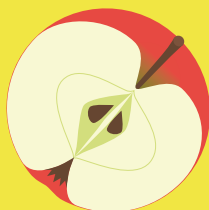


# Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV**

# Vorwort

Mit der Geburt Ihres Kindes beginnt für Sie eine spannende Zeit. Mit einer ausgewogenen Ernährung schaffen Sie die Grundlage für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes bis ins Erwachsenenalter.

In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten erhält der Säugling ausschliesslich Muttermilch oder alternativ eine Säuglingsanfangsnahrung. Mit der Einführung der Beikost wird die Ernährung vielfältiger. Schritt für Schritt lernt Ihr Kind neue Lebensmittel in Form von Brei oder Fingerfood kennen. Gegen Ende des ersten Lebensjahres kann Ihr Kind schon fast wie die «Grossen» essen.

In dieser Broschüre finden Sie viele praktische Tipps für eine ausgewogene Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern bis zum Alter von drei Jahren.

# Inhalt

## Vorwort

## Ernährung im 1. Lebensjahr

### 9 – 11

#### Stillen

- 10 Vorteile für Mutter und Kind
- 11 Wie lange sollte gestillt werden?
- 11 Fragen zum Stillen

### 12 – 15

#### Nähren mit der Babyflasche

- 13 Babyflasche als Alternative
- 13 Welche Säuglingsnahrung ist geeignet?
- 14 Tipps für die Zubereitung der Säuglingsnahrung

### 16 – 25

#### Beikost

- 17 Was versteht man unter Beikost?
- 17 Wann ist der richtige Zeitpunkt?
- 18 Einführung der Beikost
- 19 Aufbau der Beikost
- 21 Brei selbst zubereiten oder fertig kaufen?
- 22 Welche Lebensmittel sind ab welchem Alter nötig bzw. geeignet?
- 24 Getränke

### 26 – 30

#### Nährstoff-Supplemente und Allergieprävention

- 27 Nährstoff-Supplemente für Säuglinge und Kleinkinder
- 28 Allergieprävention

## Ernährung im 2. und 3. Lebensjahr

### 34 – 35

#### Kinder lernen essen

### 36 – 44

#### Gesund und abwechslungsreich

### 45 – 46

#### Haupt- und Zwischenmahlzeiten

### 47 – 48

#### Tipps, wie Sie den Genuss und ein gesundes Essverhalten fördern können

## Bewegung

### 52

## Weiterführende Informationen

### 57

#### Impressum

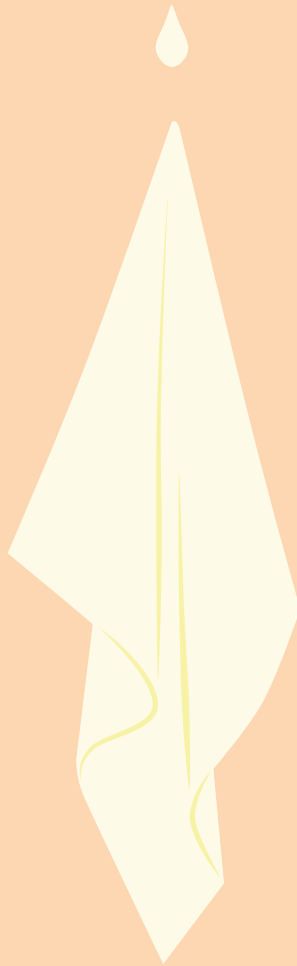
### 59

#### Wichtige Kontakte

# Ernährung im 1. Lebensjahr



# Stillen



## Vorteile für Mutter und Kind

Viele Gründe sprechen für das Stillen – es bietet Vorteile für Mutter und Kind. Die wichtigsten Vorteile im Überblick:

Muttermilch enthält die Nährstoffe, die der Säugling in den ersten Monaten braucht. Menge und Zusammensetzung passen sich den Bedürfnissen des Säuglings an.

Abhängig davon, was die Mutter gegessen hat, verändert sich der Geschmack der Muttermilch. Dadurch werden dem Kind vielfältige Geschmackserfahrungen ermöglicht, was sich auf das spätere Essverhalten positiv auswirken kann.

Muttermilch enthält Immun- und Abwehrstoffe, die das Kind schützen, z. B. vor Magen-Darm-Infektionen und Mittelohrentzündungen.

Gestillte Kinder sind im späteren Leben seltener übergewichtig und entwickeln seltener einen Diabetes Typ 2 als nicht gestillte Kinder.

Muttermilch ist kostengünstig und hat immer die richtige Temperatur.

Stillhormone fördern die Rückbildung der Gebärmutter und senken das Risiko für Brustkrebs.

Das Stillen erleichtert der Mutter die Gewichtsabnahme nach der Schwangerschaft.

## Wie lange sollte gestillt werden?

Idealerweise sollte während der ersten vier bis sechs Monate ausschliesslich gestillt werden. Der gesunde Säugling braucht nichts anderes als Muttermilch. Ergänzend zum Stillen empfiehlt sich die schrittweise Einführung von Beikost frühestens zu Beginn des fünften Monats und spätestens zu Beginn des siebten Monats. Dies ist sinnvoll, um den steigenden Nährstoffbedarf des Kindes zu decken. Es empfiehlt sich, parallel zur Beikost weiterzustillen. Sie können so lange weiterstillen, wie Sie und Ihr Kind dies möchten.

## Fragen zum Stillen

Stillen ist vielleicht etwas Neues für Sie und wirft zahlreiche Fragen auf: Wie kann ich mich auf das Stillen vorbereiten? Wie oft soll ich mein Kind stillen? Kann ich weiterstillen, auch wenn ich wieder arbeiten gehe? Wie ernähre ich mich am besten während der Stillzeit? Am besten informieren Sie sich bereits während der Schwangerschaft. Weiterführende Informationen finden Sie in der Broschüre des BLV zur Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit. Lassen Sie sich ausserdem von einer Stillberaterin oder einer Hebamme beraten. Im Rahmen Ihrer obligatorischen Grundversicherung haben Sie Anrecht auf eine definierte Anzahl von Beratungen. Auch die Mütter-Väter-Beratung steht Ihnen mit hilfreichen Tipps kostenlos zur Verfügung.

## Nähren mit der Babyflasche



## Babyflasche als Alternative

Falls Sie auf das Stillen ganz oder teilweise verzichten müssen oder möchten, können Sie Ihrem Kind auch mit einer Säuglingsnahrung aus der Babyflasche (Schoppen) eine bedarfsgerechte Ernährung bieten.

## Welche Säuglingsnahrung ist geeignet?

Falls Sie nicht stillen, verwenden Sie in den ersten sechs Lebensmonaten industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung. Dieses Milchpulver speziell für Säuglinge ist je nach Hersteller mit «Pre», «Start», «0» oder «1» gekennzeichnet. Die Zusammensetzung unterliegt gesetzlichen Vorgaben und ist an die Bedürfnisse des Säuglings angepasst. Die Säuglingsanfangsnahrung kann bis Ende des ersten Lebensjahres gegeben werden. Danach können Sie Ihrem Kind Kuhmilch als Milchgetränk geben.

Säuglingsanfangsnahrung kann – muss aber nicht – ab dem siebten Monat durch Folgenahrung ersetzt werden, wenn das Kind bereits Beikost erhält. Sie erkennen diese an der Ziffer 2. Sie unterscheidet sich in ihrer Zusammensetzung von der Säuglingsanfangsnahrung und soll etwas besser sättigen. Die Annahme, dass Kinder mit Folgenahrung schneller einschlafen oder länger schlafen, stimmt jedoch nicht.

Unter dem Namen hypoallergene Säuglingsnahrung (HA-Nahrung) wird im Handel eine spezielle Säuglingsnahrung für allergiegefährdete Säuglinge angeboten, d. h. für Säuglinge, deren Eltern oder Geschwister eine Allergie haben. Inwieweit diese das Risiko für die Entwicklung einer Allergie senken kann, ist jedoch unklar.

Darüber hinaus gibt es Spezialnahrung für besondere Bedürfnisse z. B. bei Kuhmilcheiweissallergie, Magen-Darm-Beschwerden oder Reflux. Diese sollte nur in Absprache mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt verwendet werden.

