

KINDERÄRZTE IM POST-CARRÉ

DR. WENDENBURG | DR. RINGELMANN | DR. HARTMANN | DR. BAIER

EMPFEHLUNGEN ZUR ERNÄHRUNG

Zweites Lebenshalbjahr

Beikost frühestens mit Beginn des 5. und spätestens mit Beginn des 7. Monats einführen.

- Der genaue Zeitpunkt richtet sich nach der persönlichen Entwicklung des Kindes (z. B. vom Löffel essen können, Interesse und Verlangen nach neuen Lebensmitteln).
- 5. - 7. Monat: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei in der Regel als Mittagessen einführen.
- 6. - 8. Monat: Milch-Getreide-Brei in der Regel als Abendbrei einführen
- 7. - 9. Monat ein Getreide-Obst-Brei in der Regel als Zwischenmahlzeit nachmittags.
- Bei der Auswahl der Beikost ist Abwechslung wünschenswert.
 - verschiedene Gemüse- und Obstsorten auswählen
 - Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei auch manchmal mit kleinen Mengen Nudeln bzw. anderen Getreideprodukten kombinieren (vorzugsweise aus Weizen)
 - gelegentlich fettreichen Fisch anstelle von Fleisch wählen
 - auch kleine Mengen Gluten haltiges Getreide verwenden. Diese Maßnahme senkt das Zöliakierisiko um 50 %.
- *Keine gesonderten Empfehlungen für allergiegefährdete Kinder.*
- *Sie können die Breie selbst kochen oder Gläschen kaufen.*
 - *Beim Selberkochen beachten: Rezepte für die Selbstzubereitung vom FKE (Forschungsinstitut für Kinderernährung) verwenden*
 - *Beim Kaufen beachten: nur wenige Lebensmittelzutaten (in etwa wie in den Rezepten für die Selbstzubereitung vom FKE vorgesehen) verwenden. Unerwünscht: Zusatz von Salz oder Aromen und starker Süßgeschmack*
 - *Werden industrielle Beikost Produkte verwendet, ist gelegentliches Selbstkochen wünschenswert, um die Geschmacksvielfalt zu erhöhen.*
 - *Kuhmilch ist im 1. Lebensjahr nur als Zutat des Milch-Getreide-Breis zu verwenden . Zum Trinken erhalten Säuglinge sie erst gegen Ende des 1. Lebensjahres und nur im Rahmen der Brotmahlzeiten (aus Becher oder Tasse).*

Getränke

- *zusätzliche Flüssigkeit, wenn der dritte Beikostbrei (Getreide-Obst-Brei) eingeführt ist.*
- *Ausnahmen sind Fieber, Durchfall etc.*
- *Die Babys erhalten die Getränke vorzugsweise aus Becher oder Tasse.*
- **Kein Dauernuckeln und keine „Flasche zum Einschlafen“.**
- *am besten Trinkwasser (Leitungswasser), alternativ ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.*

Nährstoffsupplemente Vitamin D: 400-500 IE/Tag bis Ende des Winters nach dem Ersten Geburtstag.