

# Ernährungsplan für das erste Lebensjahr



Alter	1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat	nach 1-jährig	
	Still-oder Trinkphase				Übergang zu Breimahlzeit Beginn frühestens im 5. Monat, spätestens im 7. Monat						Übergang zu leichter Kind angepasster Erwachsenenkost			
Muttermilch	Stillen 4-6 Monate ausschliessliches Stillen empfohlen													
Säuglingsmilch	Säuglingsmilch 1 Säuglingsmilch HA 1 (HA Milch bis 6.Monat)													
Vollmilch									Verdünnt 2/3 Vollmilch + 1/3 Wasser + Zusatz Getreide			Unverdünnt		
Gemüsebrei					Karotte, Kartoffel, Kürbis, Fenchel, Zucchetti, Pastinakken etc. (Beigabe Raps-, Olivenöl)									
					Broccoli- Blumenkohlröschen, Kohlrabi, Spinat etc. (Beigabe Raps-, Olivenöl)									
Früchtebrei					Apfel, Birne, nach Bedarf gekocht, