

DER ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DAS 1. LEBENSJAHR

ALTER / TAGESZEIT	1.-4. Monat	5. Monat Start Beikost	6. Monat	7. Monat	8. Monat Beikostzeit	9. Monat	ab 10. Monat Übergang zur Familienkost
Morgens							Familienfrühstück z. B. Pfannkuchen, gekochter Getreidebrei, Brot mit Fruchtaufstrich
Vormittags	Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung nach Belieben				Zwischenmahlzeit z. B. Obst-Getreide-Brei, Obststückchen, ungesüßte Backwaren		
Mittags	Gemüsebrei 1. Woche: 1 Gemüsesorte*, nach wenigen Tagen 1 TL Pflanzenöl 2. Woche: zusätzlich ca. 50 g Kartoffel oder 15 g Getreideprodukt und 1-2 EL Saft 3. Woche: optional Fleisch, Fisch, Eigelb oder Hülsenfrüchte Schrittweise neue Gemüse- und Getreidesorten, andere Fleisch- und Fischarten						
Nachmittags	Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung nach Belieben				Obstbrei 1. Woche: 1 milde Obstsorte *, nach wenigen Tagen 1 TL Pflanzenöl, Nussmus oder Butter 2. Woche: zusätzlich 10-15 g Getreide Schrittweise neue Obstsorten, Abwechslung bei Getreideprodukt		
Abends	Milchbrei 1. Woche: Halbmilchbrei aus Vollmilch/Wasser 1:1 plus 25 g Getreideprodukt ab der 2. Woche: Milchanteil täglich steigern Nach Belieben zusätzlich 2 EL Obstmus Abwechslung bei Getreideprodukt						
Nachts	Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung nach Belieben						
zusätzlich	Fingerfood						

*Auswahl nach Saison