Bei Säuglingsnahrung auf Basis von Sojaprotein können gesundheitliche Nachteile für das Kind nicht ausgeschlossen werden. Deshalb sollte sojabasierte Säuglingsnahrung nur auf Verordnung der Kinderärztin bzw. des Kinderarztes und nur in Ausnahmefällen zum Einsatz kommen, z. B. bei einer selten vorkommenden Stoffwechselerkrankung. Anders als manchmal angenommen, schützt sie nicht vor Allergien.

Gänzlich ungeeignet als Getränk für Säuglinge sind Milch von Kühen, Schafen, Ziegen und anderen Tieren und daraus hergestellte Mischungen. Gleiches gilt für Mandel-, Reis-, Hafer- oder Sojadrinks. Die Nährstoffzusammensetzung dieser Produkte entspricht nicht den Bedürfnissen des Säuglings.

## Tipps für die Zubereitung der Säuglingsnahrung

Bereiten Sie den Schoppen immer frisch zu, und verwenden Sie ausschliesslich sauberes, frisches Leitungswasser. Bereiten Sie die Flaschennahrung den Herstellerangaben entsprechend zu.

Auf der Verpackung finden Sie Richtwerte bezüglich der Trinkmengen. Wie oft und wie viel Ihr Kind pro Tag trinkt, kann deutlich von diesen Richtwerten abweichen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind weniger trinkt, und zwingen Sie es nicht zum Leertrinken. Wenn Ihr Kind häufiger den Schoppen verlangt, können Sie ihm gestrost öfters einen geben. Das Gewicht des Kindes gibt einen guten Hinweis, ob die Trinkmenge angemessen ist.

## Beikost





## Was versteht man unter Beikost?

Unter Beikost versteht man alle Lebensmittel, die Säuglinge neben Muttermilch oder Säuglingsanfangs- und Folgenahrung im ersten Lebensjahr erhalten. Die Konsistenz kann ganz unterschiedlich sein: flüssig (z. B. Wasser, Tee), breiig (z. B. püriertes Gemüse) oder fest (z. B. gekochtes Gemüse als Fingerfood).

Sie können Ihrem Kind die Beikost sowohl in Form von Brei als auch in Form von Fingerfood anbieten. Fingerfood hat den Vorteil, dass das Kind selbst entscheiden kann, was, wie viel und in welchem Tempo es essen möchte. Kinder lieben es, die angebotenen Lebensmittel mit allen Sinnen zu entdecken. Brei hat den Vorteil, dass eine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung besser gewährleistet werden kann. Über den Brei können Sie auch Lebensmittel geben, die sich als Fingerfood nicht so gut eignen – wie z. B. Fleisch, Pflanzenöl oder Lebensmittel, bei denen eine Verschluckungsgefahr besteht.

## Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Ab einem Alter von etwa einem halben Jahr reichen Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung allein nicht mehr aus, um den steigenden Bedarf des Kindes an Energie und Nährstoffen zu decken. Beginnen Sie daher frühestens Anfang des fünften Monats und spätestens Anfang des siebten Monats mit der Beikost. Wann Sie innerhalb dieser Zeitspanne beginnen, hängt vom Kind ab. Jedes Kind hat seinen eigenen Rhythmus. Typische Zeichen sind:

Ihr Kind kann aufrecht sitzen und den Kopf halten.

Ihr Kind interessiert sich dafür, was Sie und andere essen.

Ihr Kind nimmt selbst Dinge in den Mund.

Falls Ihr Kind den Kopf wendrehrt, das Essen ausspuckt oder eine andere ablehnende Reaktion zeigt, dann ist Ihr Kind vielleicht noch nicht bereit für die Beikost. Warten Sie noch etwas ab, und versuchen Sie es nach einer bis zwei Wochen wieder.

## Einführung der Beikost

Nehmen Sie sich für die Einführung der Beikost Zeit, und haben Sie Geduld. Denn am Anfang muss sich das Kind erst an das neue Essen gewöhnen. Geschmack, Konsistenz und das Essen mit dem Löffel oder mit der eigenen Hand sind ganz neue Erfahrungen. Bei den ersten Versuchen reicht es, wenn Ihr Kind einige wenige Löffel bzw. Happen isst. Es geht zunächst um das Kennenlernen der neuen Nahrung. Zum Sattwerden können Sie anschliessend wie gewohnt Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung geben. Nach und nach können Sie dann die Menge an Beikost erhöhen.

Mit welchem Lebensmittel begonnen wird, ist je nach Kultur sehr unterschiedlich. Es gibt nicht das einzig richtige Lebensmittel. Beginnen Sie mit nur einem Lebensmittel, ohne es mit anderen zu mischen. Mögliche Beispiele sind:

Ein Brei aus gekochtem und fein püriertem Gemüse wie z. B. Karotte, Pastinaken, Zucchini, Kürbis, Fenchel oder Brokkoli.

Gekochtes und in grobe Stücke geschnittenes Gemüse als Fingerfood.

Geriebene Äpfel oder Birnen, zerdrückte Bananen oder pürierte Pfirsiche.

Weiche Früchte, bei denen keine Verschluckungsgefahr besteht, können auch als Fingerfood gegeben werden (z. B. Pfirsiche ohne Haut, Melonen ohne Kerne oder reife Bananen). Durch kurzes Dünsten der Früchte werden sie leichter verdaulich.

## Aufbau der Beikost

Wenn Ihr Kind die erste Beikost gut annimmt, können Sie nach wenigen Tagen ein anderes Gemüse oder eine andere Frucht anbieten. Testen Sie jedes neue Lebensmittel an einigen Tagen, bevor Sie ein weiteres Lebensmittel einführen. So können Sie erkennen, welches Lebensmittel verantwortlich war, falls eine Reaktion auftritt, die auf eine Allergie oder Unverträglichkeit hindeutet.

Nun können Sie das Angebot langsam erweitern, erst mit Kartoffeln und bald darauf mit Fleisch. Die Kartoffeln tragen zu einer besseren Sättigung bei, das Fleisch dient als Protein- und Eisenlieferant. Für eine ausreichende Eisenversorgung ist es wichtig, dass Ihr Kind spätestens ab dem siebten Monat regelmässig kleine Mengen Fleisch zu sich nimmt.

Bald wird sich Ihr Kind auch an Kartoffeln und Fleisch gewöhnen, und Sie können das Lebensmittelangebot schrittweise weiter variieren und ergänzen: Getreidebrei, Teigwaren, Reis, Brot, Hülsenfrüchte,

Fisch, Ei etc. Bieten Sie regelmässig fettreichen Meeresfisch wie Lachs an, denn dieser liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Ergänzen Sie das Essen einmal pro Tag mit 1 Esslöffel kalt gepresstem oder raffiniertem Rapsöl, das dem Kind wertvolle Fettsäuren liefert. Verzichten Sie bei der Zubereitung auf Salz, Bouillon, Gewürze, Zucker, Honig und andere Süssungsmittel.

Die Anzahl an Beikostmahlzeiten pro Tag steigt mit zunehmendem Alter des Säuglings an. Sie können sich an folgenden Angaben orientieren:

Beginn fünfter bis Beginn siebter Lebensmonat:  
Einführung der Beikost

Bis zum Alter von 8 Monaten:  
2 bis 3 × täglich Beikost

Im Alter von 9 bis 11 Monaten:  
3 bis 4 × täglich Beikost

Im Alter von 12 bis 24 Monaten:  
3 bis 4 Mahlzeiten am Tag und falls vom Kind gewünscht noch 1 bis 2 zusätzliche Zwischenmahlzeiten, z. B. eine Frucht oder ein Stück Brot.

Zwischen dem zehnten und zwölften Lebensmonat beginnt schrittweise der Übergang zum Familienessen. Ihr Kind braucht nun keinen Brei oder speziell zubereitete Mahlzeiten mehr und kann schon fast wie die «Grossen» essen. Wie schnell das Umsteigen erfolgt, hängt von der Entwicklung und den Bedürfnissen Ihres Kindes ab. Lesen Sie ab Seite 45, wie Sie die Haupt- und Zwischenmahlzeiten ab dem Alter von einem Jahr ausgewogen gestalten können.

## Brei selbst zubereiten oder fertig kaufen?

Sowohl mit selbst zubereiteter Beikost als auch mit Fertigbrei aus dem Gläschen können Säuglinge gut versorgt werden. Beide Varianten haben ihre Vorteile. Entscheiden Sie sich für die Variante, die Sie am meisten überzeugt. Oder kombinieren Sie: Nehmen Sie ein Gläschen, wenn es schnell gehen muss oder wenn Sie unterwegs sind. Bieten Sie ansonsten selbst gemachten Brei und Fingerfood an, damit Ihr Kind von der Abwechslung und der Geschmacksvielfalt profitieren kann.



