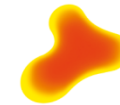




ssg Schweizerische Gesellscha  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizioi



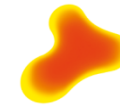
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## Essen und Trinken im ersten Lebensjahr



**sg**e Schweizerische Gesellscha  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizio



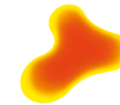
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Erstellt von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE  
im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz

Mit fachlicher Unterstützung von:

Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG),  
Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung, Schweizerischer  
Hebammenverband, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, Kinderärzte  
Schweiz, Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen (BSS),  
Stillförderung Schweiz, UNICEF Schweiz, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit  
und Veterinärwesen BLV, aha! Allergiezentrum Schweiz

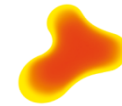
# Inhalt



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Bedeutung von Essen und Trinken im Kindesalter
- Überblick: Essen und Trinken im 1. Lebensjahr
- Stillen
- Ernährung mit der Babyflasche
- Beikost
- Förderung eines genussvollen und gesunden Essverhaltens
- Vegetarische und vegane Ernährung
- Allergieprävention
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

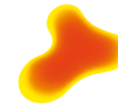
# Bedeutung von Essen und Trinken im Kindesalter



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Versorgung mit Energie und Nährstoffen für Wachstum und Entwicklung
- Einfluss auf die Gesundheit (bis ins Erwachsenenalter)
- Geschmacksentwicklung
- Prägung von Vorlieben, Gewohnheiten und Einstellungen zum Essen
- Einfluss auf das Essverhalten
- Soziale Interaktion

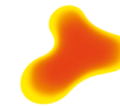
# Inhalt



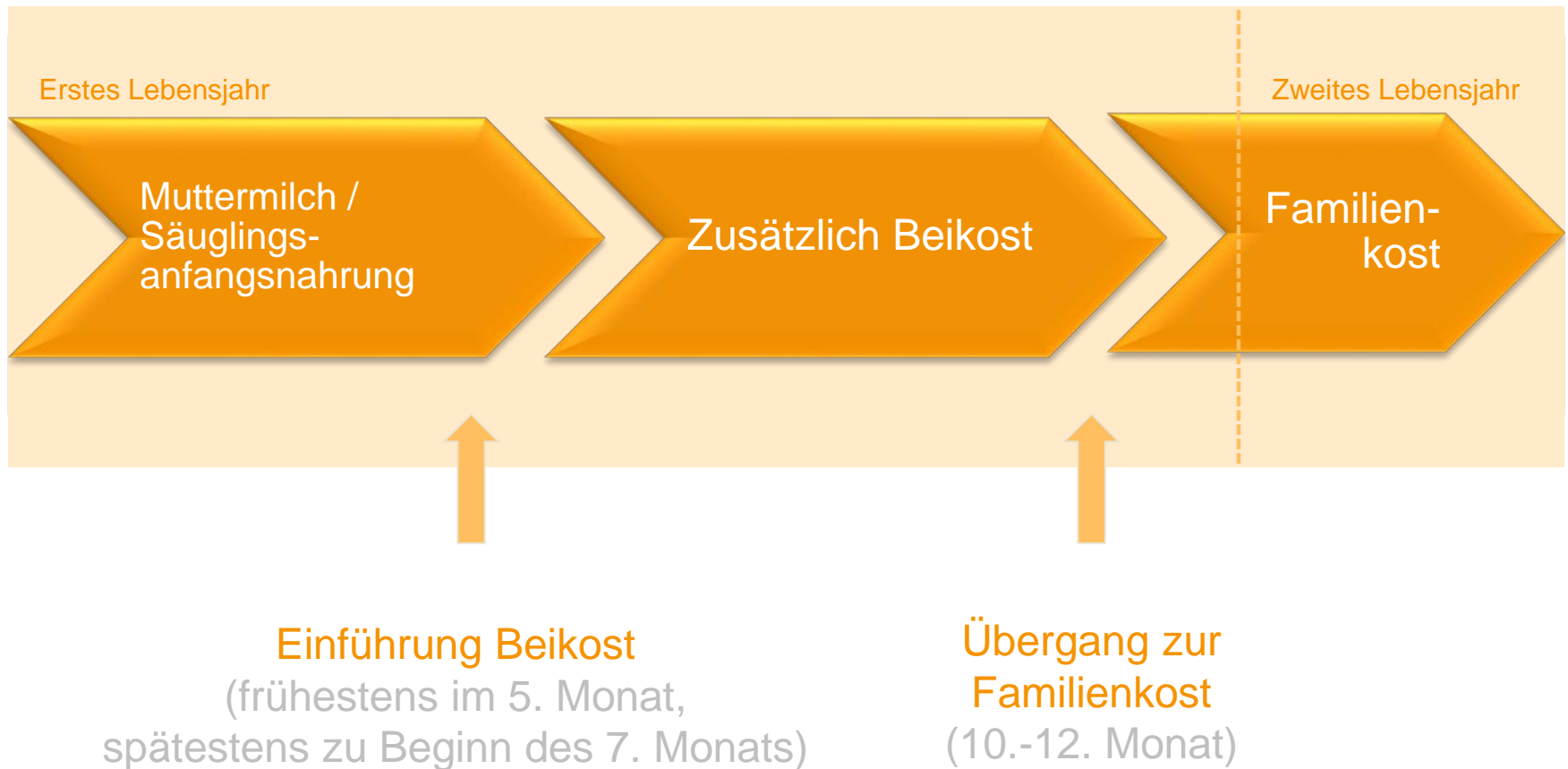
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Bedeutung von Essen und Trinken im Kindesalter
- **Überblick: Essen und Trinken im 1. Lebensjahr**
- Stillen
- Ernährung mit der Babyflasche
- Beikost
- Förderung eines genussvollen und gesunden Essverhaltens
- Vegetarische und vegane Ernährung
- Allergieprävention
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

