

Praktische Aspekte der Säuglings- und Kleinkinderernährung

Babys und Kleinkinder entwickeln sich in ganz unterschiedlichem Tempo – auch beim Essen. Die einen wollen früher essen, die anderen später. Die einen bevorzugen über Monate Brei, die anderen wollen bald etwas zum Knabbern. Schon kleine Kinder haben Vorlieben und Abneigungen. Die einen mögen Karottenmus, die anderen Bananenbrei. Babys können diese Dinge schon bald ziemlich gut zeigen. Wenn Eltern lernen, auf die Zeichen der Babys zu achten, und zudem ein ausgewogenes Angebot auf den Tisch stellen, dann gelingt der Essensstart meist problemlos. Damit wird die Basis für eine gesunde Beziehung zum Essen gelegt.

Gabi Eugster

Das Entwicklungstempo eines jeden Babys ist individuell. Doch während allen klar ist, dass das eine Kind mit neun Monaten seine ersten Schritchen tut, während das Nachbarkind erst mit 18 Monaten gehen lernt, erwarten viele Eltern, dass Kinder alle zum selben Zeitpunkt mit Essen beginnen. Doch es gibt auch beim Zeitpunkt des Essenlernens grosse Unterschiede.

Der Breistart ist nicht zuletzt kultur- und zeitabhängig, dies zeigen empfohlene – und von den Eltern so umgesetzte – Speisepläne aus vergangener Zeit. So bekamen Säuglinge vor 100 Jahren erst beim ersten Geburtstag feste Nahrung vorgesetzt, während Sackett in den frühen Sechzigerjahren



amerikanischen Müttern empfahl, schon zwei bis drei Tage nach der Geburt Getreide zuzufüttern (1).

Voraussetzungen für den Breistart

In ihrer Expertenkonsultation vom März 2001 empfiehlt die WHO, sechs Monate ausschliesslich zu stillen und anschliessend geeignete Beikost anzubieten, während weiter gestillt wird (2). Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund rät, Beikost nicht später als zu Beginn des siebten Monats und keinesfalls vor Beginn des fünften Monats einzuführen (3). Und die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie sieht den Breistart eben-

falls frühestens im Verlauf des fünften Monats (4).

Diese heutigen Empfehlungen decken sich mit den Beobachtungen vieler Eltern. Denn Babys können durchaus signalisieren, wann sie bereit sind für feste Nahrung. Wenn Eltern dem Baby genügend Zeit lassen und es sorgfältig beobachten, dann zeigen die meisten Kinder ungefähr im Alter zwischen fünf und sieben Monaten Anzeichen, dass sie jetzt essen möchten. Wenn ein Kind versucht, alles Essbare in seiner Reichweite zu erhaschen, wenn es bei jedem Bissen, den sich Mama in den Mund schiebt, mitzukauen beginnt, dann ist selbst für Ausenstehende unzweifelhaft klar, dass die Zeit für die Einführung fester Nah-

rung gekommen ist. Dann erfüllt ein Baby meist auch alle Voraussetzungen für den Breistart (siehe *Kasten*).

Das Angebot im Mittelpunkt

Eltern haben in den ersten Lebensjahren ihrer Kinder beinahe die uneingeschränkte Macht über deren Essen. Sie sind es, die bestimmen, was auf den Tisch kommt. Die Eltern sind die Wächter über das Angebot. Und das ist gut so. Denn das Angebot entscheidet über den ernährungsphysiologischen Wert der Kost. Wenn Eltern die Grundsätze einer gesunden Babyernährung kennen, dann können sie dafür sorgen, dass die entsprechenden Nährstoffe auf dem Tisch stehen.

Mit einem guten Angebot kann der Rest getrost dem Kind überlassen wer-

den. Denn wenn das Angebot stimmt, dann kann das Baby selbst entscheiden, wie viel es von den angebotenen Speisen essen möchte. Das gilt zu Beginn der Breizeit genauso wie später, wenn das Kind am Familientisch mitisst. Das Kind hat so die Möglichkeit, seinem Sättigungsinstinkt zu folgen. Während der Stillzeit (oder wenn die Flasche ad libitum gegeben wurde), klappte es mit der Mengenbestimmung meist prima. Brauchte das Kind mehr Energie, hat es häufiger an der Brust getrunken, bis sich die Milchmenge (also das Angebot) wieder seinen gesteigerten Bedürfnissen angepasst hatte. Diesen Instinkt verliert das Kind nicht am Ende seiner Stillzeit. Er wird nur überlistet, wenn das Angebot nicht stimmt. Wenn beispielsweise Süßigkeiten in grossen Mengen gegeben werden.