### Vorteile von Fertigbrei

- Schnell zubereitet.
- Praktisch für unterwegs.
- Nährstoffschonende Herstellung.
- Anforderungen an die Zusammensetzung sind gesetzlich geregelt.



### Vorteile von selbst zubereiteter Beikost

- Grössere Abwechslung, weil die Vielzahl an Gemüse- und Fruchtarten genutzt werden kann.
- Grössere Geschmacksvielfalt: Das Kind lernt viele Aromen und Geschmacksrichtungen kennen, was die Geschmacksentwicklung und spätere Akzeptanz von Lebensmitteln fördert.
- Auf unerwünschte Zutaten wie Zucker, Salz und Aromen kann verzichtet werden.
- Herkunft der Lebensmittel kann selbst bestimmt werden (z. B. regional, saisonal, bio).
- Kostengünstig.

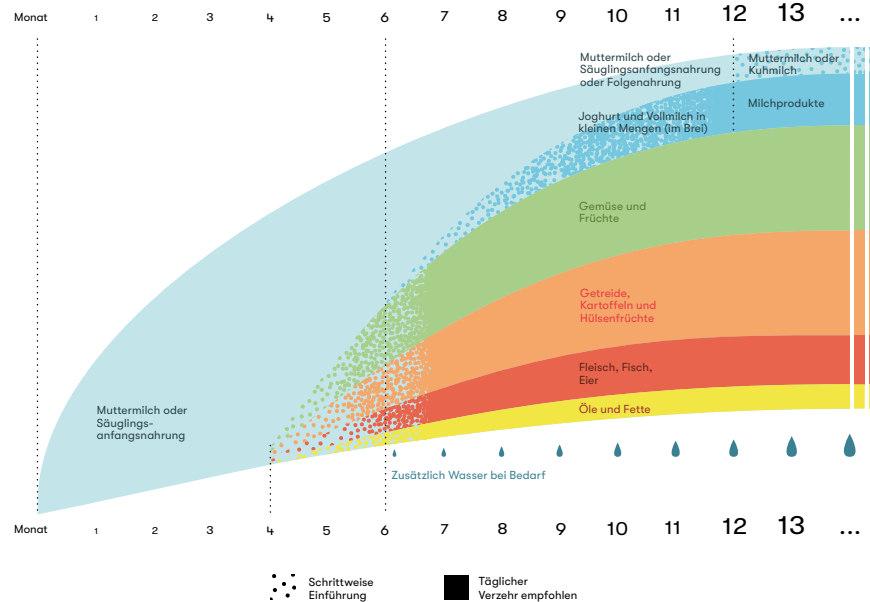
Achten Sie beim Kauf von Fertigbrei auf die Zutatenliste. Die Zusammensetzung sollte vergleichbar mit selbst gemachtem Brei sein. Meiden Sie Produkte mit zugesetztem Salz, Zucker, Kakao und Aromen.

## Welche Lebensmittel sind ab welchem Alter nötig bzw. geeignet?

Die folgende Abbildung zeigt Ihnen, in welchem Alter welche Lebensmittel eingeführt werden können bzw. sollen. Zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat steigt die Vielfalt an Lebensmitteln an: Neben Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung bzw. Folgenahrung stehen schrittweise auch Gemüse und Früchte, Kartoffeln, Fleisch, Getreideflocken, Teigwaren, Reis, Brot, Hülsenfrüchte, Fisch, Eier, Öle und andere Lebensmittel auf dem Speiseplan. Je nachdem, wann Sie mit der Beikost begonnen haben, erfolgt die Einführung der einzelnen Lebensmittel in grösseren oder kleineren zeitlichen Abständen. Spätestens im siebten Lebensmonat sollte Ihr Kind Fleisch erhalten, damit es ausreichend mit Eisen versorgt wird. Bevorzugen Sie magere Fleischstücke von Rind, Schwein, Lamm, Geflügel oder anderen Tieren gegenüber verarbeitetem Fleisch mit einem hohen Gehalt an Fett, Salz und Pökelsalzen (z. B. Wurst und Schinken).

Ab dem siebten Lebensmonat kann – muss aber nicht – Folgenahrung anstelle von Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung gegeben werden. Ab diesem Alter dürfen Sie auch kleine Mengen an Vollmilch oder Joghurt zur Zubereitung eines Breis (z. B. Milch-Getreide-Brei) verwenden. Grössere Mengen sind nicht geeignet, weil diese Milchprodukte sehr proteinreich sind. Noch proteinreicher sind Käse, Frischkäse und Quark. Geben Sie diese Milchprodukte erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres.

## Übersicht: Einführung der Lebensmittel



© Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SOP, 2018

## Ungeeignete Lebensmittel sind unter anderem

rohe und unzureichend erhitzte tierische Lebensmittel.

Verarbeitete Fleischwaren (z. B. Wurst, Schinken) sind wegen ihres hohen Gehaltes an Fett, Salz und Pökelsalzen nicht empfehlenswert. Magere Fleischstücke von Rind, Schwein, Lamm, Geflügel oder anderen Tieren ohne Zusätze sind die bessere Wahl.

Lebensmittel, an denen sich Ihr Kind verschlucken könnte, z. B. Nüsse, Brot mit Kernen, ganze Weintrauben, Fisch mit Gräten und Bonbons, sind nicht geeignet.

## Getränke

In den ersten Monaten nimmt Ihr Kind genug Flüssigkeit über die Muttermilch oder die Säuglingsanfangsnahrung auf. Erst wenn es die drei Beikostmahlzeiten erhält, sind etwa 2 dl pro Tag zusätzliche Flüssigkeit nötig. Wasser ist das ideale Getränk. Verwenden Sie frisches, kaltes Leitungswasser.

Als Alternative zum Wasser können Sie auch ungesüßten Früchte- oder Kräutertee geben. Wegen gewisser Inhaltsstoffe sollten Kinder jedoch nicht ausschliesslich Pfefferminz-, Kamillen-, Fenchel- oder Melissentee trinken, sondern mit anderen Sorten abwechseln.

Nicht geeignet für Säuglinge sind koffeinhaltige Getränke (z. B. Cola-Getränke, Kaffee, Eistee, schwarzer und grüner Tee) sowie mit Zucker oder Süsstoffen gesüsste Getränke (z. B. Instant-Kindertees, Sirup, Limonaden). Auch Fruchtsaft enthält natürlicherweise Zuckerarten und ist als Getränk nicht zu empfehlen. Sie können jedoch eine kleine Menge Fruchtsaft in den Getreidebrei mischen. Das Vitamin C in den Früchten bewirkt, dass der Körper das Eisen aus dem Getreide besser aufnehmen und nutzen kann.

Ihr Kind sollte nicht dauernd an der Flasche nuckeln, weil dies Zahnkaries begünstigt. Das Kind sollte sich auch nicht daran gewöhnen, Lebensmittel zur Beruhigung oder aus Langeweile zu nutzen. Aus den gleichen Gründen sollten Sie auch keinen Milchsoppen als Einschlafhilfe mit ins Bett geben.

# Nährstoffsupplemente und Allergieprävention



# Nährstoffsupplemente für Säuglinge und Kleinkinder

Über die Nahrung erhalten Säuglinge und Kleinkinder fast alle Nährstoffe, die sie für eine gesunde Entwicklung brauchen, in ausreichender Menge. Lediglich einige Nährstoffe müssen dem Säugling zusätzlich zur Ernährung in Form von Supplementen (z. B. Vitamin-tropfen) gegeben werden.

Zur Vorbeugung von schweren Blutungen aufgrund eines Vitamin-K-Mangels erhalten alle Kinder von der Kinderärztin bzw. dem Kinderarzt standardmässig Vitamin K in den ersten Lebenswochen.

Vitamin D ist für eine gesunde Knochen- und Zahnbildung wichtig. Über die Nahrung werden nur kleine Mengen aufgenommen, und auch die Vitamin-D-Mengen, die der Körper selbst mithilfe des Sonnenlichts produzieren kann, sind meist nicht ausreichend. Geben Sie Ihrem Säugling täglich Vitamin D in Form von Tropfen. Für Kinder ab einem Jahr wird täglich Vitamin D in Form von Tropfen empfohlen, wenn die Sonnenexposition ungenügend ist, z. B. wegen der Verwendung von Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor oder bei einer chronischen Erkrankung. Lassen Sie sich von einer Fachperson (z. B. Apothekerin, Kinderarzt) zur richtigen Dosierung beraten.

