiweiß und Mineralstoffgehalt
- Wenig Ähnlichkeit mit der Muttermilch
- Nur zusätzlich zur Beikost
- Häufig aromatisiert



überflüssig

# Einführung der Beikost

- Ab dem 4.-6. Monat
- Langsame Gewöhnung an die Ernährungsumstellung
  - Beginn mit wenigen Löffeln Karottenbrei
  - 100g Karotte + 50g Kartoffeln + 10g Butter
  - 1-2 x Woche 1-2 TL fein püriertes Fleisch
- Stuhlveränderungen

# Gemüse-Kartoffel-Fleisch Brei

- **5 Zutaten:**
  - 90g Gemüse
  - 40g Kartoffeln
  - 30g Saft
  - 20g Fleisch
  - 8g Fett (Butter oder Öl)

,

# Gemüse – Kartoffel – Fleisch Brei

- **Zubereitung:**

- Klein geschnittenes Fleisch in wenig Wasser weich kochen, Gemüse waschen und klein schneiden, zusammen mit geschälten und klein geschnittenen Kartoffeln in wenig Wasser oder der Fleischbrühe weich dünsten. Das Fleisch unterrühren und zusammen mit dem Obstsaft pürieren. Fett unterrühren.

# Tagesablauf

- 1. Mahlzeit
  - nach Bedarf Mutter- oder Fertigmilch
- 2. Mahlzeit
  - **Gemüse-Kartoffel-Fleisch Brei**
- 3. Mahlzeit
  - nach Bedarf Mutter- oder Fertigmilch
- 4. Mahlzeit
  - nach Bedarf Mutter- oder Fertigmilch

# Vollmilch – Getreide - Brei

- **3 Zutaten:**

- 200 ml Vollmilch, 3,5 %
- 20g Vollkorngetreideflocken
- 20g Obstsaft

- **Zubereitung:**

- Milch mit Getreideflocken aufkochen, Obstsaft unterrühren

# Tagesablauf

- 1. Mahlzeit
  - nach Bedarf Mutter- oder Fertigmilch
- 2. Mahlzeit
  - Gemüse-Kartoffel-Fleisch Brei
- 3. Mahlzeit
  - nach Bedarf Mutter- oder Fertigmilch
- 4. Mahlzeit
  - Vollmilch-Getreide-Brei



# Getreide – Obst Brei

- **4 Zutaten:**

- 20g Getreideflocken
- 90g Wasser
- 100g Obst
- 5g Butter

- **Zubereitung:**

- Getreideflocken mit Wasser aufkochen, püriertes Obst und Butter unterrühren

# Tagesablauf

- 1. Mahlzeit
  - nach Bedarf Mutter- oder Fertigmilch
- 2. Mahlzeit
  - Gemüse-Kartoffel-Fleisch Brei
- 3. Mahlzeit
  - Getreide-Obst Brei
- 4. Mahlzeit
  - Vollmilch-Getreide-Brei

# BeKi Empfehlungen für die Selbstzubereitung

- **Gemüse**
  - Karotten, Kürbis, Brokkoli, Blumenkohl, Pastinake, später Kohlrabi, Fenchel
- **Kartoffel**
  - Nährstoffreicher als Nudeln und Reis, leichter pürierbar, kratzt nicht in der Kehle
- **Öl**
  - Rapsöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl

# BeKi Empfehlungen für die Selbstzubereitung

- **Fleisch**
  - Absicherung der Eisenversorgung
- **Obst**
  - Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Nektarine, Banane
- **Getreide**
  - Reis, Hirse, Hafer, Dinkel, Weizen
- **Butter**
  - Im Getreide-Obst Brei

# Allergieprävention

- Stilldauer
- Allergierisiko in der Kernfamilie
- Milchunverträglichkeit
- Langsame Beikosteinführung
- Vermeidung Allergie auslösender Lebensmittel

