



Netzwerk Junge Eltern / Familien

Wie viel trinkt und
isst mein Baby im
ersten Lebensjahr?

Eine Orientierungshilfe
für die Portionsgrößen

Einleitung

Liebe Eltern,

die Netzwerke „Junge Eltern/Familien“ mit Kindern bis zu drei Jahren sind ein fester Bestandteil im Konzept „Ernährung in Bayern“ des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Flächendeckend koordinieren unsere Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten vor Ort die Angebote zu Ernährung und Bewegung für Eltern und bauen diese weiter aus. In unseren Netzwerken finden Sie kompetente Ansprechpartner und passende Angebote für sich und Ihre Kinder.

Mit der vorliegenden Fotobroschüre möchten wir Sie in Ihren Bemühungen um das Wohl Ihres Kindes unterstützen. Eine bedarfsgerechte Ernährung ist gerade im ersten Lebensjahr für die geistige und körperliche Entwicklung Ihres Kindes von großer Bedeutung. Neben der Nahrungszusammensetzung sind insbesondere die Mengen bedeutsam, die den Kindern angeboten werden.

Für die empfohlenen Trink- und Essmengen Ihres Babys sind die Fotos in dieser Broschüre eine Orientierung. Wichtige Hinweise sind ergänzend in wenigen Kernsätzen zusammengefasst.

Die Broschüre soll Ihnen helfen, Essen und Trinken im ersten Lebensjahr Ihres Kindes entspannt umzusetzen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute für eine gesunde Zukunft!

Ihr
Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Mehr Informationen zur Arbeit der lokalen Netzwerke „Junge Eltern/Familien“ erteilen die Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten unter www.stmelf.bayern.de/aemter

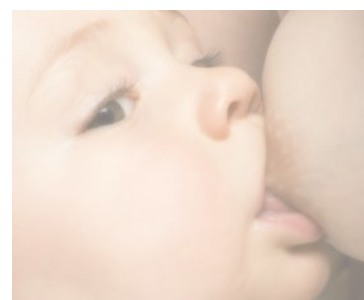
Anmeldung und Information zu den aktuellen Angeboten für Eltern unter www.weiterbildung.bayern.de

Der Beginn:

Von der Geburt bis mindestens zum Beginn des 5. Monats



Alternative:
Industriell hergestellte
Säuglingsmilch auf
Kuh- oder Ziegen-
milchbasis



NEU: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Frühestens mit Beginn des 5. Monats bis spätestens mit Beginn des 7. Monats



90–100g Gemüse, 40–60g Kartoffeln,
etwas Wasser, 20–30g mageres Fleisch,
1½ EL Fruchtsaft (z. B. Orangensaft), 1 EL Rapsöl

Alternative:

Industriell hergestellter Fertigbrei,
190g Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei



NEU: Milch-Getreide-Brei

Frühestens mit Beginn des 6. Monats bis spätestens mit Beginn des 8. Monats



Alternative:
Industriell hergestellter Fertigbrei, 190g Milch-Getreide-Brei



NEU: Getreide-Obst-Brei

Frühestens mit Beginn des 7. Monats bis spätestens mit Beginn des 9. Monats



Alternative:

Industriell hergestellter Fertigbrei,
190g Getreide-Obst-Brei



Getränk:

Wasser



NEU: Übergang zur Familienkost

Frühestens mit Beginn des 10. Monats



2 EL Vollkorn-Getreideflocken, 100 g Obst, 100 ml Vollmilch (3,5 % Fett)



20 g Vollkornspaghetti, 1 Tomate, 1 Karotte, 30 g Hackfleisch, 1 EL Rapsöl



Obst oder Gemüse mit Brot



1 Scheibe Vollkornbrot (aus fein gemahlenem Mehl), 1 gestrichener TL Butter oder Margarine, 1 Scheibe Käse, 1 Stück Gurke



Anmerkungen^{1,2}

Stillen: Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Kind. Säuglinge sollten bis zu Beginn des 5. Monats ausschließlich gestillt werden. Industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrungen (Pre- oder 1-Nahrungen) auf Kuh- oder Ziegenmilchbasis sind Alternativen, wenn die Mutter nicht stillt. Mit Einführung der Beikost kann das Abstillen schrittweise erfolgen.