Jod wird für die Schilddrüsenhormone benötigt. Muttermilch versorgt den Säugling ausreichend mit Jod, sofern die Mutter gut versorgt ist. Die meisten Lebensmittel enthalten nur geringe Mengen Jod. Verwenden Sie deshalb im Haushalt stets jodiertes Speisesalz. Weitere Jodquellen sind Fisch, Käse, Eier und mit jodiertem Speisesalz hergestelltes Brot. Bei nicht gestillten Säuglingen wird die Jodzufuhr über die Säuglingsnahrung gewähr-

leistet. In der Schweiz wird keine zusätzliche Jod-Supplementation für Säuglinge empfohlen.

Auch für Fluorid wird in der Schweiz keine Supplementation im Säuglingsalter empfohlen. Zum Schutz vor Karies sollte ab dem ersten Milchzahn fluoridhaltige Kinderzahnpaste verwendet werden. Eine erbsengrosse Menge reicht.

Nach Vollendung des ersten Lebensjahres trägt jodiertes und fluoridiertes Speisesalz zur Jod- und Fluoridversorgung bei.

Weitere Vitamin- oder Mineralstoff-Supplemente sind in der Regel nicht nötig. Um eine Überdosierung zu vermeiden, sollten keine Supplemente ohne ärztliche Absprache eingenommen werden.

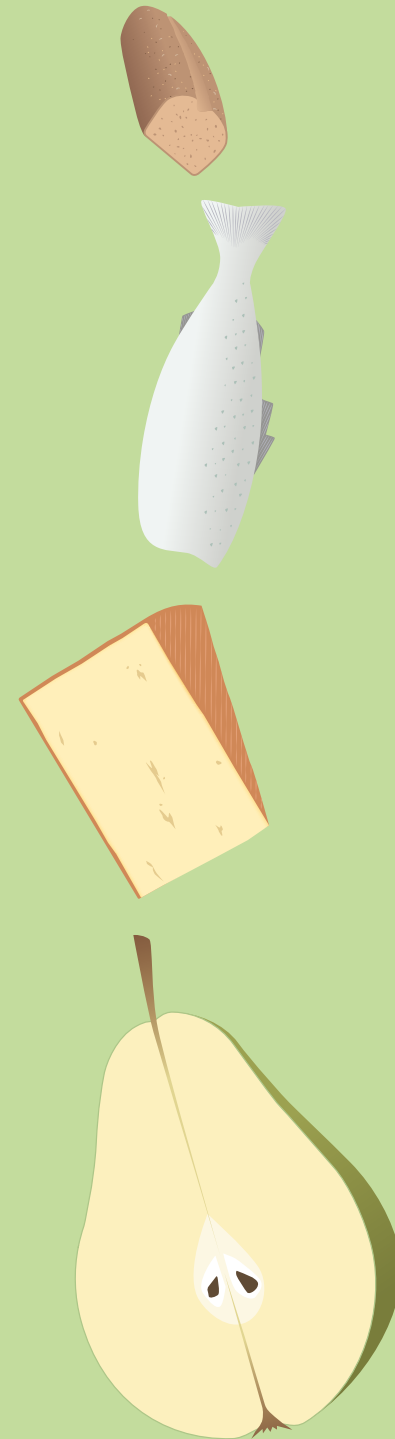
## Allergieprävention

Ein Kind hat ein erhöhtes Allergierisiko, wenn ein oder beide Elternteile oder Geschwister von Allergien betroffen sind. Genauso wie bei gesunden Kindern wird auch in diesem Fall geraten, das Kind während mindestens den ersten vier Lebensmonaten ausschliesslich zu stillen. Ist Stillen nicht möglich, wird für Säuglinge in den ersten vier Lebensmonaten eine Säuglingsanfangsnahrung empfohlen. Kuhmilch oder Milch von anderen Säugetieren sowie pflanzliche Drinks (z. B. aus Soja) werden bis zum Ende des ersten Lebensjahres nicht empfohlen, da sie den Nährstoffbedürfnissen eines Säuglings nicht entsprechen. Wenn bei Ihnen keine Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz vorliegt, müssen Sie keine Diät einhalten. Der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel hilft nicht, Allergien bei Ihrem Kind vorzubeugen. Nach sechs Monaten können Sie bei Bedarf auf eine Folgenahrung umstellen.

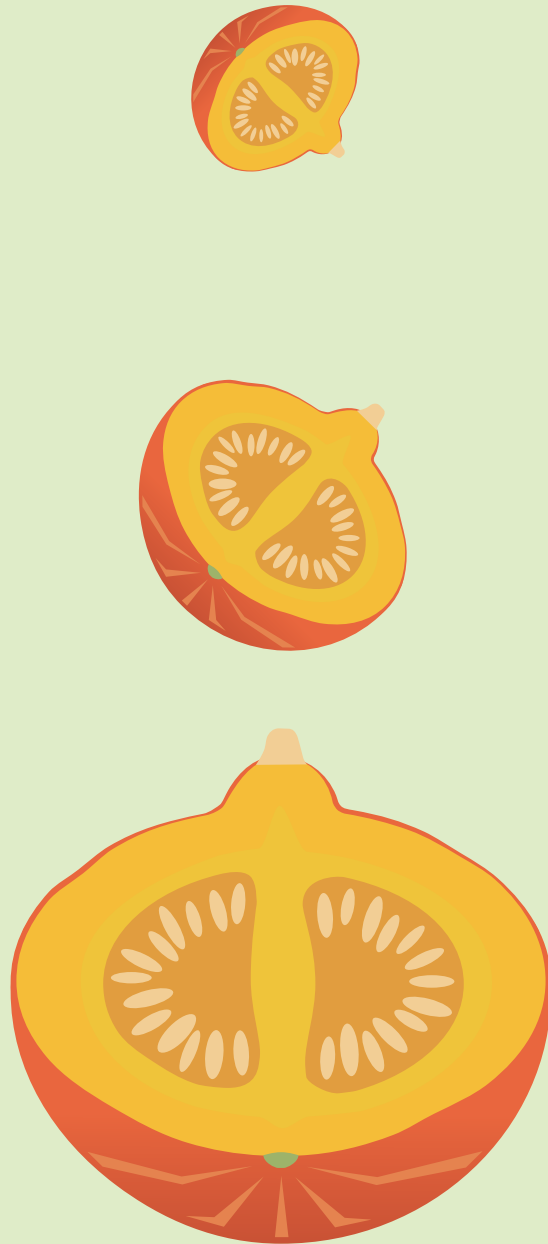
Ab Beginn des fünften Lebensmonats können Sie zusätzlich zum Stillen schrittweise Beikost einführen. Mit der Einführung der Beikost zu warten, schützt nicht vor Allergien. Bis vor einigen Jahren wurde teilweise empfohlen, im ersten Lebensjahr bestimmte Lebensmittel (z. B. Gluten oder Fisch) zu meiden. Neuere Forschungsergebnisse haben jedoch gezeigt, dass dies keinen vorbeugenden Effekt auf die Allergieentwicklung hat. Im Gegenteil: Eine dem Alter angepasste, vielfältige Ernährung im ersten Lebensjahr scheint vor Allergien zu schützen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Konsum von Fisch im ersten Lebensjahr einen präventiven Effekt auf die Allergieentwicklung hat. Er sollte deshalb mit der Beikost eingeführt werden.

Lebensmittel, die für den Säugling neu sind, sollten Sie im Abstand von einigen Tagen einführen. So können Sie allfällige Unverträglichkeiten erkennen und abklären.

# Ernährung im 2. und 3. Lebens- jahr







## Kinder lernen essen

Kinder lernen viel durch Beobachten und Imitieren ihrer Eltern und anderer Bezugspersonen. So lernen sie aus dem Becher zu trinken, mit dem Löffel zu essen und im späteren Verlauf des zweiten und dritten Lebensjahres den Umgang mit Gabel und Messer. Da Kinder sich am Vorbild der Eltern und Bezugspersonen orientieren, übernehmen sie auch viele Essgewohnheiten der Erwachsenen. Essen diese beispielsweise gerne und viel Gemüse, verschmähen auch die Kinder selten das Gemüse. Ist es den Eltern bzw. den Bezugspersonen wichtig, die Mahlzeiten in Ruhe und mit Genuss einzunehmen, wird dies mit grosser Wahrscheinlichkeit auch für die Kinder zur Selbstverständlichkeit.

Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Lebensmittelauswahl. Dadurch lernt Ihr Kind früh eine grosse Geschmacksvielfalt kennen. Dies fördert die Akzeptanz von Lebensmitteln und prägt die Geschmacksvorlieben, die oft ein Leben lang beibehalten werden, positiv.

Nicht immer akzeptieren Kinder ein neues Lebensmittel von Anfang an. Dies ist ganz natürlich, denn während die Vorliebe für den süssen Geschmack angeboren ist, braucht es Zeit und mehrmaliges Probieren, bis manch anderer Geschmack angenommen wird. Die Ablehnung von unbekanntem Lebensmitteln und Speisen lässt sich besonders bei Kindern im Kleinkindalter beobachten. Folgende Tipps können die Akzeptanz von Unbekanntem fördern:

Ermutigen Sie Ihr Kind, neue Lebensmittel zu probieren. Tauschen Sie sich mit ihm aus, wie das Lebensmittel aussieht, es riecht, sich auf der Zunge anfühlt, schmeckt und sich beim Kauen anhört.

Achten Sie auf eine angenehme Atmosphäre beim Essen, damit das Kind Positives mit dem neuen Lebensmittel verbindet.

Zwingen Sie Ihr Kind nicht, Lebensmittel zu essen, die es ablehnt. Bieten Sie das Lebensmittel ein anderes Mal wieder an.

Kombinieren Sie das unbekanntes Lebensmittel mit einem vertrauten Lebensmittel, um die Akzeptanz zu erleichtern. Bieten Sie das neue Lebensmittel aber auch einzeln an, damit Ihr Kind dessen Eigengeschmack kennenlernt.

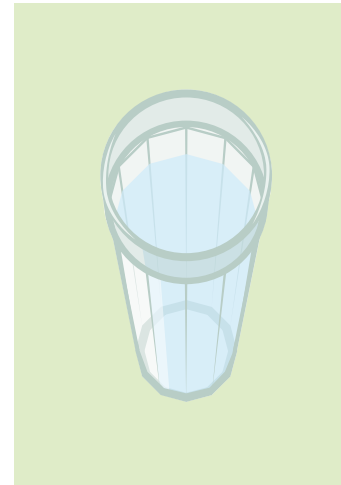
Haben Sie Geduld. Manchmal braucht es mehrere Versuche mit zeitlichen Abständen, bis ein neues Lebensmittel akzeptiert wird.

Wecken Sie das Interesse an Speisen, indem Sie Ihr Kind beim Einkaufen, Kochen oder Tischdecken mit einbeziehen.

## Gesund und abwechslungsreich

Wie sieht eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung aus? Die folgenden Informationen helfen Ihnen bei der Lebensmittelauswahl.

### Getränke



Geben Sie Ihrem Kind zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch etwas zum Trinken. Ideal sind ungesüsste Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüsster Kräuter- und Früchtetee. Nicht ständig, aber zur Abwechslung kann es Fruchtsaft (aus 100 % Früchten) verdünnt mit der doppelten Menge Wasser sein. Mit Zucker oder Süsstoff gesüsste Getränke (Fruchtsaftgetränke, Sirup, Limonaden, Instant-Kindertee) sollten die Ausnahme bleiben. Gänzlich ungeeignet sind koffeinhaltige und alkoholische Getränke.

## Gemüse und Früchte

Gemüse und Früchte sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen wertvollen Inhaltsstoffen. Bieten Sie Ihrem Kind deshalb mehrmals am Tag davon an. Jedes Gemüse und jede Frucht enthält andere Inhaltsstoffe. Nutzen Sie deshalb die Vielfalt an verschiedenen Sorten und Farben. Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte.

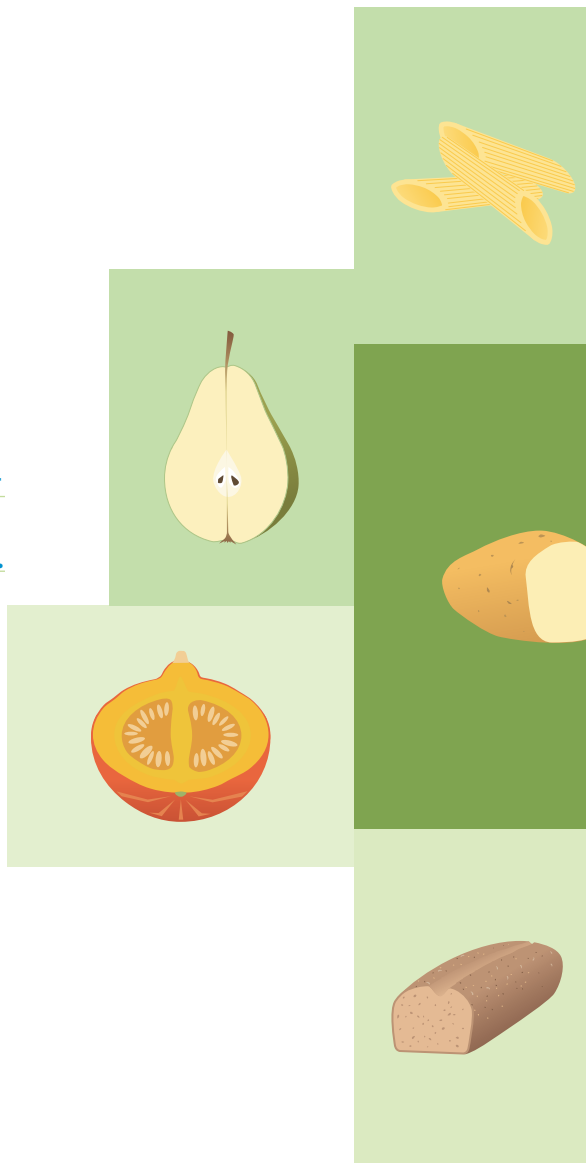
Folgende Tipps machen Gemüse und Früchte für Kinder attraktiver:

Bieten Sie häufig Rohkost an, denn viele Kinder essen Rohes lieber als Gekochtes. Für zu Hause und auch für unterwegs eignen sich z. B. Gurkenscheiben, geschälte Karotten, Kohlrabistifte, Peperonistreifen und Fenchel. Ein Dip auf Basis von Joghurt oder Quark ist eine mögliche Ergänzung.

Bringen Sie Abwechslung auf den Teller. Lassen Sie Ihr Kind beim Einkauf mitentscheiden und beim Kochen bzw. Zubereiten mithelfen.

Ergänzen Sie Eintöpfe, Suppen, Gulasch, Saucen, Aufläufe und Risotto mit fein geraspeltetem Gemüse. Bereiten Sie eine Suppe aus püriertem Gemüse zu.

Ab und zu kann eine Portion Gemüse oder eine Frucht durch ein kleines Glas Saft ersetzt werden.



## Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte ...

