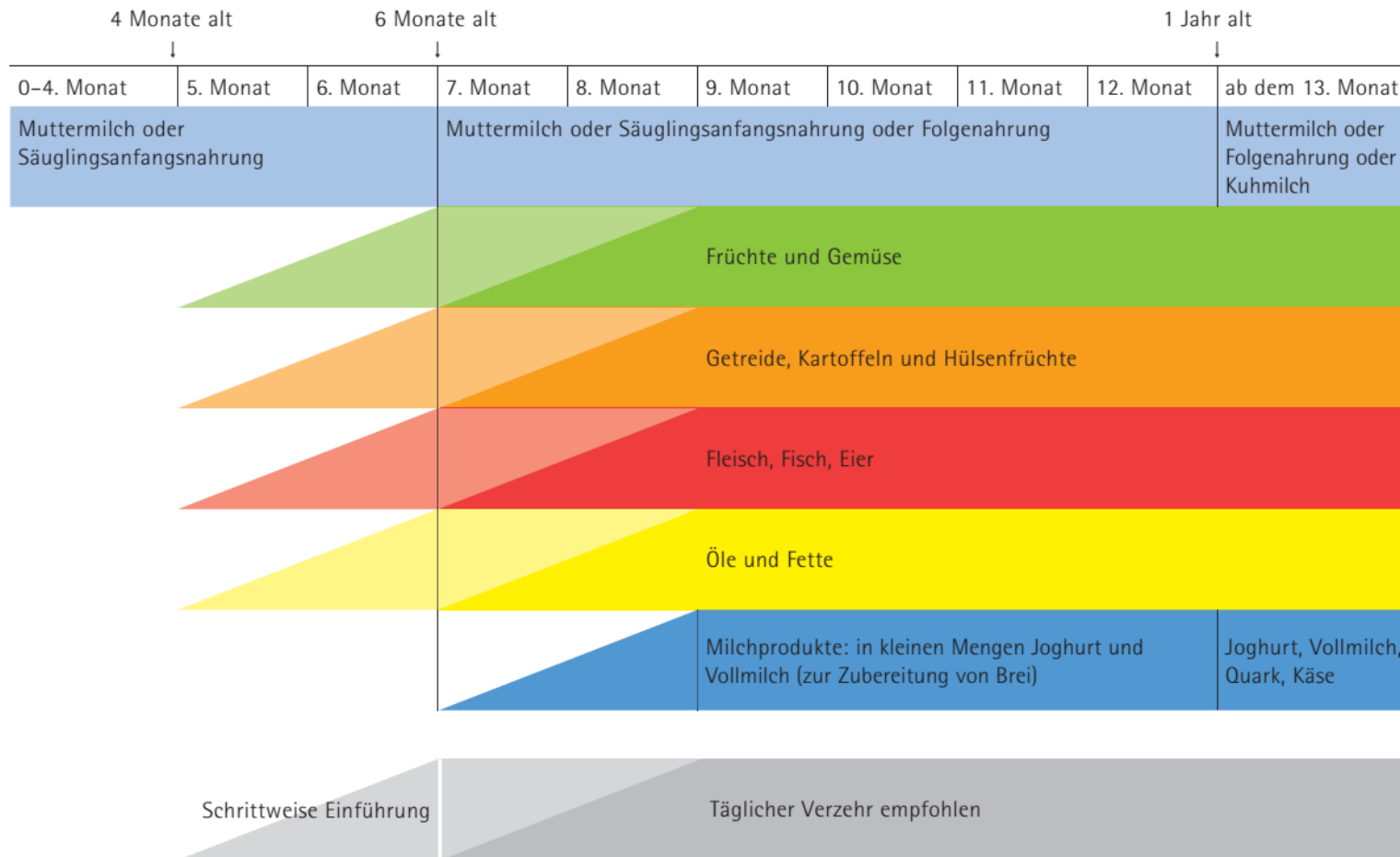


Ernährungsempfehlung: Einführung Beikost



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, 2011

Das Kind besitzt eine angeborene Fähigkeit, seine Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr seinem Bedarf anzupassen. Deshalb ist es am besten, das Kind entsprechend seinem Hunger und Durst essen bzw. trinken zu lassen und dem Kind nichts zwischen den Haupt- bzw. Zwischenmahlzeiten anzubieten.

Zwischen dem 6. und 12. Monat deckt die Muttermilch bzw. die Säuglingsmilch noch immer einen guten Teil des Nährstoffbedarfs ab. Die Beikost besteht zum grössten Teil aus Gemüse und Früchten, gefolgt von Kartoffeln und Getreide.

An ihnen kann sich das Kind satt essen und es müssen keine Mengenangaben befolgt werden. Anders ist es bei Fleisch, Fisch oder Ei. Bei diesen Lebensmitteln sind die empfohlenen Mengen zu beachten, um einerseits eine zu hohe Zufuhr an Eiweiss zu vermeiden und andererseits eine genügende Zufuhr an Eisen zu gewährleisten. Für eine ausreichende Versorgung mit essenziellen Fettsäuren, wird täglich eine kleine Menge Öl empfohlen.