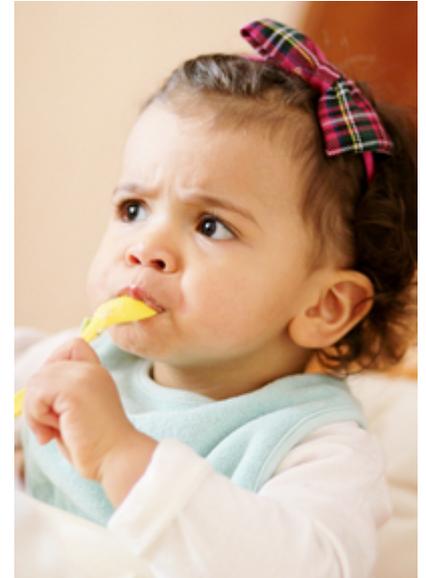


Ernährung von Säuglingen im Alter von 10-12 Monaten

Geht man davon aus, dass spätestens ab dem 7. Monat etwa jeden Monat eine Mahlzeit durch einen Brei ersetzt wird, besteht der Speiseplan des Säuglings zu Beginn des **10. Monats** aus drei Breimahlzeiten sowie weiteren Milchmahlzeiten. Nun erfolgt der schrittweise **Übergang zur Familienkost**. So muss beispielsweise der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei nicht mehr fein püriert werden; Kartoffeln und Gemüse können mit der Gabel zerdrückt werden. Zudem kann der Säugling allmählich das selbstständige Essen mit dem Löffel oder der Hand üben. Auch wenn zunächst nicht jede Speise im Mund ankommt – „Übung macht den Meister“! Gleiches gilt für das Trinken. Auch dies muss geübt werden. Getrunken werden sollte aus der Tasse und nicht aus der Flasche. Letzteres ist auf Dauer schlecht für die Zähne.

Der Übergang zur Familienkost sieht also wie folgt aus:

- aus drei Breimahlzeiten werden drei Hauptmahlzeiten
- aus zwei Milchmahlzeiten werden zwei Zwischenmahlzeiten.



©Helene Souza/PIXELIO

3 Hauptmahlzeiten:

Mittagessen: Gemüse-Kartoffel-Fleisch stückig statt breiig

Das Mittagessen besteht aus:

- 100 g Gemüse
- 1 Kartoffel (60 g)
- 40 g Obstsaft
- 30 g mageres Fleisch
- 10 g Rapsöl

Die Zutaten werden nun gedrückt anstatt - wie bei der B(r)eikost - püriert.

Frühstück und Abendessen ersetzen Getreide-Milchbrei und Milchmahlzeit

25 g Brot/ Brötchen + 5 g Streichfett + Obst + 150 ml (Milliliter) Vollmilch oder Müsli aus Milch oder Milchprodukten, Getreideflocken und Obst(stückchen)

Zwischenmahlzeiten statt Getreide-Obst-Brei:

25 g Brot (alternativ: 1 Scheibe Vollkornknäckebrötchen, 1 Stück Vollkornzwieback) + 80 g Obst/ Gemüserohkost/ Saft oder Müsli aus Milch oder Milchprodukten, Getreideflocken und Obst(-stückchen)

Hinweise zur Ernährung gegen Ende des ersten Lebensjahres

Gegen Ende des ersten Lebensjahres wird der Speiseplan nun schrittweise erweitert. Das Kind verträgt in der Regel alle Lebensmittel. Folgende Punkte sollten jedoch beachtet werden:

- Auf kleine und harte Lebensmittel verzichten (Bsp.: Nüsse, Johannisbeeren), da diese beim Verschlucken leicht in die Luftröhre gelangen.
- Stark blähende Lebensmittel wie Kohl oder Hülsenfrüchte werden z.T. noch nicht vertragen.

- Speisen sollten nicht zu stark gewürzt werden.
- Bei Verwendung von Salz sollte jodiertes und fluoridiertes Salz zum Einsatz kommen.
- Beim Angebot von Rohkost sind die Entwicklung und der Zahnstatus zu berücksichtigen.