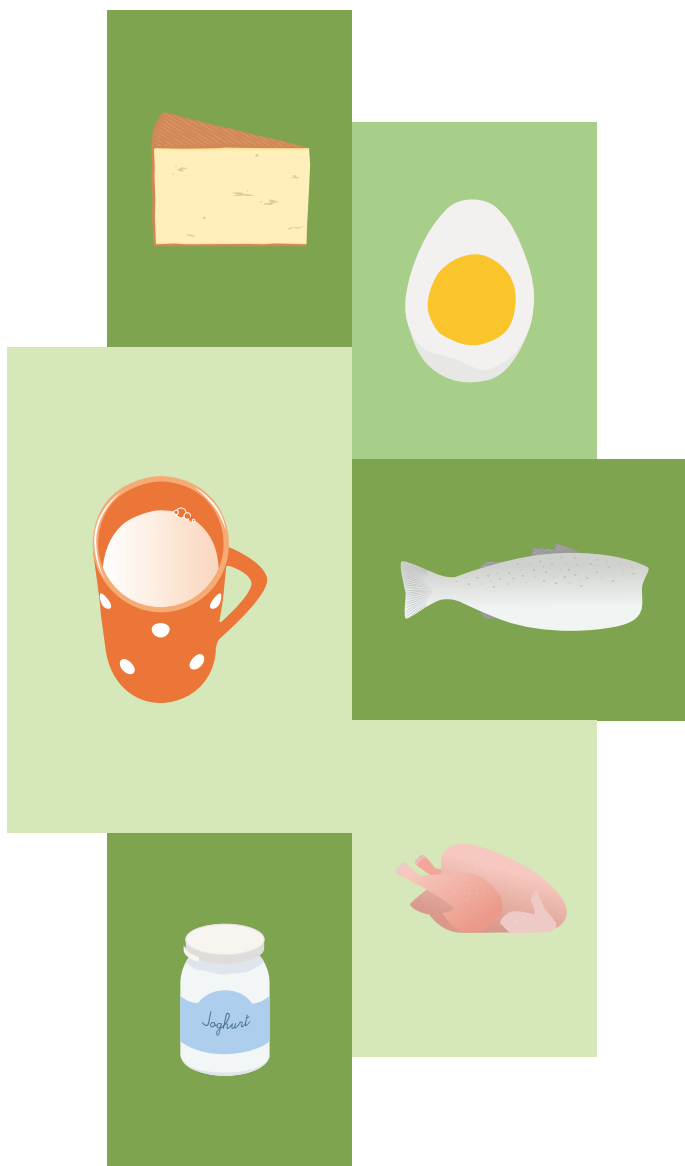
Brot, Teigwaren, Getreideflocken, Kartoffeln, Reis, Polenta und Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen) sind wichtige Energielieferanten. Bevorzugen Sie bei Getreideprodukten solche aus Vollkorn. Diese enthalten deutlich mehr Vitamine, Mineralstoffe und gesundheitsfördernde Nahrungsfasern als raffinierte Produkte wie Weissmehl oder polierter Reis.

Nicht jedes dunkle Brot ist auch ein Vollkornbrot. Vergewissern Sie sich auf der Zutatenliste oder fragen Sie beim Bäcker nach, ob das Brot aus Vollkornmehl hergestellt wurde. Vollkornbrot aus fein gemahlenem Mehl wird auch von Kindern gut akzeptiert. Sehr beliebt bei Kindern und aus Ernährungssicht sehr wertvoll ist Müesli aus Vollkornflocken (z. B. Haferflocken), gemahlenden Nüssen, Milch oder Joghurt und Früchten. Falls Sie fertige Müeslimischungen kaufen, dann nehmen Sie solche ohne Zuckerzusatz, Honig und Schokolade.

## Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte (z. B. Joghurt, Quark, Käse) sind wichtige Quellen für Protein, Calcium, Vitamin B2 und andere Nährstoffe und sind daher wichtiger Bestandteil der Kinderernährung. Zum Trinken und als Zugabe zum Müesli können Sie Ihrem Kind handelsübliche Kuhmilch (Vollmilch oder Milch-Drink) geben. Magermilch enthält zu wenige Nährstoffe und wird daher nicht empfohlen. Spezielle Milch wie Säuglingsanfangsnahrung, Folgenahrung oder Kleinkindermilch braucht es nicht. Diese Produkte sind vergleichsweise teuer und bieten Kindern nach Vollendung des ersten Lebensjahres keine Vorteile. Ab dem Alter von einem Jahr können Sie Ihrem Kind auch Quark und Käse anbieten.

Handelsübliche Fruchtjoghurts und -quarks enthalten meistens viel Zucker und kaum Früchte. Sie sind daher eher als Süßigkeit anzusehen. Mischen Sie diese mit Naturjoghurt, um den Zuckergehalt zu senken, oder – noch besser – mischen Sie Naturjoghurt mit frischen Fruchtstücken.



## Fleisch, Fisch, Eier und Tofu

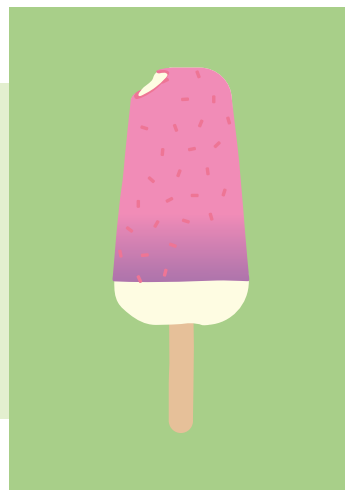
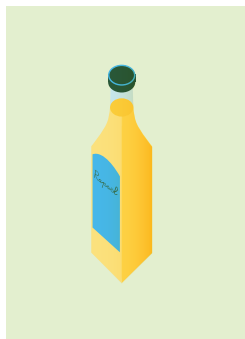
Neben Milch und Milchprodukten sind auch Fleisch, Fisch, Eier und Tofu reich an Protein, das dem Körper als Baustoff dient. Jedes dieser Lebensmittel liefert darüber hinaus weitere wichtige Nährstoffe. Wechseln Sie innerhalb einer Woche zwischen diesen verschiedenen Proteinlieferanten ab, damit Ihr Kind von den unterschiedlichen Nährstoffen profitieren kann.

Fetteiche Meeresfische (z. B. Lachs) zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren aus und sollten daher regelmässig auf dem Speiseplan stehen. Unverarbeitetes Fleisch ist ein wichtiger Lieferant von Zink, B-Vitaminen und Eisen, sollte aber dennoch nicht jeden Tag angeboten werden. Sämtliche tierischen Proteinlieferanten enthalten Vitamin B12.

## Öle und Nüsse

Verwenden Sie für die Zubereitung von Speisen hochwertige Pflanzenöle, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Sie liefern wichtige Fettsäuren (z. B. Omega-3-Fettsäuren) und Vitamine (z. B. Vitamin E). Deshalb braucht es sie täglich, wenn auch nur in kleinen Mengen.

Verwenden Sie Butter und Margarine sparsam, und beschränken Sie fettreiche Zubereitungen wie Frittiertes, Paniertes und Rahmsaucen. Nüsse, wie z. B. Haselnüsse oder Baumnüsse, sind reich an wertvollen Fettsäuren, Vitaminen und anderen Inhaltsstoffen. Bis zum dritten Geburtstag sollten sie nur in gemahlener Form gegeben werden, um ein Verschlucken zu verhindern.



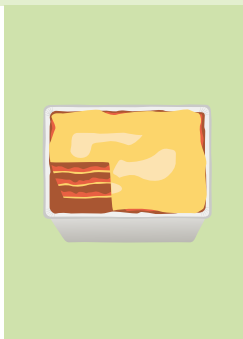
## Süßigkeiten und Snacks

Süßigkeiten, gesüßte Getränke und salzige Knabberereien liefern viele «leere Kalorien», Zucker, Fett bzw. Salz. Ein Verbot würde aber nur deren Attraktivität erhöhen und ist aus Ernährungssicht auch nicht nötig. Werden Süßigkeiten und Snacks massvoll genossen, ist nichts gegen den Konsum einzuwenden. Süßigkeiten, wie z. B. Bonbons, sollten in den ersten drei Lebensjahren vermieden werden, da sich Ihr Kind daran verschlucken könnte.

Wichtig ist, dass in der Familie bestimmte Regeln vereinbart werden (z. B. Wie viel? Wann? Was?). Bezüglich des Zuckers ist zu berücksichtigen, dass nicht nur Süßigkeiten, sondern auch Konfitüre, gesüßte Frühstückscerealien, Getreideriegel, Fruchtjoghurts, Sirup etc. Zucker enthalten. Die tägliche Gesamtaufuhr sollte deshalb im Auge behalten werden. Bei einem sparsamen Umgang mit Zucker, Honig, Sirup und künstlichen Süßstoffen lernt Ihr Kind eher, auch weniger gesüßte Speisen zu schätzen.

## Salz und Würzmittel

Verwenden Sie zum Salzen jodiertes und fluoridiertes Speisesalz. Setzen Sie es jedoch genauso wie salzhaltige Würzmittel (z. B. Streuwürze, Würzsauce, Sojasauce, Bouillon) sparsam ein. Verfeinern Sie Ihre Speisen lieber mit frischen oder getrockneten Kräutern und Gewürzen.