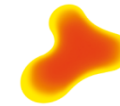
# Überblick: Essen und Trinken im 1. Lebensjahr



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Nährstoffversorgung

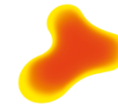


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung liefert fast alle Nährstoffe in ausreichender Menge
- Folgende Supplemente werden generell empfohlen:
  - Vitamin K bei Neugeborenen
  - Im gesamten 1. Lebensjahr: täglich 10 µg Vitamin D\*
- Bezüglich Jod und Fluorid gilt:
  - Keine generelle Supplementierung empfohlen
  - Fluoridierte Kinder-Zahnpasta ab dem ersten Milchzahn
  - Jod-Versorgung der Mutter beeinflusst Jodgehalt der Muttermilch

\* 10 µg = 400 Internationale Einheiten (IE)

# Inhalt

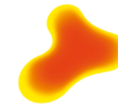


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Bedeutung von Essen und Trinken im Kindesalter
- Überblick: Essen und Trinken im 1. Lebensjahr
- **Stillen**
- Ernährung mit der Babyflasche
- Beikost
- Förderung eines genussvollen und gesunden Essverhaltens
- Vegetarische und vegane Ernährung
- Allergieprävention
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen



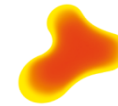
# Stillen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Stillen hat vielfältige Vorteile für Mutter und Kind
- Auch Teilstillen ist wertvoll

# Vorteile des Stillens für das Kind

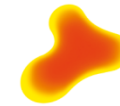


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Ideale Nährstoffzusammensetzung der Muttermilch (MM)
- Ermöglicht vielfältige sensorische Erfahrungen
- Schutz durch Immunstoffe in der MM
- Reduziertes Risiko für Durchfall, Mittelohrentzündung und späteres Übergewicht
- Förderung der Entwicklung der Gesichts- und Mundmuskulatur sowie des Kiefers
- Stärkung der Mutter-Kind-Bindung



# Vorteile des Stillens für die Mutter

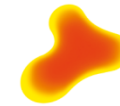


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Schnellere Rückbildung der Gebärmutter
- Reduziertes Risiko für Brustkrebs
- Unterstützt Gewichtsabnahme
- Kostengünstig
- MM steht jederzeit und überall in der richtigen Temperatur zur Verfügung
- Stärkung der Mutter-Kind-Bindung



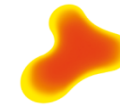
# Beeinflussung der Muttermilch



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Menge und Zusammensetzung der Muttermilch passt sich den verändernden Bedürfnissen des Säuglings an
- Ernährung der Mutter beeinflusst
  - Zusammensetzung (z. B. Jodgehalt)
  - Geschmack
  - Gehalt an gewissen Substanzen (z. B. Alkohol, Nikotin, Schadstoffe)