Solange die Eltern aber Gemüse-, Obst- und Milch-Getreide-Brei anbieten, wird das Baby weiterhin jene Menge essen, die es für ein gesundes Wachstum braucht. Das eine Kind wird mehr essen, das andere weniger. Kinder unter einem Jahr werden zudem weiterhin gestillt oder bekommen Säuglingsnahrung. Diese Milch enthält wertvolle Nährstoffe. Ein Kind, das weniger feste Kost isst, wird vermutlich mehr Milchnahrung zu sich nehmen, bis es etwas später auch bereit ist, mehr feste Kost zu essen.

Es ist eine goldene Regel der Kinderernährung, die viele Jahre gilt und sich in der Praxis gut bewährt: Die Eltern bestimmen das Angebot, das Kind bestimmt, wie viel es davon essen möchte.

Es kann auch sein, dass ein Kind selbst mit sechs Monaten noch nichts essen will. Dies ist zwar die Ausnahme, wie der 5. Schweizerische Ernährungsbericht zeigt (6): 97 Prozent der Kinder im 7., 8. und 9. Lebensmonat haben schon Beikost bekommen. Doch 2 Prozent der Babys dieser Altersklasse werden immer noch voll gestillt.

Es gibt sie also, die Kinder, die von Beikost noch eine Weile nichts wissen wollen. Zum Essen zwingen kann man ein solches Baby nicht. Doch die Eltern haben wiederum die Macht des Angebotes. Wenn ein Kind sich trotz Breiweigerung gut entwickelt, dann ist es der optimale Weg, dem Baby regelmässig, ungefähr einmal pro Woche, feste Kost anzubieten. Irgendwann wird es von selbst davon zu essen beginnen. Darf das Baby zudem mit am Familientisch sitzen und den Grossen beim Essen zuschauen, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es auch in der Welt

des Essens mittun möchte. Plötzlich verlangt es von sich aus nach fester Nahrung. Wichtig ist bei solchen Kindern, verschiedene Speisen anzubieten, beispielsweise statt Karotten- eben Bananenbrei. Oder kleine, gekochte Gemüsestückchen. Diese können Eltern vor das Baby hinlegen, damit es sie selbst in den Mund schieben kann.

Vorlieben und Abneigungen und Finger-Food

Auch wenn die Eltern das Angebot bestimmen, ganz frei sind sie in der Praxis dann doch nicht. Denn Kinder haben (wie Erwachsene auch) bestimmte Vorlieben und Abneigungen. Es gibt Kinder, die bevorzugt als erste Nahrung Karottenbrei, andere ziehen Bananenbrei vor. Was den Babys übrigens als erste Nahrung angeboten wird, ist von Land zu Land verschieden. In unseren Breitengraden ist meist Obst- oder Gemüsebrei die übliche Anfangskost. In den USA wird häufig eisenangereichertes Getreide als Erstes angeboten (7).

Wie auch immer: Wenn ein Baby den angebotenen Brei immer wieder ablehnt, obwohl es viele Zeichen zeigt, dass es bereit für feste Kost ist, dann kann es daran liegen, dass es den angebotenen Brei ganz und gar nicht mag. Eltern tun in einem solchen Fall gut daran, eine ernährungsphysiologisch gleichwertige Variante zu suchen. Das kann eine andere Breisorte sein, das können babygerechte Knabbereien sein. Denn viele Eltern berichten, dass ihr Baby keinen Brei essen wollte.

Mit Familienkost wäre der kleine Erdenbürger im ersten Lebensjahr aber noch eindeutig überfordert. Spaghetti sind nicht die Alternative. Aber die oben erwähnten gekochten Gemüsestückchen, mit wenig Rapsöl beträufelt, sind eine dem Gemüsebrei durchaus gleichwertige Variante. Weiche Fruchtstückchen (Banane, Melone, Himbeeren) kann das Kind durchaus mit den «Bilgern» zerdrücken. Eine (ungesalzene) Reiswaffel zusammen mit etwas Apfelmus entspricht einem Obst-Getreide-Brei. Hier ist die Kreativität der Eltern gefragt. Es gibt viele Möglichkeiten, die Vorlieben des Babys zu berücksichtigen und trotzdem ein ausgewogenes Angebot zu machen.