## Fertiggerichte

Wenn die Zeit knapp ist, wird gerne auf Fertiggerichte wie z. B. Tiefkühlpizza, Lasagne und Fertigsuppen zurückgegriffen, die sich schnell zubereiten lassen. Die Zusammensetzung der Speisen ist aber oft nicht optimal, z. B. weil der Salz- und Energiegehalt sehr hoch oder der Gemüseanteil gering ist. Wenn Sie Fertiggerichte nutzen möchten, dann lesen Sie am besten die Zutatenliste, und vergleichen Sie die Zusammensetzung der verschiedenen Produkte miteinander. Werten Sie Fertiggerichte auf, beispielsweise indem Sie zusätzliche Tomaten und Peperoni auf die Pizza geben oder einen Salat zur Lasagne servieren. Als Alternative zu Fertiggerichten bietet es sich an, regelmässig grössere Mengen selbst zu kochen und portionenweise einzufrieren.

## Kinderlebensmittel

Im Handel werden zahlreiche Lebensmittel speziell für Kinder angeboten, wie z. B. Kindertees, Frühstückscerealien, Joghurts und Süssigkeiten. Durch eine entsprechende Verpackung und zuweilen beigepacktes Spielzeug sind sie bei den Kindern sehr beliebt. Durch die Anreicherung von Vitaminen und Mineralstoffen suggerieren diese Produkte Gesundheit. Diese Produkte bieten aber keine Vorteile gegenüber herkömmlichen Lebensmitteln. Im Gegenteil: Leicht wird dabei übersehen, dass ein Grossteil dieser Produkte zu viel Zucker und Fett enthält. Zudem sind Kinderlebensmittel oft vergleichsweise teuer. Deshalb können Sie auf den Kauf von speziellen Kinderlebensmitteln verzichten.

## Haupt- und Zwischenmahlzeiten

Regelmässige Mahlzeiten liefern dem Körper gleichmässig Energie und Nährstoffe. Die Anzahl der Mahlzeiten kann individuell verschieden sein. Sehr verbreitet sind drei Hauptmahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen. Diese werden durch eine bis zwei Zwischenmahlzeiten ergänzt. Finden Sie in Ihrer Familie Ihren eigenen Rhythmus. Wichtig ist, dass Essenszeiten und essensfreie Zeiten sich abwechseln. Ständiges Naschen und Zwischendurchessen sollten Sie vermeiden, denn sonst fehlt der Hunger für die Hauptmahlzeiten.

Jede Hauptmahlzeit sollte aus folgenden drei Komponenten bestehen:

**Gemüse:** roh oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Salat, als Fingerfood oder als Suppe. Die Gemüseportion kann durch Früchte ersetzt oder ergänzt werden.

**Einem stärkehaltigen Lebensmittel:** Dazu gehören Getreideprodukte wie Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous und Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen) oder vergleichbare Lebensmittel wie Quinoa, Buchweizen oder Amaranth. Bevorzugen Sie bei den Getreideprodukten Vollkorn.

**Einem proteinhaltigen Lebensmittel:** Dies kann einmal pro Tag eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Quark, Tofu, Quorn oder Seitan sein. Zu den anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse.

Gemüse bzw. Früchte und stärkehaltige Lebensmittel sollten immer den grössten Anteil auf dem Teller einnehmen, Fleisch und andere proteinreiche Lebensmittel braucht es in kleineren Mengen.

Ideal als Zwischenmahlzeit eignen sich Gemüserohkost und Früchte. Je nach Appetit können sie durch ein Getreide- oder Milchprodukt ergänzt werden. Bieten Sie Ihrem Kind z. B. Vollkornbrot mit Quark oder Käse oder Naturjoghurt mit frischen Früchten und gemahlene Nüssen an.

Geben Sie zu jeder Mahlzeit Wasser oder ungesüssten Früchte- oder Kräutertee zu trinken.

## Tagesbeispiel



## Tipps, wie Sie den Genuss und ein gesundes Essverhalten fördern können

Genuss und Wohlbefinden beim Essen sind wichtig, damit Ihr Kind einen unbeschwerten und natürlichen Umgang mit Lebensmitteln erlernt und ein gesundes Essverhalten entwickelt.

Die folgenden Tipps unterstützen Sie dabei:

In Gesellschaft schmeckt es besser als alleine. Essen Sie so oft wie möglich zusammen in der Familie.

Eine entspannte und angenehme Atmosphäre am Tisch fördert das Wohlbefinden und den Genuss. Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten, und machen Sie es sich gemütlich, z. B. mit einem schön gedeckten Tisch.

Geniessen Sie die gemeinsame Zeit, und lassen Sie sich nicht von Handy, Fernsehen, Zeitung etc. ablenken.

Als Eltern bzw. Bezugspersonen entscheiden Sie, was auf den Tisch kommt. Lassen Sie dann Ihr Kind entscheiden, wie viel es davon isst.

Geben Sie Ihrem Kind erst eine kleine Portion, und schöpfen Sie nach, wenn es noch Hunger hat. Lassen Sie Ihr Kind möglichst früh üben, Essen für sich selbst zu schöpfen.

Ermuntern Sie Ihr Kind, neue Lebensmittel zu probieren – ohne zu drängen, denn dies fördert nur Gegenwehr. Bieten Sie Lebensmittel, die Ihr Kind beim ersten Mal abgelehnt hat, ein anderes Mal wieder an. Manchmal braucht es mehrere Anläufe in zeitlichen Abständen, bis das Kind ein Lebensmittel mag. Geschmack kann erlernt werden, und Vertrautes schmeckt besser.

Kinder haben eine gute Wahrnehmung von Hunger und Sättigung und sollten daher nicht gezwungen werden, den Teller leer zu essen.

Kinder brauchen kein Lob dafür, wenn sie viel gegessen haben. Es könnte sie dazu verleiten, viel zu essen, um den Eltern oder Bezugspersonen zu gefallen. Dagegen ist es lobenswert, wenn ein Kind eigenständig isst.

Essen ist kein Erziehungsmittel und sollte nicht als Trost, Belohnung oder zur Strafe eingesetzt werden. Dies könnte eine Essstörung begünstigen. Hunger und Sättigung sollten die entscheidenden Signale sein, wann das Kind isst und wann nicht.

Was Kinder selbst zubereitet haben, probieren und essen sie mit besonders grosser Freude. Lassen Sie deshalb Ihr Kind beim Einkaufen und Zubereiten der Mahlzeiten mithelfen. Es kann z. B. Lebensmittel in den Einkaufswagen legen, Gemüse waschen, eine Pizza belegen, den Tisch decken oder abräumen.



# Bewegung



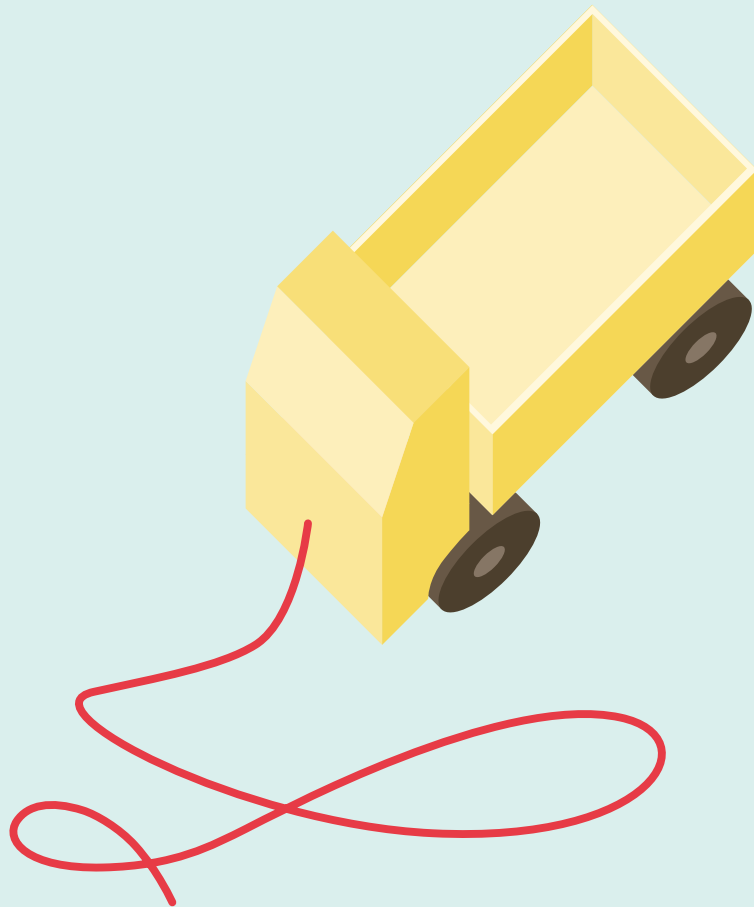
## Bewegung

Kleinkinder bewegen sich von Natur aus sehr gerne. Sie wollen ihre Umwelt erkunden und erleben. Durch Bewegung sammeln Kinder zahlreiche Erfahrungen und üben sich in Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer. Unterstützen Sie die Freude Ihres Kindes an Bewegung, indem Sie ihm genügend Raum und Zeit dafür geben – sowohl zu Hause als auch draussen.

