

ERNÄHRUNGSPLAN FÜR NEUGEBORENE, SÄUGLINGE UND KLEINKINDER BIS 36 MONATE

Alter	0-4 Monate	5 Monate	6 Monate	7 Monate	8 Monate	9 Monate	10 Monate	11 Monate	12 Monate	13 Monate	14 Monate	18 Monate	24 Monate	36 Monate	nach 36 Monaten	
MILCH	Muttermilch* Anfangsmilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	nach 36 Monaten
GEMÜSE		Karotten Kartoffel	Zucchini Fenchel Broccoli	Blumenkohl Kohlrabi Lattich	Tomaten Spinat Gurken	Linsen			Rosenkohl					Grüne Bohnen Lauch Erbsen		nach 36 Monaten
FRÜCHTE		Apfel Banane Birne		Pfirsich Nektarine Aprikose		Ananas Melone	Himbeeren Beeren Erdbeeren	Mandarine Orange Clementine						Trauben Kirschen (ohne Kern)		nach 36 Monaten
CEREALIEN		Hirse Reis Mais				Vollkorn Cerealien Weizen								Polenta Müesli Teigwaren		nach 36 Monaten
BROT BISCUITS				Biscuits für Säuglinge		Brot Brotrinde								Vollkorn-Cerealien-Zwieback		nach 36 Monaten
FLEISCH FISCH			Geflügel		Kalb Kaninchen Lamm	Fisch								Rind Schwein		nach 36 Monaten
EI														Gekochtes Eigelb		nach 36 Monaten
FRISCHMILCH- PRODUKTE JOGHURT														Spezifisches Joghurt für Säuglinge		nach 36 Monaten
														Spezifisches Joghurt für Säuglinge Joghurt ohne Zugabe von Farbstoffen oder Aromen (ausser Vanille oder Vanillin), Quark, Frischkäse, usw.		nach 36 Monaten

Ernährung
identisch mit jener
eines
Erwachsenen

WICHTIGER HINWEIS

Dieser Plan ist bestimmt für Neugeborene und Termingeborene, ohne Allergierisiko sowie für Säuglinge und Kleinkinder, ohne Allergierisiko, bis zum Alter von 36 Monaten.

*Die WHO empfiehlt ausschliessliches stillen bis zum Alter von 6 Monaten und wenn möglich Fortsetzung des stillens bis zum Alter von 2 Jahren, unter Beigabe einer ausgeglichenen, altersgemässen Beikost.

Vor 12 Monaten: *nur ein einziges neues Nahrungsmittel auf einmal einführen*

- zu stark gesalzene Speisen vermeiden
- gewürzte Speisen vermeiden
- Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Bohnen und Nüsse vermeiden

Nach 12 Monaten: *das Kind geht progressiv zum Familientisch über, indem folgende Regeln respektiert werden sollten:*

- die Speisen in sehr geringer Menge salzen und nur mit jodiertem und fluoriertem Salz
- zu stark gewürzte Speisen vermeiden
- zu stark gesüsste Speisen oder Getränke vermeiden
- das Äquivalent von 500 ml adaptierter Milch pro Tag beibehalten: adaptierte Milch (Folgemilch, Wachstumsmilch), adaptierte Frischmilch-Nahrung, Joghurt ohne Farbstoffe oder Aromen (ausser Vanille oder Vanillin), halbfetter Käse
- Farbstoffe oder Aromen vermeiden (ausser Vanille oder Vanillin)

- Die Empfehlungen betreffend der "Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung", sowie "sonstige Lebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder" (zwischen 1 und 3 Jahre) werden beschrieben:
- in den Artikeln 182 und 183 der LMV (Lebensmittelverordnung)
- in der ZuV (Zusatzstoffverordnung), die insbesondere den Zusatz von Farbstoffen und von Aromen verbietet, ausser Vanille und Vanillin (Pos. 17.2.4), bis zum Alter von 36 Monaten.

Nach 36 Monaten: *das Kind kann dieselbe Nahrung wie ein Erwachsener erhalten*

Quellennachweis: <http://www.vornamen.ch/magazin/>

Dieser Plan stammt ursprünglich von Swiss Paediatrics und war unter folgender URL verfügbar

<http://www.swiss-paediatrics.org/paediatrica/vol12/n5/iplan-gfi.htm>

Unter dieser URL ist dieser Plan nicht mehr verfügbar, da er aus dem 2003 stammt.