Selber essen

Selbst essen ist schon für kleine Kinder ein Thema. Sie wollen den Löffel

Voraussetzungen und Anzeichen für den Breistart (5)

Von den aufgeführten Voraussetzungen sollten die meisten beim Breistart erfüllt sein:

- Das Baby sitzt mit Unterstützung aufrecht und hält seinen Kopf selbst.
- Der Zungenstreckreflex, durch den das Baby feste Nahrung automatisch wieder aus dem Mund herausschiebt, hat sich deutlich abgeschwächt.
- Das Baby ergreift Dinge mit dem Scherengriff (Daumen und Handinnenfläche) und führt sie zum Mund.
- Der Geschmacksinn ist weit gehend ausgebildet.
- Die Verdauung und Ausscheidung sind genügend ausgereift.
- Das Baby zeigt, dass es essen möchte. Es rudert mit den Armen, wenn andere essen, greift nach der Nahrung der Eltern und macht Kaubewegungen mit. Es «verschlingt» das Essen mit den Augen.
- Das Baby ist bereit, Essen aufzunehmen und zeigt dies. Es versucht Essen zu erhaschen und steckt es sich selbst in den Mund.
- Das Baby öffnet seinen Mund, nimmt den Brei mit der Zunge auf und schluckt ihn. Es beginnt, Kaubewegungen auszuführen.
- Das Baby kann Sättigung durch Verweigerung des Essens anzeigen.
- Das Baby wird mit reiner Milchnahrung nicht mehr satt. Es verlangt einige Tage nacheinander häufiger nach der Brust oder der Flasche.

selbst in die Hand nehmen. Kinder haben einen grossen Nachahmungstrieb und wollen deshalb bald all das ausprobieren, was auch Mama und Papa machen. Und dazu gehört eben auch das Essen mit Gabel und Löffel und das Trinken aus dem Glas beziehungsweise Becher.

Wenn Eltern eine gewisse Unordnung nicht scheuen, lohnt es sich, schon Kinder mit acht, neun Monaten mitessen zu lassen. Wenn sie einen Löffel in die Hand gedrückt bekommen, versuchen sie schon bald, Brei darauf zu laden und in den Mund zu bugsieren. Dies gelingt sogar erstaunlich oft. Mama und Papa können mit einem zweiten Löffel dafür sorgen, dass auch eine vernünftige Menge des Breis in den Mund landet. Klein geschnittene Häppchen von weicher Kost mit Struktur (zum Beispiel Brotmückchen) sind für kleine Selbesser noch einfacher. Sie können sie mit einer kleinen Gabel aufstecken und in den Mund schieben.

Auch trinken will ein Kind bald selbst. Ein Baby, das bereit ist zu essen, kann meist auch aus einer Tasse trinken. Anfangs eignet sich eine Schnabeltasse, um dem Baby Wasser zu den Mahlzeiten zu servieren. Doch auch aus einem sehr kleiner Becher, beispielsweise einem Eierbecher, lernt ein Kind zu trinken, bevor es seinen ersten Geburtstag feiert.

Gerade das Trinken aus dem Becher ist sehr wichtig, weiss man doch heute, dass die Flasche, vor allem süsse Getränke aus der Flasche, eine der wichtigsten Ursachen für Karies im Kleinkindalter sind. Eine Untersuchung von Vorschulkindern in der Stadt Zürich im Jahr 2003 hat ergeben, dass 80 Prozent der zweijährigen Kinder noch immer regelmässig aus der Flasche trinken, 44 Prozent auch nachts. Und das, obwohl ein Kind nach dem ersten Geburtstag keine Flasche mehr braucht!

Selber essen und trinken sind wichtige Entwicklungsschritte, die den Eltern am Anfang einiges an Geduld abverlangen. Später aber, wenn das Kind mit zwei oder drei Jahren weit gehend selbst isst, entlastet das die Eltern. Es lohnt sich, dem Kind die Möglichkeit zu geben, diese wichtigen motorischen Fähigkeiten frühzeitig zu üben. So lernt das Kind Schritt für Schritt und mit Freude zu essen und zu trinken. Das Ziel der Breizeit ist es, das Kind ganz langsam und seinen körperlichen Fähigkeiten angepasst an das Familienessen und die Tischsitten der Familie heranzuführen.