# Stilldauer

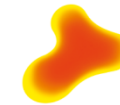


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Idealerweise vier bis sechs Monate ausschliesslich stillen
- Beikost-Einführung frühestens im 5. Lebensmonat und spätestens zu Beginn des 7. Monats
- Während der Beikost-Einführung weiter stillen
- Stillen ist so lange möglich wie Mutter und Kind dies möchten



# Weiterführende Informationen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

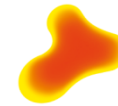


[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)  
[www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)  
[www.lalecheleague.ch](http://www.lalecheleague.ch)



[www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

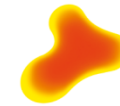
# Inhalt



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Bedeutung von Essen und Trinken im Kindesalter
- Überblick: Essen und Trinken im 1. Lebensjahr
- Stillen
- **Ernährung mit der Babyflasche**
- Beikost
- Förderung eines genussvollen und gesunden Essverhaltens
- Vegetarische und vegane Ernährung
- Allergieprävention
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

# Ernährung mit der Babyflasche

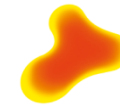


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Kontraindikationen für das Stillen sind selten
  - Best. Erkrankungen des Kindes (z. B. klass. Galaktosämie)
  - Einnahme gewisser Medikamente durch die Mutter
  - HIV-Infektion der Mutter
- Auch mit Säuglingsnahrung ist eine bedarfsgerechte Ernährung und enge Beziehung zwischen Mutter und Kind möglich



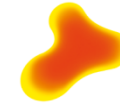
# Säuglingsnahrung aus dem Handel als Muttermilchersatz



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Säuglingsanfangsnahrung
- Folgenahrung
- Säuglingsanfangsnahrung für besondere Bedürfnisse

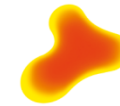
# Säuglingsanfangsnahrung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- In den ersten sechs Monaten ist ausschliesslich Säuglingsanfangsnahrung geeignet
- Zusammensetzung ist gesetzlich geregelt
- Bezeichnung abhängig vom Hersteller (Pre, Start, 0, 1)

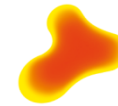
# Folgenahrung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Nicht für Säuglinge unter 7 Monaten geeignet
- Ab 7. Monat: Folgenahrung oder weiterhin Säuglingsanfangsnahrung möglich
- Folgenahrung trägt häufig die Bezeichnung 2 oder 3

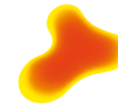
# Säuglingsanfangsnahrung für besondere Bedürfnisse



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Hypoallergene Säuglingsanfangsnahrung (HA)
    - Senkung des Allergierisikos ist wissenschaftl. nicht gesichert
    - Wird auch für allergiegefährdete Säuglinge nicht empfohlen
  - Spezialnahrungen für Säuglinge mit Kuhmilcheiweissallergie, Magen-Darm-Beschwerden oder Reflux
  - Sojabasierte Säuglingsnahrung
    - Schützt nicht vor Allergien, Spucken, Koliken, Schreien
    - Mögliche gesundheitliche Risiken sind nicht auszuschliessen
    - Einsatz nur in seltenen Fällen angezeigt, z. B. bestimmten Erkrankungen
- ➔ Kinderärztin/-arzt konsultieren

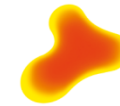
# Ungeeignete Säuglingsnahrung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Sojabasierte Säuglingsnahrung
- Säuglingsanfangsnahrung mit zugesetzter Saccharose
- Milch von Tieren sowie Mischungen daraus
- Reis-, Hafer-, Mandel- und Sojadrinks sowie Mischungen daraus

# Wasser für die Zubereitung der Säuglingsnahrung

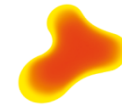


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Frisches, sauberes Hahnenwasser
  - Abgestandenes Hahnenwasser ablaufen lassen bis kaltes kommt
  - Hahnenwasser auf Trinktemperatur erwärmen
  - Temperatur testen (Handgelenk, Küchenthermometer)
  - Wichtig: Sauberer Wasserhahn und kein Wasserfilter
- Abkochen des Hahnenwassers ist in der CH i.d.R. nicht nötig.  
Seltene Ausnahme: bakterielle Verunreinigung
- Mineralwasser\* nur in Ausnahmen nötig (Blei, Nitrat)

