



Ernährung von Säuglingen

Multiplikatorenfortbildung

Grundlagen

Auf einen Blick

- **Essens-Fahrplan im ersten Lebensjahr**
- **Entwicklung des Säuglings**
- **Bewegungsförderung**
- **Nährstoffsupplemente im ersten Lebensjahr**



„Der Hunger wird geboren“



Nährstoff- versorgung vor der Geburt

Fortlaufend

Passiv

Über Plazenta und
Nabelschnur

Kleinste Nährstoffbausteine
(z. B. Aminosäuren, Glukose)



Nährstoff- versorgung nach der Geburt

An Mahlzeiten gebunden

Aktiv

Über den Mund

Große Nährstoffbausteine
(z. B. Eiweiß, Laktose)

Essens-Fahrplan für Babys



Gewichtsentwicklung nach der Geburt:

- In den ersten Tagen nach der Geburt:
Gewichtsabnahme nicht mehr als 7 %
- **Wiederzunahme:**
Geburtsgewicht wieder erreicht
nach 7–10 Tagen



Gedeihen: Daten und Fakten (2)

Geburtsgewicht

- Verdoppelt: Nach ca. 3 bis 5 Monaten
- Verdreifacht: Etwa Ende des 1. Lebensjahres

Wachstumsschübe ungefähr im Alter von

- 2 bis 3 Wochen
- 6 Wochen
- 3 Monaten

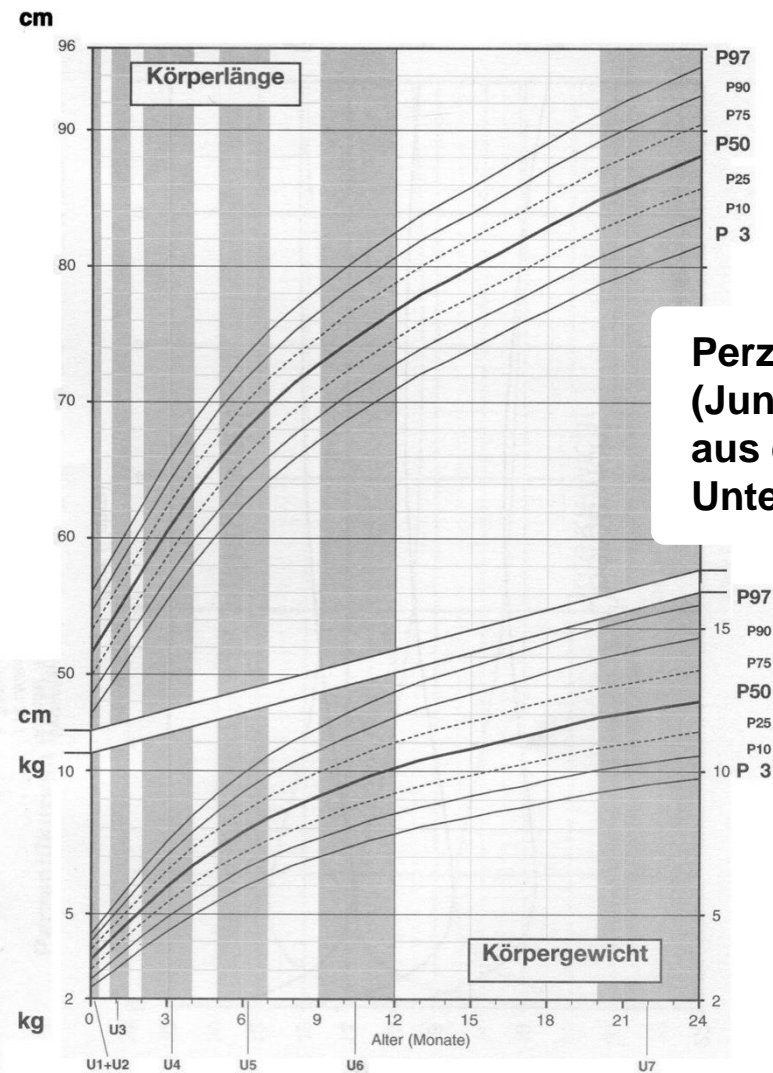
Der tatsächliche Verlauf kann bei jedem Kind anders sein!



Wachstums- und Gewichtskurven (1)

Körperlänge und -gewicht

Normales Wachstum:
Parallel zu den
Perzentilen, zwischen
P3 und P97



Perzentilkurven
(Jungen 0–2 Jahre)
aus dem Kinder-
Untersuchungsheft

Quelle:
Nach Kromeyer-Hauschild et al., 2001.

