



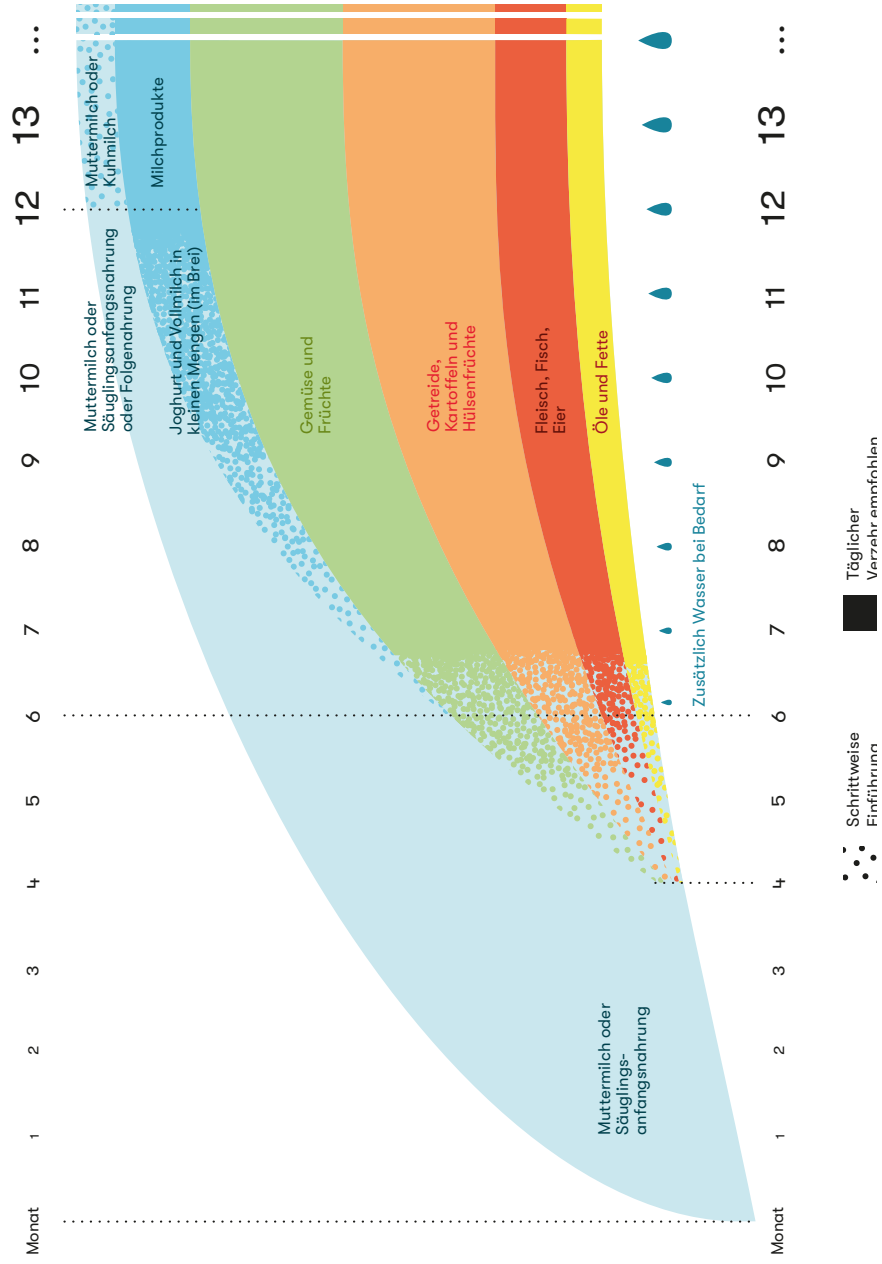
**Perspektive  
Thurgau**

Damit sind Sie gut beraten



**Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr**  
Ein Merkblatt der Mütter- und Väterberatung

# Einführung der Lebensmittel beim Säugling



## Rezept Gemüsebrei

### Zutaten für 1 Portion (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:  
70 g pro Woche

### Zubereitung

Waschen, rüsten und mit wenig Wasser weichkochen (Dampkochtöpfe), mit Mixer, Passe-Vite oder Gabel zerkleinern, Gemüsekochwasser mitverwenden.

Beifügen

Mageres Fleisch mit Gemüse mitkochen und anschließend in gewünschte Konsistenz bringen

Später je nach Saison weitere Gemüse wie Fenchel, Broccoli, Zucchetti, Kürbis, Blumenkohl oder Hülsenfrüchte begeben.

## 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 Naturjoghurt 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 Naturjoghurt vermengen

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

## Rezept Getreide-/Milchbrei

Zutaten für 1 Portion (ca. 150 bis 200 g)	Zubereitung
3-5 EL Instant-Getreideflocken ohne Milch für Säuglinge	Zu Beginn eher Einkornprodukte wählen.
100-150 ml Säuglingsmilch/Muttermilch oder ab dem 7. Monat 50 bis max. 100 ml Kuhmilch	Getreide und Flüssigkeit zusammemischen.
Bei Bedarf mit etwas Wasser ergänzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.	Zutaten je nach Vorliebe dazumischen.
2 EL Fruchtsaft, Frucht- oder Gemüsepüree	Zutaten je nach Vorliebe dazumischen.
<b>Variante ab dem 7. Monat</b>	
1 dl Kuhmilch und 1 dl Wasser	Zusammen aufkochen
2 EL Griess oder feine Haferflocken	Einrühren und 5-15 min 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 Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.

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

## Kontakt

**Perspektive Thurgau**  
071 626 04 04  
info@perspektive-tg.ch

**mütter-väterberatung-tg.ch**

Literaturnachweis:

Ostschweizer Verein für das Kind OVK, St. Gallen. Merkblatt Ihr Kind kommt an den Familientisch, www.ovk.ch