Übergang zur Familienkost

B(r)eikost ist immer eine Übergangskost für einige Monate. Denn das Ziel des Essenlernens ist es, dass das Kind am Familientisch mitisst. Mit etwa zehn Monaten ist das Baby so weit, dass es langsam beginnt, dasselbe zu essen wie Mama und Papa und grössere Geschwister. Allerdings müssen die Eltern die Familiennahrung in den ersten Monaten dem kleinen Mitesser noch anpassen. Salz ist beispielsweise ein Nahrungsmittel, das immer noch in möglichst kleinen Mengen in den Speisen enthalten sein soll. Es bewährt sich deshalb, einen Teil der Mahlzeit für den jüngsten Esser abzuzweigen und den Rest erst dann oder bei Tisch zu salzen. Das bedeutet nun aber nicht, dass die ganze Familie die Spaghetti fortan ungesalzen essen muss. Das Salz im Nudelwasser ist für das Baby durchaus tolerierbar, wenn sonst nichts (nach-)gesalzen wird.

Häufig ist der Übergang zur Familienkost eine willkommene Chance, das Essen für die ganze Familie vollwertig zu gestalten. Denn für den Essalltag eines Kleinkindes gelten sehr ähnliche Grundsätze wie für die übrigen Familienmitglieder:

■ **Brot- und Getreideprodukte** stehen im Mittelpunkt der Ernährung. Sie stellen eine ausreichende Versorgung mit Kohlenhydraten sicher. Vollkornprodukte liefern zudem Ballaststoffe, die auch dem kleinen Kind bei der Verdauung helfen. Vollkornbrot und -zweiback sowie Reiswaffeln zum Knabbern, Vollkornnudeln zum Mittagessen und Hafermüesli zum Frühstück lassen sich ideal in den Essalltag eines kleinen Kindes einbauen.

■ **Obst und Gemüse** liefern wertvolle Vitamine und Ballaststoffe, und wie Kampagnen in der ganzen Welt verkünden, ist es gut, wenn es fünf Mal am Tag auf dem Speiseplan steht. Die Faustregel für die Mengenangabe ist eine «Handvoll». Kleine Kinder haben kleine Hände, und entsprechend kleine Portionen werden sie essen. Geschälte Apfelspalten, Rosinen, zerdrückter Blumenkohl, Bananenstückchen, Beeren im Müesli, zerschnittene Mandarinspalten. Es gibt viele Möglichkeiten, die fünf Einheiten zu servieren. Bewährt haben sich Kombinationen, welche kleine Kinder besonders gerne mögen: ein Stückchen Schinken auf Melonenschnitzen, wenig Käse auf einem kleinen Gurkenstückchen.

■ **Milch und Milchprodukte** sind ein weiterer wichtiger Baustein der Kleinkinderkost. Da mit einem Jahr die meisten Kinder nicht mehr gestillt werden und auch keine Flaschenmilch mehr bekommen, ist es wichtig, Milchprodukte als Kalziumlieferanten einzubauen. Käse ist ein beliebtes Produkt bei den Kleinen, auch Jogurt mögen viele gerne. Dabei aber darauf achten, dass diese keinen (oder möglichst wenig) Zucker enthalten. Jogurt mit Beeren schmeckt genauso gut.

■ **Fleisch** gehört in unseren Breitengraden meist auf den Speiseplan. Fleisch ist ein wichtiger Eiweiss-, Zink- und Eisenlieferant. Zwei bis drei Mahlzeiten wöchentlich dürfen es gerne sein. Aber nicht zu viel Wurst, denn die enthält viele gesättigte Fettsäuren.

Nun ernähren sich immer mehr Familien vegetarisch, wie eine Umfrage bei St. Galler Schulkindern ergab (8). 8 Prozent der Knaben und 15 Prozent der Mädchen in der Primarschule ernährten sich 1998/99 vegetarisch. (Ovo-)Lakto-vegetabile Ernährung, bei der zwar kein Fleisch, aber Milch und allenfalls Eier gegessen werden, ist auch als Dauerernährung geeignet, wenn Eltern eine gewisse Sorgfalt bei der Nahrungsauswahl zeigen, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bestätigt (9). Bekommt ein Kind kein Fleisch, müssen Eltern auf andere eisenreiche Kost achten, beispielsweise Vollkorngetreide, Sojaprodukte und Gemüse. Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Produkten. Deshalb ist es wichtig, zusammen mit der Mahlzeit beispielsweise (verdünnten) Fruchtsaft zu servieren.

■ **Fisch**, vor allem fetter Seefisch, enthält wertvolles Jod und vor allem Omega-3-Fettsäuren. Deshalb darf Fisch nach dem ersten Geburtstag des Kindes ein bis zwei Mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Unbedingt auf die Gräten achten. Allenfalls den Fisch zwischen den Fingern zerdrücken, um sicher zu gehen, dass alle Gräten entfernt sind.