Wachstums- und Gewichtskurven (2)

Weitere Perzentilkurven:

- **WHO-Standards**

(ausschließlich gestillte Kinder, ab Geburt)
www.who.int/childgrowth/standards

- **KiGGS-Referenzkurven**

Download unter www.rki.de, Menüpunkte
Gesundheitsmonitoring, Gesundheits-
berichterstattung (GBE) und Beiträge
zur GBE



Ausscheidung: Je nach Kost

	Stillen	Säuglings(milch)-nahrung	Beikost/ Familienkost
Farbe	Gelblich bis ocker	Gelblich bis hellbraun	Bräunlich
Konsistenz	Breiig	Zäh	Geformt
Häufigkeit	<ul style="list-style-type: none">• Zunächst 3x und häufiger pro Tag• Nach 4 Wochen seltener	Seltener als beim Stillen	Geringer (1–2x am Tag)
Geruch	Unaufdringlich, süßlich	Stärker	Intensiver

Entwicklung des Säuglings



	Saugen (Milchnahrung)		Löffeln (Beikost)			Selber essen (Familienessen)
Motorische Fähigkeiten	Entwicklung der Kopfkontrolle	Sitzen mit Unterstützung	Aktives Drehen	Selbstständig sitzen	Krabbeln	Freies Gehen
Verdauungstrakt	Reifendes Verdauungssystem		Zahnen			
	Entwicklung der Mundmotorik					
Essfertigkeiten	Such-, Saug- und Schluckreflex	Abnehmender Zungenstreckreflex	Fester Brei bleibt im Mund, kann geschluckt werden	Fingerfood; Becher halten und trinken mit Unterstützung	Selbstständig essen mit Fingern; Becher allein halten und trinken	
Alter in Monaten	0					14

Bewegungsförderung (1)

Die ersten Monate:

- Baby herumtragen, Fliegerhaltung
- Wach auf dem Bauch liegen lassen
- Nackt oder in Windel strampeln lassen
- Krabbeldecke für mehr Bewegungsfreiheit
- Keine Bildschirmmedien für das Baby
- Schlaf-Wach-Rhythmus und Bedürfnis nach Ruhe beachten



Auch Alltagshandlungen wie Wickeln oder Baden nutzen.

Bewegungsförderung (2)

2. Lebenshalbjahr:

- Sichere Umgebung schaffen
- Bewegungsanreize:
kleine Hindernisse, Untergründe,
Materialien
- Gemeinsam spielen, toben und
Spaß haben



Keine Lauflernhilfe!

Entwicklung des Geschmacks

Erste Geschmackserfahrungen:

- **Prägung** durch die Ernährung der Mutter:
 - Vor der Geburt: Fruchtwasser
 - Nach der Geburt: Muttermilch



Genetische Geschmacksvorlieben:

- Angeborene Vorliebe für süß
- Vorliebe für herzhaft mit 2 bis 6 Monaten
- Sauer und bitter werden zunächst abgelehnt

Akzeptanz neuer Lebensmittel

Vertrautheit schaffen

Positive Erfahrungen

Angenehme
Atmosphäre



Häufig anbieten

Vorbild sein

Kleine Kostproben

Durch wiederholtes Anbieten und Probieren kann die **Akzeptanz** (unbekannter) Lebensmittel gesteigert werden.

Nährstoffsupplemente im 1. Lebensjahr

- **Vitamin K:**
U1, U2 und U3:
Jeweils 2 mg als Tropfen oder einmalige Gabe als Injektion
(Vorbeugung von Vitamin-K-Mangelblutungen)
- **Vitamin D:**
Ab 2. Lebenswoche bis zum zweiten erlebten Frühsommer:
400 bis 500 IE pro Tag
(Rachitisvorbeugung)
- **Fluorid**
Nur 1. Lebensjahr:
I. d. R. 0,25 mg pro Tag*
(Kariesvorbeugung)



Unabhängig von der
Fluoridgabe gilt: Zähneputzen
ab dem ersten Milchzahn

* Dosierung abhängig vom Trinkwassergehalt

Informationen für Multiplikatoren

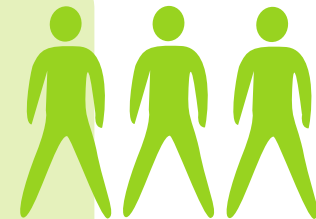
Essens-Fahrplan für Babys. Bestell-Nr. 3771
www.ble-medien-service.de / bestellung@ble-medien-service.de

Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter,
Aktualisierte Handlungsempfehlungen des Netzwerks
„Gesund ins Leben“. Bestell-Nr. 3291
Online unter: www.gesund-ins-leben.de

Ernährung von Säuglingen – Präsentationstafeln für
die Elternberatung. Bestell-Nr. 3331
www.ble-medien-service.de / bestellung@ble-medien-service.de



Weitere Informationen zur Entwicklung von Säuglingen
auf dem Online-Portal der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA):
www.kindergesundheit-info.de/fuer-fachkraefte/



Informationen für Eltern



App „Baby & Essen“ unter
www.gesund-ins-leben.de/app

Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik:
Antworten auf Fragen rund um das Familienleben
www.familienhandbuch.de

Online-Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA) für Eltern:
www.kindergesundheit-info.de/fuer-eltern/



Impressum 2018

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Bilder:

Folie 1: Dmitry Pichugin (fotolia), Folie 2: MAK (fotolia), Folie 3: Mauritius Images, Subscription (fotolia), Folie 4: Abb. Ernährungs-Fahrplan,
Folie 5: Gleam (Fotolia), Folie 6: mitgirl (fotolia), Folie 8: edgardr (istock), Folie 11: sborisov (fotolia), Folie 12: detailblick-foto (fotolia),
Folie 13: la_balaur (fotolia), Folie 14: NiDerLander (fotolia), Folie 15: rcx (fotolia)

Gestaltung:

www.berres-stenzel.de

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).