

Rezept Getreide-/Milch-Brei

| Zutaten für 1 Portion (ca. 150 bis 200g) | Zubereitung |
|---|--|
| 3- 5 EL Getreideflocken für Säuglinge | Zu Beginn eher 1 Korn-Produkte wählen. |
| 100 -150ml Wasser 45 ° oder Muttermilch oder Pulvermilch für Säuglinge oder ab 7. Mt. 50 bis max. 100 ml Kuhmilch | Getreide & Flüssigkeit zusammenmischen. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. |
| Auf Wunsch kann der Getreidebrei auch mit Obst oder Gemüse ergänzt werden. | Zutaten je nach Vorlieben dazu mischen. |

Später können auch Getreideflockenmischungen wie 3-, 5- oder 7-Korn verwendet werden.

Empfehlung

Die in dieser Broschüre präsentierten Rezepte dienen als Ergänzung zur Broschüre **«Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern»** des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.

Die Broschüre kann auf der Webseite www.blv.admin.ch kostenlos heruntergeladen werden.

Kontakt

Perspektive Thurgau
Mütter- und Väterberatung
Felsenstrasse 5
8570 Weinfelden

071 626 02 02 (Zentrale)
info@perspektive-tg.ch

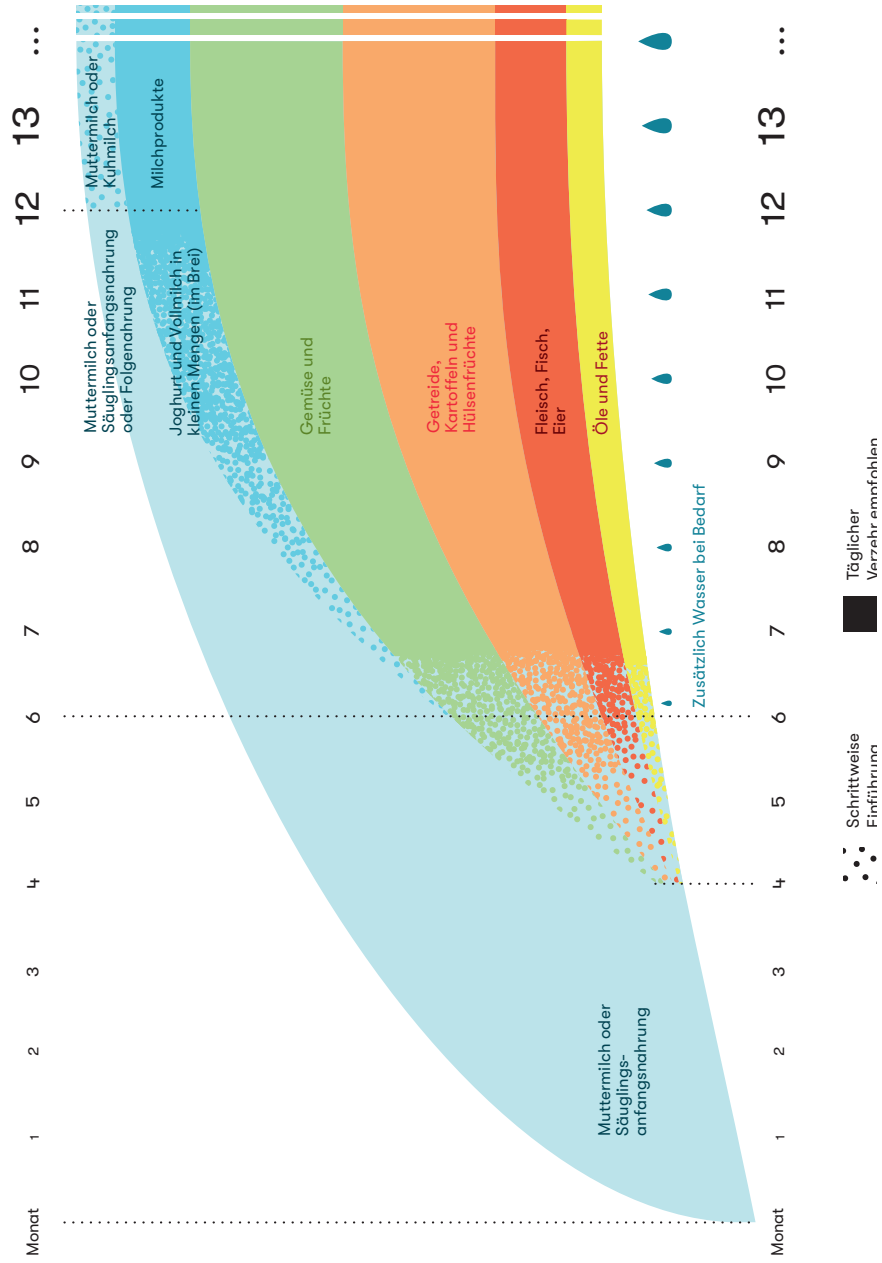
www.mueterberatung-tg.ch
www.vaeterberatung-tg.ch

062022-02-500

Literaturnachweis:
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern (06.2017)
www.sge-ssn.ch | Überarbeitet Juni 2022



Einführung der Lebensmittel beim Säugling



Rezept Obstbrei

| Zutaten für 1 Portion (ca. 150 bis 200 g) | Zubereitung |
|---|---|
| ½ bis 1 reife Banane | Banane fein zerdrücken |
| ½ bis 1 süßer Apfel oder Birne | Apfel/Birne kochen oder reiben und mit Banane mischen |
| 1 bis 3 Esslöffel Getreideflocken für Säuglinge | Unter die Früchte mischen, mit Wasser vermengen, in gewünschte Konsistenz bringen |
| Ab dem 7. Monat Nature-Joghurt begeben | Früchtebrei mit Nature-Joghurt vermengen |

Später je nach Saison Beeren, Melone, Trauben, Steinfrüchte, Mandarinen, etc. begeben

Rezept Gemüsebrei

| Zutaten für 1Portion (ca. 150 bis 200 g) | Zubereitung |
|--|---|
| 2 mittlere Karotten (ca. 2/3) | Waschen, rüsten und mit wenig Wasser weichkochen (Dampfkochtopf), mit Mixer, Pass-vite oder Gabel zerkleinern, Gemüse- Kochwasser mitverwenden. |
| 1 bis 2 mittlere Kartoffeln (ca. 1/3) | |
| 1 bis 2 Teelöffel Pflanzenöl (Rapsöl) | beifügen |
| Fleisch: 70-150 g pro Woche | Mageres Fleisch mit Gemüse mitkochen und anschliessend in gewünschte Konsistenz bringen |

Später je nach Saison Fenchel, Broccoli, Zucchini, Kürbis, Blumenkohl etc. begeben.