**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 37 (1929)

**Heft:** 12

**Artikel:** Rezepte für die Ernährung im 1. Lebensjahr

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-557015

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 09.08.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

réservé entre la fin du repas et la première leçon de l'après-midi. Le goûter de 4 heures, composé de pain, de fruits ou de jus de fruit en été doit être supprimé si l'école dure jusqu'à 4 heures, un souper tardif ou mal digéré étant nuisible au sommeil.

Les éléments essentiels de l'alimentation de l'enfant sont les fruits, les légumes et les farineux simplement et soigneusement apprêtés; viennent ensuite le beurre et les œufs, les fromages peu fermentés; la viande n'est nullement indispensable; il est avantageux de n'en point donner avant la septième année et dès lors seulement à l'occasion, au repas de midi.

Les parents ne doivent pas ignorer la grande influence que les émotions exercent sur l'appétit et sur l'assimilation de la nourriture. L'enfant témoin de scènes désagréables à l'heure du repas peut perdre toute envie de manger; si l'état émotif ainsi créé se répète souvent, ses fonctions digestives peuvent être troublées pour toujours. L'enfant qui refuse certains plats par pure caprice ou gourmandise doit être corrigé; il le sera avec calme, sans brusquerie, soit en le laissant sans manger jusqu'à ce que la faim ait vaincu son entêtement, soit en faisant appel à sa raison.

Si après avoir appliqué de tels moyens éducatifs et suivi les règles de l'hygiène alimentaire, l'inappétence d'un enfant persiste, il faut sans tarder plus d'une quinzaine de jours, recourir à l'avis d'un médecin qui en découvrira la cause dans quelque maladie restée jusque là inaperçue.

## Il faut être en bonne santé pour entrer en ménage.

Dans plusieurs grandes villes du continent fonctionnent depuis quelques années des offices de consultation pour candidats au mariage. La caisse officielle d'assurances du Hanovre encourage les fiancés à se soumettre à cet examen médical qui est gratuit, en leur remboursant le billet de chemin de fer de leur domicile au chef-lieu où a lieu la consultation.

# Rezepte für die Ernährung im 1. Lebensjahr.

Unsere Frauen wird es sicher interessieren, einige Rezepte dieser Art kennen zu lernen, die anläßlich eines Säuglingspflegekurses in K. durch Schwester Anna Schori, z. Z. Krippe in Bümpliz aufgestellt wurden als Frucht jahrelanger Erprobung. Dr. Sch.

Masse:

1 Flasche voll (kleine Nutrix od. Normalflasche) enthaltend 250 gr: 1 Strich = 10 gr,
1 gestrichener Kaffeelöffel = zirka 5 gr,
1 „ Eßlöffel = zirka 15 gr,
1 Stückli Zucker = zirka 5—7 gr.

Pro Einzelmahlzeit sind zu geben höchstens 20 gr pro Pfund Körpergewicht. Bis fünf Mahlzeiten täglich trifft dies im Tag 100 gr pro Pfund Körpergewicht. Ein acht Pfund schweres Kind erhielte demnach 160 gr pro Mahlzeit oder im Tag: 5×160 gr = 800 gr.

**Griesbrei** (dünn):

1 Flasche voll wird mit 1 gestrichenem Eßlöffel Gries während 20 Minuten auf kleinem Feuer gekocht, dann wird 1 gestrichener Kaffeelöffel Grieszucker und 100 gr

(10 Strich) rohe Milch beigefügt und alles unter sorgfältigem Rühren noch kurz aufgekocht. Die fertige Menge soll zirka 200 gr betragen. — Einen dicken Griesbrei erhält man, indem man 3 Eßlöffel Gries zu zirka 140 gr (14 Strich Milch) zufügt unter gleicher Art der Zubereitung: die fertige Menge soll zirka 250 gr betragen.

### Gemüseschoppen:

Dazu braucht man 1 kleine oder eine halbe Kartoffel, 2 mittelgroße Carotten oder eine Hand voll Spinat oder 1 kleiner Teil eines Blumenkohls oder 4 Schwarzwurzeln, 2 gestrichene Kaffeelöffel Gries oder 2 gestrichene Löffel Hafermehl, nußgroß frische Butter, 300 gr Wasser, 1 kleine Prise Salz.

Kartoffeln, Gemüse werden sauber gewaschen, geschält und in kleine Stücke geschnitten. Das Gries oder Hafermehl wird mit dem Wasser unter fortwährendem Rühren zum Kochen gebracht und Kartoffeln und Gemüse beigefügt und alles während 20 Minuten bis 1/2 Stunde gekocht. Zuletzt werden die Butter und das Salz noch beigegeben, aber nicht mehr gekocht. Alles wird durch ein Sieb passiert und in die Flasche gefüllt. Die fertige Menge soll zirka 200 gr betragen.

### Gemüse mit dem Löffel:

Gleich wie oben aber etwas mehr Gemüse und 1 gestrichener Eßlöffel Gries oder Hafermehl. Die fertige Menge soll zirka 300 gr betragen.

### Porridge:

3 Eßlöffel voll Haferflocken werden mit etwas mehr als einer halben Kaffeetasse kochendem Wasser überbrüht und etwa 8—10 Stunden zugedeckt stehen gelassen. Nun werden die aufgequellten Haferflocken mit derselben Menge roher Milch wie die Wassermenge betrug, während 5 Minuten gekocht, eine kleine Prise Salz und ein gestrichener Kaffeelöffel Zucker noch beigefügt.

### Hafer- und Reisschleim 5 %:

2 gestrichene Eßlöffel Hafer- oder Reiskernen werden gewaschen und in 1/2 l heißem Wasser während einigen Stunden eingeweicht. Hierauf werden die eingeweichten Kernen mitsamt dem Wasser aufs Feuer gesetzt, noch etwas Wasser zum Einkochen beigefügt, während einer Stunde auf kleinem Feuer gekocht und dann durch ein Sieb passiert. Die fertige Menge soll 1/2 l betragen. Ist der Schleim zu stark eingekocht, so fügt man bis auf 1/2 l abgekochtes Wasser bei. Beträgt die fertige Menge mehr als 1/2 l, so muß noch bis 1/2 l eingedampft werden.

### Haferschleim von Haferflocken:

2 gestrichene Eßlöffel Haferflocken werden in 1/2 l heißem Wasser während einigen Stunden eingelegt, dann mitsamt dem Wasser aufs Feuer gesetzt, noch ein wenig Wasser zum Einkochen beigefügt. Alles während 1/2 Stunde auf kleinem Feuer gekocht und durchgeseiht. Die fertige Menge soll 1/2 l betragen.

### Hafer-, Reis- oder Gerstenmehlschleim 5%:

2 gestrichene Eßlöffel Hafer-, Reis- oder Gerstenmehl werden mit 1/2 l kaltem Wasser aufgerührt, aufs Feuer gesetzt, noch etwas Wasser zum Einkochen beigefügt. Alles während 20 Minuten unter öfterm, sorgfältigem Rühren gekocht und durch ein Sieb passiert. Die fertige Menge soll 1/2 l betragen.

Der Schleim muß in einem saubern Topf zugedeckt und kühl aufbewahrt werden.

Genossenschafts-Buchdruckerei Bern — Imprimerie Coopérative de Berne