■ **Eier** enthalten wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und sind leicht verdaulich. Pfannkuchen oder Rührei lieben die meisten kleinen Kinder. Diese Gerichte lassen sich auch schnell zubereiten, wenn das Kleine mal eine Familienmahlzeit verschlafen hat.

Die Psyche isst mit

Die Grundsätze einer gesunden Ernährung zu kennen, ist sehr wichtig. Doch sie sind im praktischen Essalltag einer Familie höchstens die halbe Miete. Denn Essen ist viel mehr als Nahrungsaufnahme und Zufuhr von Nährstoffen. Essen ist ein wiederkehrendes Ritual, das Zeit und Ruhe braucht, das man geniessen will, und das im wahrsten Sinne des Wortes Leib und Seele zusammenhält. Essen ist etwas Lustvolles und soll es auch bleiben. Wenn Eltern es schaffen, ihrem Kind Spass am Essen mit auf den Lebensweg zu geben, dann machen sie ihm ein grosses Geschenk und beugen späterem Übergewicht und Essstörungen vor.

Das heisst natürlich nicht, dass Eltern ihrem Kind nur noch Schokolade füttern sollen, weil das Baby diese mit grossem Spass verschlingt. Aber Essen ist in unserer Kultur mit so vielen positiven und negativen Gefühlen verknüpft, die eigentlich wenig mit Ernährung zu tun haben, dass es sich lohnt, hier etwas genauer hinzuschauen. Ein Schokoriegel belohnt gutes Benehmen, ein Bonbon tröstet bei aufgeschlagenem Knie. Gemüse ist gesund und schmeckt deshalb nicht. Essen als Trost und Belohnung sind unnötige Verknüpfungen.

Ein Baby weiss zu Beginn seiner Essenszeit noch nichts von diesen ungeschriebenen Ge- und Verboten. In den ersten beiden Lebensjahren werden die Grundsteine für das spätere Verhältnis des Kindes zum Essen gelegt. Eltern können Einfluss darauf nehmen, ob das Baby Essen als lustvoll empfindet oder ob es negative Gefühle damit verbindet, weil es beispielsweise zum Essen gezwungen wird.

Alle Ernährungsregeln sind deshalb nur Leitplanken, die den Eltern helfen sollen, mit ihrem Kind einen individuellen Essensweg zu finden. Fachpersonen können einen wichtigen Beitrag leisten, wenn sie den Eltern zwar diese Leitplanken erklären, aber gleichzeitig auf die konkrete, persönliche Situation eingehen und den Eltern gut zuhören, wo denn nun die Probleme liegen. So gelingt es vielleicht, eine Kampfsituation in einer Familie zu entschärfen, wenn Fachleute erklären können, dass nicht jedes Baby Karottenbrei essen muss und dass es sogar Babys gibt, die überhaupt keinen Brei mögen. Und dass jedes Kind eine individuelle Essensmenge hat.

Das Recht des Kindes auf seinen Hunger

Die Essensmenge ist nämlich ein Thema, das in vielen Familien immer wieder zu Diskussionen und Kampfsituationen führt. Sei es, dass ein Kind zu viel oder zu wenig isst. Bei kleinen Kindern ist es meist zu wenig. So gibt es Eltern, die dem Kind den ganzen Tag lang mit Essen nachlaufen. Oder es gibt unschöne Situationen, in denen Eltern ihr Kind dazu zwingen wollen, doch etwas mehr (Brei) zu essen. Im schlimmsten Fall – und diesen gibt es in der Praxis nicht selten – versuchen Eltern, dem Kind die Flasche oder einen Löffel in den fest verschlossenen Mund zu drücken. Doch es sei an dieser Stelle ganz deutlich gesagt: Ein Kind darf *niemals, wirklich niemals*, zum Essen gezwungen werden.

Der K(r)ampf ums Essen ist ein Kampf, den Eltern nicht gewinnen können. Es ist ein Kampf, bei dem es nur Verlierer gibt. Denn Essen ist eine der wenigen Möglichkeiten, bei denen sich das Baby wirklich verweigern kann. Und gerade weil Eltern gesunde Ernährung so am Herzen liegt, wird Essen häufig zu einem der wichtigsten Themen einer Familie.