Häufigkeit und Zeitpunkt des Stillens/Fütterns: In den ersten Wochen und Monaten wird nach Bedarf gestillt/füttert, d. h. immer dann, wenn das Baby danach verlangt und nicht nach festgelegten Uhrzeiten. Das kann in den ersten Tagen und Wochen 10- bis 12-mal in 24 Stunden sein. Mit der Zeit spielt sich ein Still-/Fütterungsrhythmus ein, der sich an den für Kinder und Erwachsene empfohlenen Rhythmus von fünf Mahlzeiten pro Tag annähert. Bei der Zubereitung von industriell hergestellter Säuglingsmilch sind die Herstellerangaben zu beachten und genau einzuhalten.

Beginn der Beikost: Beikost sollte frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Monats eingeführt werden. In Deutschland bekommen Säuglinge als erste Beikost Gemüse, z. B. Karotten, Pastinaken, Zucchini, Fenchel, Blumenkohl. Um das Baby an die Löffelfütterung zu gewöhnen, wird mit wenigen Löffeln begonnen. Die Mengen werden Tag für Tag gesteigert. Isst das Baby etwa 100 g Gemüsepurée, wird der Brei Woche für Woche um eine Zutat erweitert: Kartoffeln, etwas Rapsöl, Fleisch. Alle mageren Fleischteile sind geeignet, alternativ sollte ein- bis zweimal pro Woche Fisch gegeben werden. Bei vegetarischer Ernährung eignet sich ein Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei, dem 3,5 EL Fruchtsaft (z. B. Orangensaft) hinzugefügt werden, um die Eisenaufnahme aus Getreide zu steigern. Nach und nach, etwa alle vier Wochen, werden weitere Milchmahlzeiten durch Beikost ersetzt.

Getränk: Isst das Baby drei Breimahlzeiten am Tag, braucht es zusätzlich Flüssigkeit (etwa 200 ml). Das beste Getränk ist Wasser (Leitungswasser so lange ablaufen lassen, bis es kalt aus der Leitung fließt). Alternativ können ungesüßte Kräuter- und Früchtetees gegeben werden.

Übergang zur Familienkost: Je nach Entwicklungsstand des Babys kann mit Beginn des 10. Monats schrittweise der Übergang zur Familienkost mit drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und zwei Zwischenmahlzeiten (am Vormittag und am Nachmittag) erfolgen. Die Breie werden nicht mehr püriert, sondern nur zerdrückt. Lebensmittel wie Brot und Obst werden in kleinen Stücken angeboten.

Alle abgebildeten Mengenangaben der Rezepte basieren auf den Berechnungen des Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE).

¹ Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen, 2019, Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) (Universitätskinderklinik Bochum)

² Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen, aktualisierte Handlungsempfehlungen von „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“, eine Initiative von IN FORM, Monatsschrift Kinderheilkunde, September 2016 (www.gesund-ins-leben.de)



IMPRESSUM

Herausgeber

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten (StMELF)
Ludwigstraße 2, 80539 München
www.stmelf.bayern.de
www.ernaehrung.bayern.de
E-Mail: info@stmelf.bayern.de
Nr. 08072013, Stand Oktober 2021

Redaktion

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)



www.kern.bayern.de

Gestaltung

360plus Design GmbH, München
www.360plus.com

Bildnachweis

Barbara Bonisolli/München, Alexander Werner/
Baiern, Fotosearch (Titelbild), Dreamstime.com
(Stillbild, Innenseiten), StMELF (Bayernkarte)

Druck

Weber Offset GmbH, Ehrenbreitsteiner Str. 42
80993 München
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger,
zertifizierter Waldbewirtschaftung

Hinweis

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbenden oder Wahlhelfern im Zeitraum von 5 Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.



BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20

oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen

und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.