

Foliensatz Säuglings- und Kinderernährung



- **Muttermilch**
- **Industrielle Säuglingsmilchnahrung**
- **Ernährung in der Stillzeit**
- **Beikost**
- **Allergien vorbeugen**
- **Kleinkinder-Ernährung**
- **Kinder-Ernährung**
- **Von Klein bis Groß**

Anhang: Blankofolie

Industrielle Säuglingsnahrung



- Wenn nicht gestillt wird, was dann?
- Industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrungen
- Tiermilch als Säuglingsmilchnahrung
- Selbst hergestellte Säuglingsmilchnahrung
- Tipps zur Zubereitung

Beikost – Obst-Getreide-Brei



Obst-Getreide-Brei – das brauchen Sie:

- Zutaten: 1 El Getreide (fein gemahlen), Haferflocken oder 3-4 El Getreideinstantprodukt

50 ml Wasser

100-150 g Obst

1TL Öl oder weißes
Mandelmus



- Ergebnis: ergibt etwa 200 g pro Portion

➔ Zutaten möglichst saisonal, regional und aus ökologischem Anbau auswählen.

Allergien vorbeugen



- **Wie hoch ist das Allergierisiko für ein Kind, wenn ...**
- **Allergievorbeugende Ernährungsempfehlungen**
- **Was Sie sonst noch tun können**



Pädagogisch wertvoll

- Seien Sie als Eltern authentisch, leben Sie vor!
- Animieren Sie Ihr Kind zum Probieren und akzeptieren Sie Ablehnung.
- Üben Sie in Bezug auf Essen und Trinken keinen Druck auf Ihr Kind aus.
- Betonen Sie die Freude am Essen und nicht den Gesundheitswert.



Fette und Öle

	11.-18. Lebensmonat	ab 18. Lebensmonat
Wie viel?	<ul style="list-style-type: none"> - 1 EL ÖL - etwa 1 TL Butter 	<ul style="list-style-type: none"> - 1-2 EL Öl - etwa 1 EL Butter
Wie?	<ul style="list-style-type: none"> - Pflanzenöle für Salate, Gemüse und Kartoffeln - Streichfett - Bratfett 	
Was?	<ul style="list-style-type: none"> - kalt gepresste, native Pflanzenöle, z. B. Raps- oder Olivenöl - Sauerrahmbutter - Butterschmalz 	