# Pro und Contra Gläschenkost

- ***Pro***
- Problemlose Einkaufs- und Vorratshaltung
- Weniger Zeitaufwand
- Hohe gesetzliche Bestimmungen
- Weniger Nitratgehalt
- ***Contra***
- Verpackungsaufwand
- Kostenaufwand
- Zuviel Gewürze
- Selbstständigkeit wird beeinträchtigt

# Einkaufshilfen

- Zutaten des selbst zubereiteten Breis
- Beispiel für die Zutatenliste eines empfehlenswerten Fertigproduktes
- Beispiel für ein weniger empfehlenswertes Fertigprodukt
- Kommentar

# Gemüse – Kartoffel – Fleisch Brei

## Zutaten für die Selbstzubereitung

- Gemüse, Kartoffeln, Saft, Fleisch, Öl

## Empfehlenswertes Produkt

- Karotten, Kartoffeln, Wasser, Rindfleisch, pflanzliches Öl

## Weniger empfehlenswertes Produkt

- Gemüse (Karotten, Erbsen, Sellerie, Zwiebeln), Wasser, Magermilch, Schweinefleisch, Teigwaren, gekocht, Reis, gekocht, Hartweizengrieß, Pflanzenöl, Salz, Gewürze

## Kommentar

- Eine Gemüsesorte reicht aus
- Kartoffeln sind wertvoller als Nudeln und Reis
- Brei sollte milchfrei sein
- Salz und Gewürze sind überflüssig



# Vollmilch – Getreide Brei

## Zutaten für die Selbstzubereitung

- Vollmilch, Getreideflocken, Saft

## Empfehlenswertes (Trocken) Produkts

- Reis, Magermilchpulver, Bananenpulver, pflanzliche Öle und Fette, Milchfett, Vitamine, Calcium, Eisen, Jod

## Weniger empfehlenswertes Produkt

- Getreide (Maisgrieß, Reis), Magermilchpulver, Maltodextrin, pflanzliche Fette und Öle, Zucker, Molkenpulver, Fruchtpulver (Banane, Ananas, Orange, Maracuja, Papaya, Mango), Milchzucker, Emulgator Lecithin, Vanille, Zitronensäure, Vitamine, Eisen, Calcium, Jod

## Kommentar

- Jeweils eine Getreide- und Obstsorte sind ausreichend.
- Süßungsmittel und Geschmackszutaten sind überflüssig

# Getreide – Obst Brei

## Zutaten für die Selbstzubereitung

- Obst, Wasser, Getreideflocken, Butter

## Empfehlenswertes Produkt

- Pfirsiche, Vollkornhafermehl, Wasser, Sojaöl

## Weniger empfehlenswertes Produkt

- Früchte (Bananen, Äpfel, Birnen, Orangen, Mandarinen). Wasser, Joghurt, Orangensaft, Hafer, Zitronensaft, Weizen, Sojaöl

## Kommentar

- Eine Obstsorte ist ausreichend
- Der Brei sollte milchfrei sein

# Getränke für den Säugling

- Muttermilch
- Pasteurisierte Vollmilch 3,5%
- Verdünnte Säfte (1:1)
- Teezubereitung:
  - Kamille, Fenchel, Hagebutten, dünner Schwarztee
- Mineralwasser
- Leitungswasser (bis max. 25 mg Nitrat/L)
- Bedarf:
  - 140-180 ml/kg Körpergewicht (1.-3. Monat)
  - 120-135 ml/kg „ ( Ende 12. Monat)
  - Richtet sich auch nach der Höhe der Ballaststoffzufuhr

# Übergang zur Familienkost

- Etwa ab dem 10. Lebensmonat
- Gemüse-Kartoffel-Fleisch Brei wird nicht mehr püriert, sondern zerdrückt
- Vollmilch-Getreide Brei wird als kalte Hauptmahlzeit gereicht
- Brot ohne Rinde, dünn mit Butter bestrichen
- 3 Hauptmahlzeiten, 2 Zwischenmahlzeiten