



## Rezept Getreide-/Milch-Brei

Zutaten für 1 Portion (ca. 150 bis 200g)	Zubereitung
3-5 EL Instant-Getreideflocken ohne Milch für Säuglinge	Zu Beginn eher 1 Korn-Produkte wählen.
100-150ml Säuglingsmilch/Muttermilch oder ab dem 7. Monat 50 bis max. 100ml Kuhmilch	Getreide und Flüssigkeit zusammenmischen.
Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.	Zutaten je nach Vorlieben dazu mischen.
2 EL Fruchtsaft, Frucht- oder Gemüsepüree	Zutaten je nach Vorlieben dazu mischen.
<b>Variante ab dem 7. Monat</b>	
1dl Kuhmilch und 1dl Wasser	zusammen aufkochen
2 EL Griess oder feine Haferflocken	einrühren und 5-15min köcheln lassen
2 EL Fruchtsaft oder Frucht- oder Gemüsepüree	zugeben

## Empfehlung



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

Die Broschüre kann auf der Webseite [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch) kostenlos heruntergeladen werden.

Literaturnachweis:  
Ostschweizer Verein für das Kind OVK, St. Gallen. Merkblatt Ihr Kind kommt an den Familientisch, [www.ovk.ch](http://www.ovk.ch)  
Überarbeitet August 2023

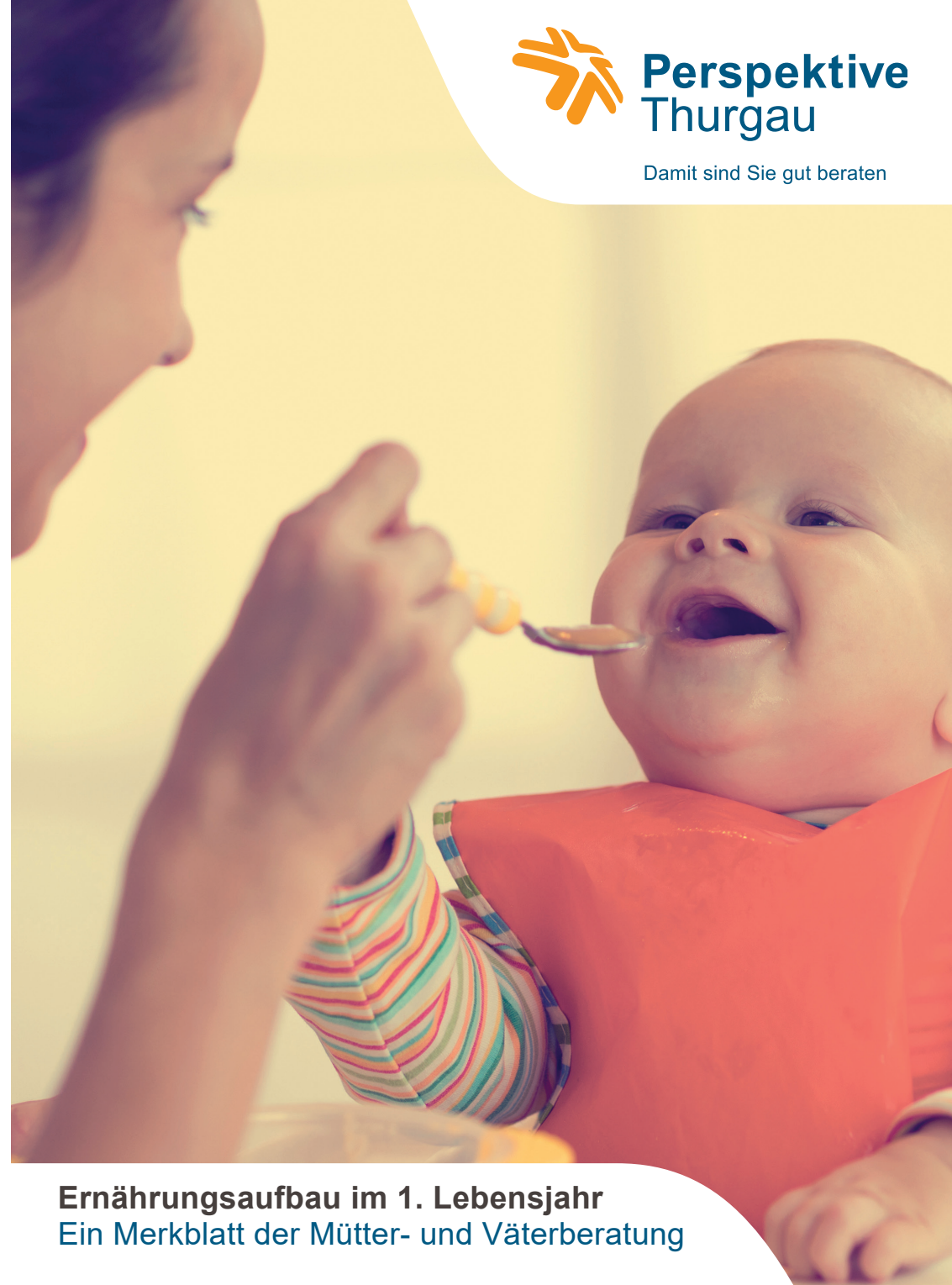
## Kontakt

Perspektive Thurgau  
Mütter- und Väterberatung  
Schützenstrasse 15  
8570 Weinfelden

071 626 04 04 (Zentrale)  
[info@perspektive-tg.ch](mailto:info@perspektive-tg.ch)

[www.mueterberatung-tg.ch](http://www.mueterberatung-tg.ch)  
[www.vaeterberatung-tg.ch](http://www.vaeterberatung-tg.ch)

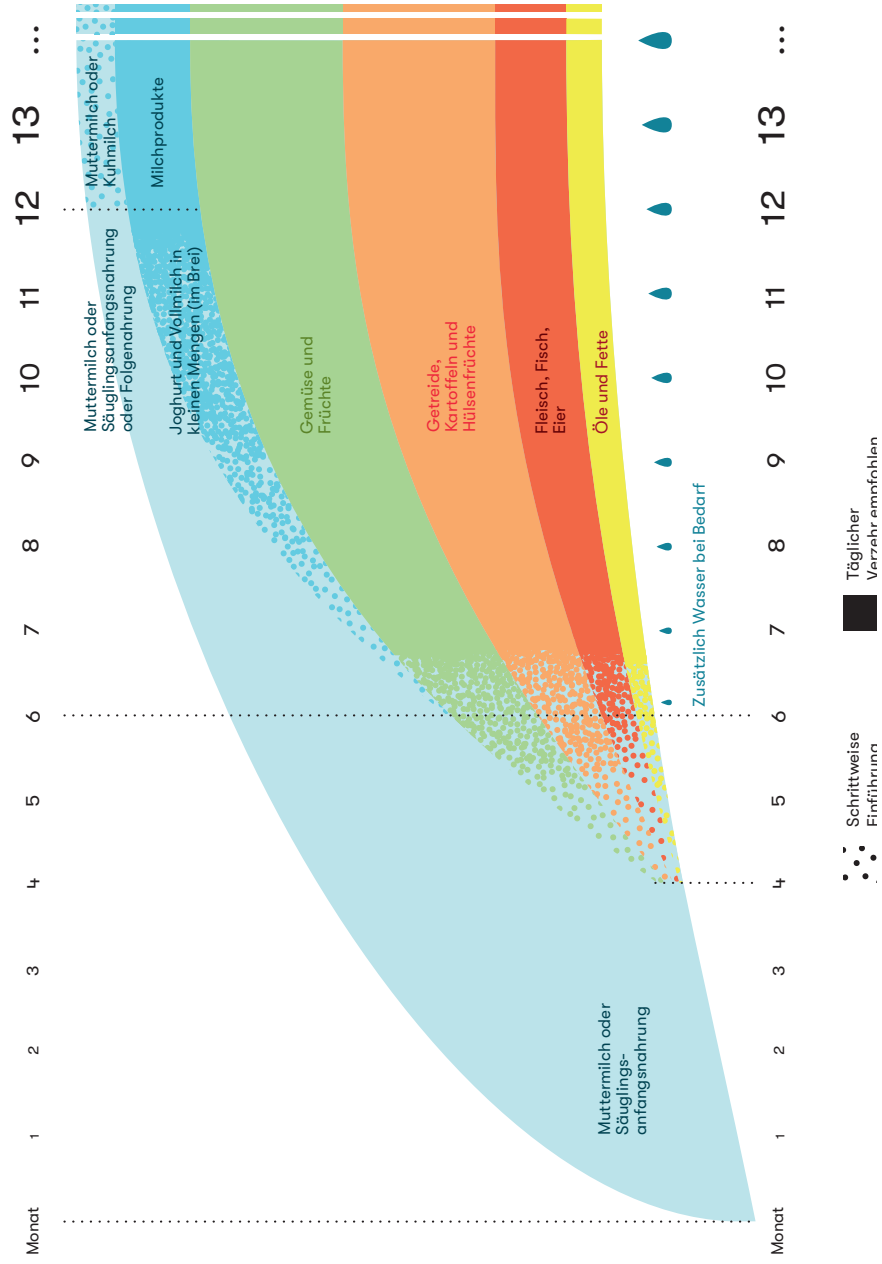
08|2023-02-500



## Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr

### Ein Merkblatt der Mütter- und Väterberatung

## Einführung der Lebensmittel beim Säugling



### Rezept Obstbrei

**Zutaten** für 1 Portion (ca. 150 bis 200 g)

½ bis 1 reife Banane

½ bis 1 süßer Apfel oder Birne

1 bis 3 Esslöffel Getreideflocken für Säuglinge

Ab dem 7. Monat ist die Beigabe von einem EL Nature-Joghurt möglich

**Zubereitung**

Banane fein zerdrücken

Apfel/Birne kochen oder reiben und mit Banane mischen

Unter die Früchte mischen, mit Wasser vermengen, in gewünschte Konsistenz bringen

Früchtebrei mit Nature-Joghurt vermengen

Später können je nach Saison weitere Früchte oder Beeren beigegeben werden.

### Rezept Gemüsebrei

**Zutaten** für 1Portion (ca. 150 bis 200 g)

2 mittlere Karotten (ca. 2/3 )

1 bis 2 mittlere Kartoffeln (ca. 1/3)

1 bis 2 Teelöffel Pflanzenöl (Rapsöl)  
1.5 Esslöffel Orangen- oder Apfelsaft

Fleisch:  
70g pro Woche

**Zubereitung**

Waschen, rüsten und mit wenig Wasser weichkochen (Dampfkochtopf), mit Mixer, Pass-vite oder Gabel zerkleinern, Gemüse- Kochwasser mitverwenden.

beifügen

Mageres Fleisch mit Gemüse mitkochen und anschliessend in gewünschte Konsistenz bringen

Später je nach Saison weitere Gemüse wie Fenchel, Broccoli, Zucchini, Kürbis, Blumenkohl oder Hülsenfrüchte beigegeben.