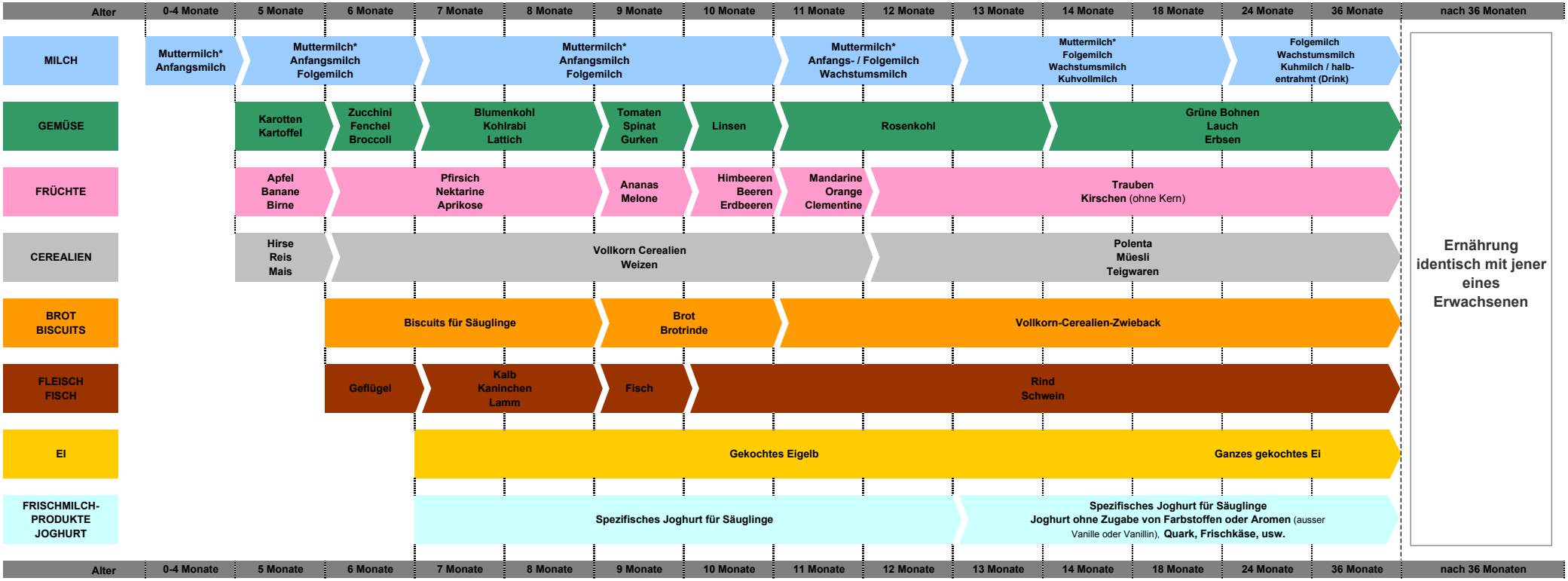
ERNÄHRUNGSPLAN FÜR NEUGEBORENE, SÄUGLINGE UND KLEINKINDER BIS 36 MONATE



WICHTIGER HINWEIS

Dieser Plan ist bestimmt für Neugeborene und Termingeborene, ohne Allergierisiko sowie für Säuglinge und Kleinkinder, ohne Allergierisiko, bis zum Alter von 36 Monaten.

***Die WHO empfiehlt ausschliessliches stillen bis zum Alter von 6 Monaten und wenn möglich Fortsetzung des stillens bis zum Alter von 2 Jahren, unter Beigabe einer ausgeglichenen, altersgemässen Beikost.**

Vor 12 Monaten: ***nur ein einziges neues Nahrungsmittel auf einmal einführen***
- zu stark gesalzene Speisen vermeiden
- gewürzte Speisen vermeiden
- Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Bohnen und Nüsse vermeiden

Nach 12 Monaten: ***das Kind geht progressiv zum Familientisch über, indem folgende Regeln respektiert werden sollten:***
- die Speisen in sehr geringer Menge salzen und nur mit jodiertem und fluoriertem Salz
- zu stark gewürzte Speisen vermeiden
- zu stark gesüsste Speisen oder Getränke vermeiden
- das Äquivalent von 500 ml adaptierter Milch pro Tag beibehalten: adaptierte Milch (Folgemilch, Wachstumsmilch), adaptierte Frischmilch-Nahrung, Joghurt ohne Farbstoffe oder Aromen (ausser Vanille oder Vanillin), halbfetter Käse
- Farbstoffe oder Aromen vermeiden (ausser Vanille oder Vanillin)

[1] Die Empfehlungen betreffend der "Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung", sowie "sonstige Lebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder" (zwischen 1 und 3 Jahre) werden beschrieben:
- in den Artikeln 182 und 183 der LMV (Lebensmittelverordnung)
- in der ZuV (Zusatzstoffverordnung), die insbesondere den Zusatz von Farbstoffen und von Aromen verbietet, ausser Vanille und Vanillin (Pos. 17.2.4), bis zum Alter von 36 Monaten.

Nach 36 Monaten: ***das Kind kann dieselbe Nahrung wie ein Erwachsener erhalten***

http://www.swiss-paediatrics.org/paediatrica/vol12/n5/iplan-gfi.htm

Société Suisse de Pédiatrie
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie
Società Svizzera di Pediatria

November 2002