

# Ernährungsplan für das erste Lebensjahr\*



|                                  | Muttermilch oder Flaschennahrung                     |   |   |   | Beikost-Phase |   |   |   |   | Übergangsphase zur Familienkost                                                                                                                                |    |    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------|---|---|---|---------------|---|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| Monat                            | 1                                                    | 2 | 3 | 4 | 5             | 6 | 7 | 8 | 9 | 10                                                                                                                                                             | 11 | 12 |
| Morgens                          |                                                      |   |   |   |               |   |   |   |   | Brot & Milch<br>oder feines<br>Müsli                                        |    |    |
| Zwischenmahlzeit<br>(bei Bedarf) | ausschließlich Muttermilch<br>oder Flaschennahrung** |   |   |   |               |   |   |   |   | Obstbrei, frisches Obst,<br>alternativ z. B. Baby-Zwieback                  |    |    |
| Mittags                          |                                                      |   |   |   |               |   |   |   |   | Zu Beginn Gemüsebrei, nach 2 bis 3 Wochen<br>Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei  |    |    |
| Nachmittags                      |                                                      |   |   |   |               |   |   |   |   | Getreide-Obst-Brei                                                          |    |    |
| Abends                           |                                                      |   |   |   |               |   |   |   |   | Milch-Getreide-Brei                                                        |    |    |

\* Bei diesem Ernährungsplan handelt es sich um eine allgemeine Empfehlung. Da jedes Baby seinen eigenen Rhythmus hat, sind Abweichungen von der Übersicht möglich und natürlich.

\*\* Die WHO (World Health Organization) empfiehlt 6 Monate ausschließliches Stillen und danach weiteres Stillen in Verbindung mit einer altersgerechten und ausgewogenen Beikost.