\*geeignet ist stilles Mineralwasser mit geringem Mineralstoffgehalt

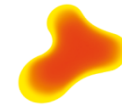
# Zubereitung der Säuglingsnahrung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Hygiene beachten
- Säuglingsnahrung immer frisch zubereiten
- Angaben zur Dosierung des Milchpulvers befolgen
- Trinkhäufigkeit und –menge ist individuell

# Inhalt

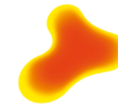


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Bedeutung von Essen und Trinken im Kindesalter
- Überblick: Essen und Trinken im 1. Lebensjahr
- Stillen
- Ernährung mit der Babyflasche
- **Beikost**
- Förderung eines genussvollen und gesunden Essverhaltens
- Vegetarische und vegane Ernährung
- Allergieprävention
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen



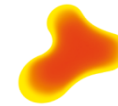
# Beikost



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

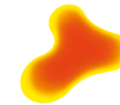
- Einführung frühestens im 5. Monat und spätestens zu Beginn des 7. Monats
- Zeitpunkt abhängig von der individ. Entwicklung d. Kindes
- Typische Reifezeichen:
  - Kind kann aufrecht sitzen und den Kopf halten
  - Kind interessiert sich dafür, was andere essen
  - Kind nimmt selbst Dinge in den Mund
  - Kind öffnet freiwillig den Mund

# Brei oder Fingerfood?



- Aktuelle Diskussion zu Baby-led weaning (BLW)
- Einfluss von BLW auf Essverhalten, Energie- und Nährstoffversorgung, Körpergewicht etc. bedarf weiterer Studien
- abschliessende Bewertung des BLW-Konzeptes ist noch nicht möglich
- Fazit für die Praxis:
  - Brei und Fingerfood schliessen sich nicht aus
  - Durch die Kombination lassen sich Vorteile beider Konzepte vereinen

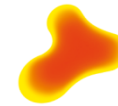
# Brei: selbst zubereiten oder kaufen?



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Vorteile von Fertigbrei	Vorteile von selbst zubereitetem Brei
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Schnell zubereitet</li><li>▪ Praktisch für unterwegs</li><li>▪ Nährstoffschonende Herstellung</li><li>▪ Gehalt an Nitrat und Schadstoffen sowie die hygienische Qualität wird kontrolliert</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Grössere Abwechslung möglich</li><li>▪ Grössere Geschmacksvielfalt ⇒ fördert Akzeptanz von LM</li><li>▪ Herkunft der Lebensmittel ist beeinflussbar (z.B. regional, saisonal, bio)</li><li>▪ Verzicht auf Zucker, Salz und Aromen möglich</li><li>▪ Kostengünstig</li></ul>

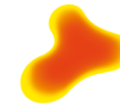
# Einführung der Beikost



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Beginn mit einem einzigen Lebensmittel
- z. B. Gemüse oder Frucht, als Brei oder Fingerfood
- Neues Gemüse bzw. neue Frucht im Abstand von einigen Tagen einführen
- Muttermilch bzw. Säuglingsnahrung zur Sättigung

# Schrittweise Ergänzung der ersten Beikost-Mahlzeit



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Gemüse  
+ Rapsöl

Gemüse  
+ Rapsöl  
+ Kartoffeln\*

Gemüse  
+ Rapsöl  
+ Kartoffeln\*  
+ Fleisch

- Rapsöl → Omega 3-Fettsäuren
- Spätestens ab 7. Monat: Fleisch → Eisen
- Zubereitung ohne Salz, Bouillon, Gewürze, Aromen, Zucker, Honig oder andere Süssungsmitteln

\* oder ein anderes stärkereiches Lebensmittel

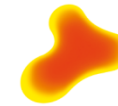
# Erweiterung des Speiseplans



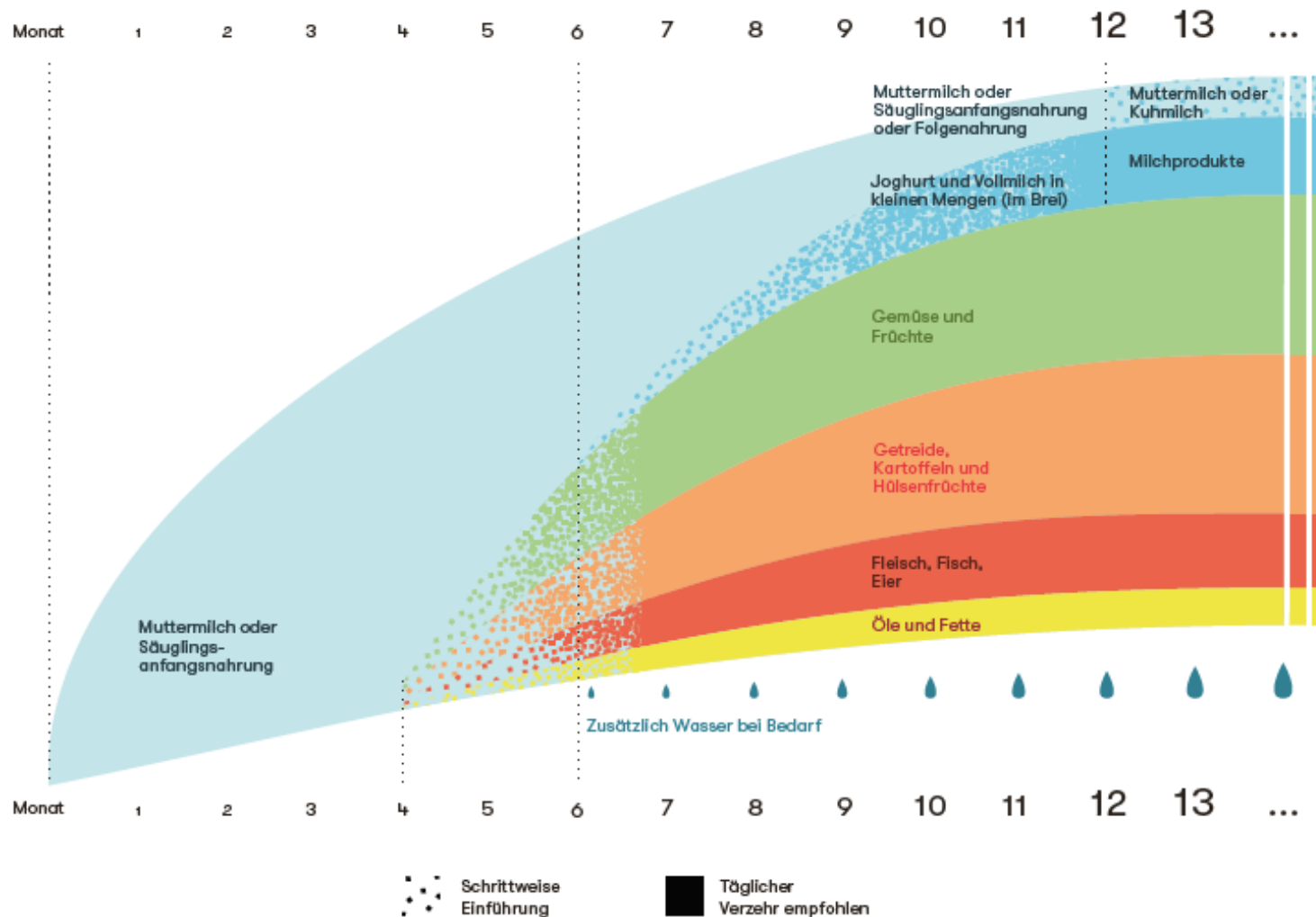
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- In den folgenden Wochen und Monaten wird das Lebensmittelangebot schrittweise variiert und ergänzt
- Abwechslung ermöglicht gute Nährstoffversorgung und vielfältige Geschmackserfahrungen
- Meiden oder spätere Einführung von gewissen LM (z. B. Fisch, Ei, Sellerie) schützt nicht vor Allergien
- Spätere Einführung von Gluten hat keinen Nutzen

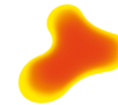
# Einführung der Lebensmittel



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Getränke

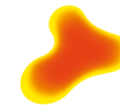


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- ab 3. Beikost-Mahlzeit zusätzliche Flüssigkeit: Hahnenwasser, mineralstoffarmes Mineralwasser (still), ungesüsster Kräuter- / Früchtetee
- Fruchtsaft als Zugabe zu Getreidebrei (Eisenaufnahme ↑), aber nicht als Getränk
- Gesüsste Getränke nicht geeignet
- Keine koffein- oder alkoholhaltigen Getränke



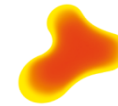
# Anzahl der Beikost-Mahlzeiten



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Alter	Anzahl Beikost-Mahlzeiten
zwischen 5. Monat und Beginn des 7. Monats	Einführung der Beikost
bis zum Alter von 8 Monaten	2-3x täglich Beikost
9.-11. Monat	3-4x täglich Beikost
ab 12. Monat	3 Hauptmahlzeiten und 1-2 Zwischenmahlzeiten