Es liegt an den Fachpersonen, diesen Kampf um die Essensmenge nicht zusätzlich anzuheizen, sondern zu entschärfen. Denn zwingen lässt sich ein Kind zum Essen ohnehin nicht. Wenn das Kind gesund ist, dann gibt es eine bewährte Möglichkeit, die Situation zu entspannen: Eine Woche lang ist das Thema Essen tabu. Kein Kind verhungert oder nimmt Schaden, wenn seine Ernährung einmal für eine Woche nicht ideal ist. Eltern sollen keine Gefühle daran knüpfen, ob ihr Kind isst oder nicht – ihre Qualität als Eltern hängt nicht davon ab. Wenn das Kleine essen will, soll es essen, sonst eben nicht. Kein Extramenü, kein Bitten und Betteln, doch etwas zu essen.

In dieser Woche gilt nur die goldene Regel der Kinderernährung: Die Eltern bestimmen das Angebot, das Kind bestimmt, was und vor allem wie viel es davon essen möchte.

Das ausgewogene Angebot garantiert die gesunde Ernährung: eine dem Alter entsprechende Portion Fleisch, Fisch oder Eierspeise, daneben Gemüse und Getreideprodukte zum Sattessen. Das Kind isst bei Tisch so viel, wie es möchte. Das kann nur eine einzige Nudel oder auch überhaupt nichts sein. Zwischen den Mahlzeiten gibt es

(nur) Obst und allenfalls Vollkornbrot, Reiswaffeln oder Vollkorncracker. Zur Strafe hungern soll das Kind ja nicht. Meist entspannt sich die Situation so sehr schnell, und Eltern und Kind haben wieder gelernt, Hunger und Sattsein zu respektieren.

Die meisten Kinder können nämlich schon im Babyalter recht klar zeigen, wann sie satt sind beziehungsweise nichts mehr essen möchten. Sie pressen den Mund zusammen und drehen den Kopf weg. Diese Zeichen gilt es zu respektieren. Es ist wichtig, den Instinkt des kleinen Kindes zu schützen und zu unterstützen und ihn keinesfalls zu zerstören. Denn das Kind wird ihn noch brauchen, wenn es darum geht, in späteren Jahren den Verlockungen des heutigen Schlaraffenlandes zu widerstehen. ■

Gabi Eugster ist Autorin des 2005 bei Elsevier GmbH (Urban&Fischer) erschienenen Ratgebers «Babyernährung gesund & richtig; B(r)eikost & Fingerfood ab dem sechsten Lebensmonat»

Korrespondenzadresse:

Gabi Eugster, dipl. Lebensmittel-Ing. ETH
Bitziweid, 8739 Rieden

Literatur:

1. Czerny, A.; Keller, A.: Des Kindes Ernährung, Ernährungsstörungen und Ernährungstherapie. 2. Auflage, Deuticke, Leipzig-Wien 1923.
2. WHO: The optimal duration of breastfeeding, Report of an Expert Consultation, Geneva, Switzerland, 28.-30. March 2001.
3. Kersting, M.; Alexy, U.; Rothmann, N.: Fakten zur Kinderernährung. Hans-Marseille Verlag, München 2003.
4. Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, Ernährungskommission: Empfehlungen für die Säuglingsernährung 1998, Schweizerische Ärztezeitung; 1998;79(24): 1143–56.
5. Modifiziert nach Eugster, G.; Babyernährung gesund&richtig; Elsevier, München, 2005.
6. Merten, S.; Dratva, J.; Ackermann-Liebrich, U.: Säuglingsernährung in den ersten neun Lebensmonaten – nationale Studie 2003. In: Eichholzer, M.; Comenzind-Frey, E.; Matzke, A.; Amadò, R.; Ballmer, P.E. et al. (eds.): Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht, Bundesamt für Gesundheit, Bern 2005.
7. Heird, W.C.; Cooper, A.: Infancy and Childhood. In: Shils, M.E.; Shike, M.; Ross, A.C.; Caballero, B.; Cousins, R.J. (eds.): Modern Nutrition in Health and Disease, 10. Edition, Lippincott Williams&Wilkins, Baltimore, 2006.
8. Bärlocher, K.; Laimbacher, J.: Ernährungsverhalten von St. Galler Schulkindern 1991/1992 und 1998/1999. In: Eichholzer, M.; Comenzind-Frey, E.; Matzke, A.; Amadò, R.; Ballmer, P.E. et al. (eds.): Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht, Bundesamt für Gesundheit, Bern 2005.
9. DGE: Ist vegetarische Ernährung für Kinder geeignet? DGE-aktuell 14/98 vom 21.07.1998.