

Anzahl Mahlzeiten im ersten Jahr

Das folgende Schema soll als grundsätzliche Orientierungshilfe dienen. Es kann gut sein, dass Ihr Kind mehr, weniger, kleinere oder auch grössere Mahlzeiten benötigt. Mit Fragen und Unsicherheiten zur Ernährung Ihres Kindes wenden Sie sich am besten an die Mütter- und Väterberatung, Ihre(n) Kinderarzt/Kinderärztin oder eine Ernährungsberaterin.

| | 0-4 Monate | 4-5 Monate | 6 Monate | 7 Monate | 8 Monate | 9 Monate | bis 12 Monate |
|--------------------|---|---|---|---|--|---------------------------------------|---|
| Morgens | 2 Portionen Muttermilch oder Anfangsmilch 1 | 1 Portion Muttermilch oder Anfangsmilch 1 | 1 Portion Muttermilch oder Anfangsmilch 1 | 1 Portion Muttermilch und/oder Folgemilch | 1 Portion Muttermilch oder Folgemilch | 1 Portion Muttermilch oder Folgemilch | 1 Portion Muttermilch oder Folgemilch |
| Mittags | 1 Portion Muttermilch oder Anfangsmilch 1 | 1 Portion Muttermilch oder Anfangsmilch 1 | um 11.00 Uhr: 1/2 Portion Mutter-/Anfangsmilch 1, Brei löffelweise beginnen | um 11.00 Uhr: 200 Gramm Brei | um 11.00 Uhr: 200-250 Gramm Brei | ca. 250 Gramm Brei | ca. 250 Gramm Brei |
| Nachmittags | 1 Portion Muttermilch oder Anfangsmilch 1 | 1 Portion Muttermilch oder Anfangsmilch 1 | 1 Portion Muttermilch und/oder Anfangsmilch 1 | 1 Portion Muttermilch oder Folgemilch, einige Löffel Brei | um 15.00 Uhr: 1/2 Portion Mutter-/Folgemilch, 1/2 Portion Brei | ca. 250 Gramm Brei | ca. 250 Gramm Brei |
| Abends | 1 Portion Muttermilch oder Anfangsmilch 1 | 1 Portion Muttermilch oder Anfangsmilch 1 | 1 Portion Muttermilch und/oder Anfangsmilch 1 | 1 Portion Muttermilch oder Folgemilch | 1 Portion Muttermilch oder Folgemilch | 1 Portion Muttermilch oder Folgemilch | ca. 250 Gramm Brei oder 1 Portion Mutter-/ Folgemilch |

Trinkmenge und Milchbedarf

Trinkmenge in den ersten 6 Monaten: 1/6 des Körpergewichtes bis maximal 1 Liter pro Tag

Milchbedarf 6. bis 12. Monat: 1/2 Liter (inkl. Milchprodukte)

Im 6. bis 12. Monat dem Kind zu den Löffelmahlzeiten Wasser oder ungesüssten Tee anbieten

Breizusammensetzung

Breimenge 200-250 Gramm: 100 bis 150 Gramm Gemüse, den Rest als Kartoffeln oder Getreide zugeben, mit 1 Esslöffel Pflanzenöl oder Butter anreichern (damit das Kind genügend Energie erhält).