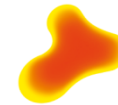
# Übergang zum Familienessen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Zwischen 10.-12. Monat erfolgt der Übergang zum Familienessen
- keine Breie oder speziell zubereitete Mahlzeiten mehr nötig
- Manche Lebensmittel müssen weiterhin gemieden werden

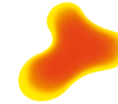
# Ungeeignete Lebensmittel im ersten Lebensjahr (1/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Leicht verschluckbare Lebensmittel
- Käse, Quark, Frischkäse, Milch und Joghurt
- Frischkornbrei
- Salz, Bouillon, Gewürze
- Zucker, Honig, Ahornsirup und andere Süssungsmittel

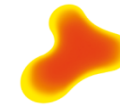
# Ungeeignete Lebensmittel im ersten Lebensjahr (2/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Rohe und unzureichend durcherhitze tierische LM
- Verarbeitete Fleischwaren (z. B. Wurst, Schinken)
- Wildfleisch
- Leber
- Marlin, Speerfisch, Schwertfisch, Hai

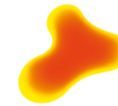
# Kinderlebensmittel



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Baby-Instant-Tees, Baby-Biscuits, Getreideriegel, Baby-Desserts, Joghurts und andere LM speziell für Kinder
- Bewertung und Empfehlung:
  - Zutatenliste und Nährwertangaben mit herkömmlichen LM vergleichen
  - Produkte mit zugesetztem Zucker, Süssungsmitteln und Aromen meiden
  - Mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Kinderlebensmittel sind nicht nötig

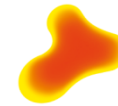
# Inhalt



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Bedeutung von Essen und Trinken im Kindesalter
- Überblick: Essen und Trinken im 1. Lebensjahr
- Stillen
- Ernährung mit der Babyflasche
- Beikost
- **Förderung eines genussvollen und gesunden Essverhaltens**
- Vegetarische und vegane Ernährung
- Allergieprävention
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

# Geschmacksentwicklung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Einige Geschmacksvorlieben (z. B. süss) sind angeboren
- Geschmack ist aber auch ein Lernprozess
- Vielfältige Geschmackserfahrungen und wiederholtes Anbieten sind sehr wichtig
- Weitere Faktoren: Vorbild der Eltern, familiäres und kulturelles Umfeld, Emotionen etc.

# Förderung eines genussvollen & gesunden Essverhaltens (1/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Tipps für Eltern (und Bezugspersonen):

- Mahlzeiten regelmässig anbieten
- Mahlzeiten möglichst häufig gemeinsam einnehmen
- Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten
- Ablenkung und Nebenbeschäftigungen einstellen
- Für eine angenehme Atmosphäre sorgen



# Förderung eines genussvollen & gesunden Essverhaltens (2/2)

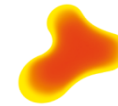


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Tipps für Eltern und Bezugspersonen:

- Ausgewogene & abwechslungsreiche Ernährung anbieten
- Kind ermuntern, neue Lebensmittel zu probieren
- Lebensmittel wiederholt anbieten
- Sinneserfahrungen fördern
- Vorbildfunktion wahrnehmen
- Essen nicht als Belohnung, Trost oder zur Bestrafung einsetzen
- Hunger- und Sättigungssignale des Kindes respektieren

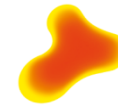
# Inhalt



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Bedeutung von Essen und Trinken im Kindesalter
- Überblick: Essen und Trinken im 1. Lebensjahr
- Stillen
- Ernährung mit der Babyflasche
- Beikost
- Förderung eines genussvollen und gesunden Essverhaltens
- **Vegetarische und vegane Ernährung**
- Allergieprävention
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

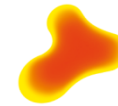
# Vegetarische Ernährung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Verzicht auf Fleisch (inkl. Geflügel) und Fisch
- Ovo-lacto-vegetarische Ernährung (inkl. Eier und Milchprodukte) bei Kindern möglich. Voraussetzungen:
  - Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
  - Versorgung mit Protein und Mikronährstoffen beachten (z. B. Eisen, Vitamin B12, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren)
  - Besprechung mit Kinderärztin/-arzt empfehlenswert