Ermöglichen Sie Ihrem Säugling mehrmals täglich, sich frei zu bewegen. Für einen Säugling bedeutet aktiv sein: strampeln in Rückenlage, sich in Bauchlage auf die Unterarme aufstützen, die eigenen Füße greifen, sich vom Rücken auf den Bauch drehen und umgekehrt, sich aus der Bauch- oder Rückenlage alleine aufsetzen, selbstständig sitzen, kriechen, krabbeln, aufstehen mit Aufstützen, sich an Möbeln entlanghängeln etc.

Kleinkinder, die ohne Hilfe laufen können, sollen mindestens drei Stunden pro Tag körperlich aktiv sein. Für ein Kleinkind bedeutet dies z. B. laufen, hüpfen, klettern, sich hochziehen, herumsteigen, Gegenstände auf altersgerechte Weise transportieren und verschieben, einen Ball werfen und fangen etc.

Vermeiden Sie möglichst lang dauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität. Ihr Kind sollte z. B. nicht zu lange in der Babyschale, vor dem Fernseher oder im Auto sitzen. Unterbrechen Sie diese Phasen durch aktive Bewegungspausen.



Idealerweise sollten Sie während der ersten vier bis sechs Monate ausschliesslich stillen. Falls Sie nicht stillen, verwenden Sie in den ersten sechs Lebensmonaten industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung.

Beginnen Sie frühestens Anfang des fünften Monats und spätestens Anfang des siebten Monats mit der Einführung von Beikost.

Es empfiehlt sich, parallel zur Beikost weiterzustillen. Sie können so lange weiterstillen, wie Sie und Ihr Kind dies möchten.

Bereiten Sie die Beikost ohne Zucker, Honig, andere Süssungsmittel oder Salz und salzhaltige Würzmittel zu.

## Erstes Lebensjahr – das Wichtigste im Überblick

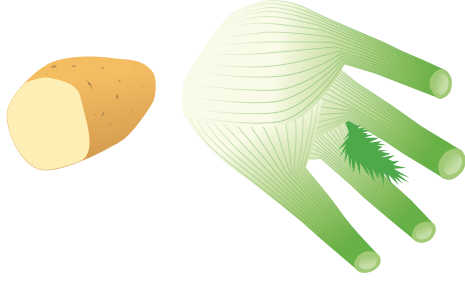
Verwenden Sie Milch und Joghurt nur in kleinen Mengen, z. B. zum Anrühren eines Milch-Getreide-Breis. Käse und Quark sollten Sie meiden.

Geben Sie täglich VitaminD in Form von Tropfen und achten Sie auf eine genügende Jodzufuhr. Verwenden Sie ab dem ersten Milchzahn Zahnpasta mit Fluorid.

Am Ende des ersten Lebensjahres erfolgt der Übergang zum Familienessen.



Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung besteht aus täglich ungesüßten Getränken, Gemüse, Früchten, Stärkeprodukten (z. B. Kartoffeln, Reis, Getreide – vorzugsweise Vollkorn), Milchprodukten und einer weiteren Proteinquelle (z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Tofu), gemahlenen Nüssen und hochwertigen Pflanzenölen (z. B. Rapsöl). Süßigkeiten in kleinen Mengen.

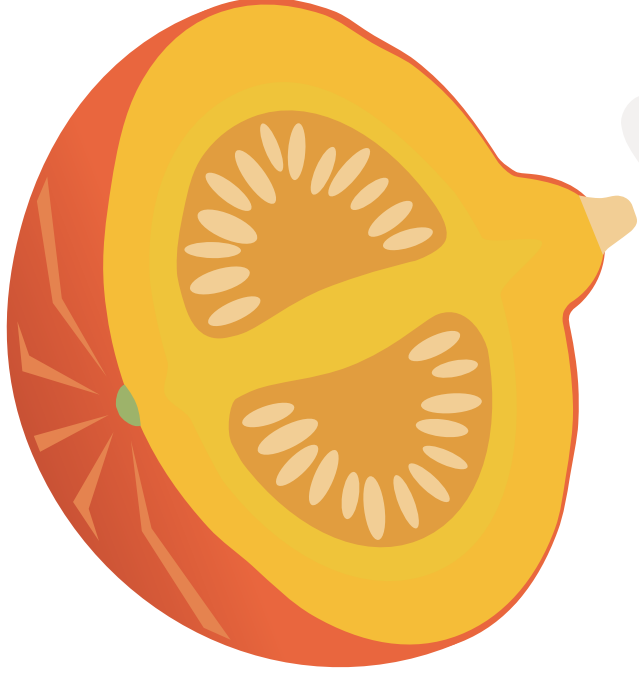


Spezielle Kinderlebensmittel sind nicht nötig.

Eltern und weitere Bezugspersonen haben eine wichtige Vorbildfunktion.

Gemeinsame Mahlzeiten und eine angenehme Atmosphäre am Tisch fördern den Genuss und das Wohlbefinden.

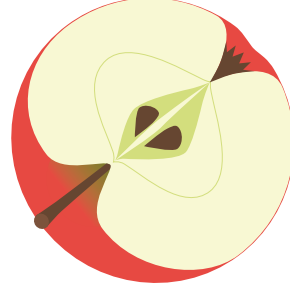
## Zweites und drittes Lebensjahr – das Wichtigste im Überblick



Eltern bzw. weitere Bezugspersonen entscheiden, was auf den Tisch kommt. Kinder dürfen selbst entscheiden, wie viel sie davon essen.

Es braucht häufig mehrmaliges Probieren, bis Kinder unbekannte Lebensmittel akzeptieren.

Kinder besitzen eine gute Wahrnehmung von Hunger und Sättigung. Sie sollten nicht zum Leeressen des Tellers gezwungen werden.



Lebensmittel sollten nicht als Trost, Belohnung oder Strafe eingesetzt werden.



Kinder helfen gerne beim Einkauf und bei der Zubereitung der Mahlzeiten mit. Was Kinder selbst zubereitet haben, essen sie mit besonders grosser Freude.

Geben Sie täglich Vitamin D in Form von Tropfen. Verwenden Sie jodiertes und fluoridiertes Speisesalz sowie fluoridierte Zahnpasta.



Herausgeber  
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit  
und Veterinärwesen BLV  
T +41 58 463 30 33  
Schwarzenburgstrasse 155  
3003 Bern  
info@blv.admin.ch  
www.blv.admin.ch

Konzept und Gestaltung  
Heyday Konzeption & Gestaltung, Bern

Illustrationen  
Sabine Hirsig, Bern

Vertrieb  
BBL, Vertrieb Bundespublikationen,  
3003 Bern, Schweiz  
www.bundespublikationen.admin.ch

Bestellnummer  
341.810.D

2. aktualisierte Auflage / September 2018

# Wichtige Kontakte

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV  
[www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

aha! Allergiezentrum Schweiz  
[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP  
[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

Berner Fachhochschule, Ernährung und Diätetik  
[www.gesundheit.bfh.ch](http://www.gesundheit.bfh.ch)

Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC  
[www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)

Gesundheitsförderung Schweiz  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

Pro Juventute  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

Schweizerischer Hebammenverband SHV  
[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE  
[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung  
[www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)

Stillförderung Schweiz  
[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

UNICEF Schweiz  
[www.unicef.ch](http://www.unicef.ch)

Kinderärzte Schweiz  
[www.kinderaerzteschweiz.ch](http://www.kinderaerzteschweiz.ch)

In Zusammenarbeit mit:



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
sen Société Suisse de Nutrition  
esn Società Svizzera di Nutrizione



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



ssp sgp  
SWISS SOCIETY OF PEDIATRICS  
SOCIÉTÉ SUISSE DE PÉDIATRIE  
SOCIETÀ SVIZZERA DI PEDIATRIA  
Il medico dei vostri bambini e adolescenti