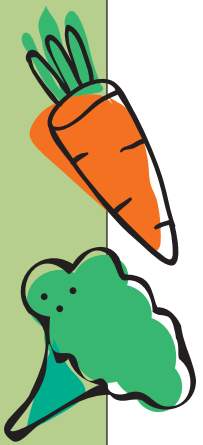


DER ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DAS 1. LEBENSJAHR

1.–4. Monat	5. Monat Start Beikost (1)	6. Monat	7. Monat Start Beikost (2)	8. Monat Beikostzeit	9. Monat	ab 10. Monat Übergang zur Familienkost
Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung nach Belieben, mindestens bis zum 1. Geburtstag (12 Monate)						Familienfrühstück z. B. Pfannkuchen, gekochter Getreidebrei, Brot mit Fruchtaufstrich
						ggf. Zwischenmahlzeit z. B. Obst-Getreide-Brei, Obststückchen, ungesüßte Backwaren
						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
						Fingerfood
						Milchbrei 1. Woche: Halbmilchbrei aus Vollmilch oder Naturjoghurt/Wasser 1:1 plus 25 g Getreideprodukt ab der 2. Woche: Milchanteil täglich steigern Nach Belieben zusätzlich 2 EL Obstmus Abwechslung bei Getreideprodukt
						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



(1) Beikoststart S3 Leitlinie Allergieprävention

(2) Beikoststart S3 Leitlinie Stilldauer

* Auswahl nach Saison