# Vegane Ernährung

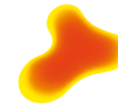


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Verzicht auf alle tierische Produkte: Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milchprodukte, Honig
- Möglicher Mangel an Energie, Protein, Omega-3, Vit. B2, Vit. B12, Vit. D, Eisen, Zink, Calcium, Jod
- Eine vegane Ernährung in der Kindheit wird nicht empfohlen\*

\*Falls eine vegane Ernährung aus ethischen Gründen praktiziert wird, muss diese bei Säuglingen und Kindern durch eine/n erfahrene/n Arzt / Ärztin und einer qualifizierten Ernährungsfachkraft begleitet und betreut werden (inklusive Blutuntersuchungen). Vitamin B12 muss immer supplementiert werden, um schwerwiegende Entwicklungsstörungen zu vermeiden. Eine vollständige Versorgung mit anderen Mikronährstoffen ist ohne Supplementation oft auch nicht möglich.

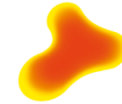
# Inhalt



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Bedeutung von Essen und Trinken im Kindesalter
- Überblick: Essen und Trinken im 1. Lebensjahr
- Stillen
- Ernährung mit der Babyflasche
- Beikost
- Förderung eines genussvollen und gesunden Essverhaltens
- Vegetarische und vegane Ernährung
- **Allergieprävention**
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

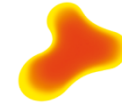
# Allergieprävention (1/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Für Kinder mit erhöhten Allergierisiko gelten die gleichen Ernährungsempfehlungen
- Es müssen keine LM gemieden oder später eingeführt werden (auch nicht Fisch, glutenhaltige LM etc.)
- Bei Verdacht auf eine Allergie oder Intoleranz: Abklärung durch Kinderärztin/-arzt. Ohne Diagnose keine LM bzw. LM-Gruppen weglassen.

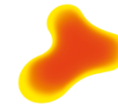
# Allergieprävention (2/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Rauchfreie Umgebung
- Wohnung: möglichst schadstoffarm und schimmelfrei
- Bei Risikokindern: auf Anschaffung einer Katze verzichten
- Impfungen entsprechend Impfplan
- Übergewicht beim Kind vermeiden

# Inhalt

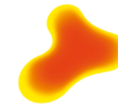


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Bedeutung von Essen und Trinken im Kindesalter
- Überblick: Essen und Trinken im 1. Lebensjahr
- Stillen
- Ernährung mit der Babyflasche
- Beikost
- Förderung eines genussvollen und gesunden Essverhaltens
- Vegetarische und vegane Ernährung
- Allergieprävention
- **Das Wichtigste im Überblick**
- Weiterführende Informationen



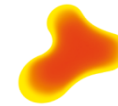
# Das Wichtigste im Überblick



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- In den ersten 4 bis 6 Monaten Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung
- Beikost-Einführung: frühestens im 5. Monat, spätestens zu Beginn des 7. Monats
- Parallel zur Beikost-Einführung weiter stillen. Stillen ist so lange möglich wie Mutter und Kind dies möchten
- Im gesamten 1. Lebensjahr: täglich 10 µg Vitamin D
- Folgende Lebensmittel meiden:
  - Salz, Bouillon, Gewürze, Zucker, Honig, andere Süssungsmittel
  - Käse, Quark sowie Milch und Joghurt in grösseren Mengen
  - Leicht verschluckbare Lebensmittel
  - rohe und unzureichend erhitzte tier. LM, verarbeitete Fleisch, bestimmte belastete Fischarten, Wild, Leber, Frischkornbrei

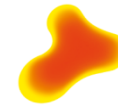
# Inhalt



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Bedeutung von Essen und Trinken im Kindesalter
- Überblick: Essen und Trinken im 1. Lebensjahr
- Stillen
- Ernährung mit der Babyflasche
- Beikost
- Förderung eines genussvollen und gesunden Essverhaltens
- Vegetarische und vegane Ernährung
- Allergieprävention
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

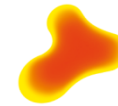
# Weiterführende Informationen (1/7)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- **Broschüre «Stillen – ein gesunder Start ins Leben»**
  - Herausgeber: Stillförderung Schweiz
  - Erhältlich auf Deutsch, Französisch, Italienisch, Albanisch, Arabisch, Englisch, Portugiesisch, Serbokroatisch, Spanisch, Tamil, Türkisch, Tigrinisch
  - Themen: Stillvorbereitung in der Schwangerschaft, Stillen in den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt, Empfehlungen zu Stillhäufigkeit und Stilldauer, Stillpositionen, Stillen und Berufstätigkeit, Brustmassage, Schwierigkeiten beim Stillen, Kontaktadressen für fachliche Beratung und vieles mehr
  - Download (kostenlos) und Bestellung (kostenpflichtig) unter [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

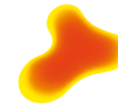
# Weiterführende Informationen (2/7)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- **Broschüre «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern»**
  - Herausgeber: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
  - Bestellung und Download (beides kostenlos): [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)
- **Merkblatt «Ernährung des Säuglings im 1. Lebensjahr»**
  - sowie weitere Merkblätter wie z. B. Ernährung von Kindern, Gesunde Znüni und Zvieri, Tipps für kreative Zwischenmahlzeiten
  - Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
  - Download (kostenlos): [www.sge-ssn.ch/unterlagen](http://www.sge-ssn.ch/unterlagen)

# Weiterführende Informationen (3/7)

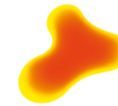


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Eidgenössischen Ernährungscommission EEK (2015): Ernährung während den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag“. [www.eek.admin.ch](http://www.eek.admin.ch)
- Schweiz. Gesellschaft für Pädiatrie (2017): Empfehlungen zur Säuglingsernährung. [www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)
- Schweiz. Gesellschaft für Pädiatrie (2017): Empfehlungen für die Kleinkindernährung im Alter von 1 bis 3 Jahren, [www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

# Weiterführende Informationen

## (4/7)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

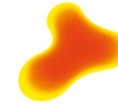
### **Beratung zum Stillen**

- Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC  
[www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)
- La Leche League Schweiz [www.lalecheleague.ch](http://www.lalecheleague.ch)
- Stillförderung Schweiz [www.stillförderung.ch](http://www.stillförderung.ch)

### **Beratung zu allen Themen rund um den Säugling**

- Schweizerischer Hebammenverband [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)
- Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung  
[www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)

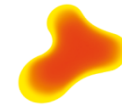
# Weiterführende Informationen (5/7)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- **Ernährungsberatung**
  - Beratung durch gesetzlich anerkannte Ernährungsberater/innen: Adressen unter [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)
- **aha! Allergiezentrum Schweiz**
  - Aha!infoline: Kostenlose Auskunft zu Allergien und Intoleranzen
  - Tel: 031 359 90 50 (Montag – Freitag 8:30 -12:00 Uhr)
  - [www.aha.ch](http://www.aha.ch)

# Weiterführende Informationen (6/7)

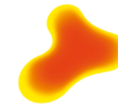


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Gesundheitsförderung Schweiz  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)
- Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter  
[www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP  
[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)



# Weiterführende Informationen (7/7)

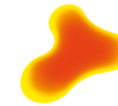


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Weitere mehrsprachige Materialien und Angebote:

- Schweizerischen Roten Kreuz:  
[www.migesplus.ch/publikationen](http://www.migesplus.ch/publikationen)
- FemmesTISCHE  
[www.femmestische.ch](http://www.femmestische.ch)
- Migesbalu  
[www.migesbalu.ch](http://www.migesbalu.ch)

# Projekt Miapas – in Zusammenarbeit mit:



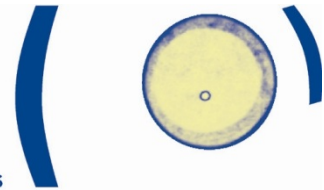
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**kinderärzte.schweiz**

Berufsverband Kinder- und Jugendärzte in der Praxis  
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire  
Associazione professionale dei pediatri di base

Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federaziun svizra da las spendreras



**gynécologie  
suisse**

Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique  
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia

**SCHWEIZERISCHER FACHVERBAND  
MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG**



BSS Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC  
ASCL Association suisse des consultantes en lactation IBCLC  
ASCA Associazione svizzera consulenti per l'allattamento IBCLC  
ASCMT Associazion svizra da cusvegliadras per mammas che tezzan IBCLC



**ssp sgp**

SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS  
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche  
Les médecins de vos enfants et adolescents  
I medici dei vostri bambini e adolescenti



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

**dialog  
Dialogue  
Dialogo**

integration  
intégration  
integrazione

**unicef**

Schweiz Suisse Svizzera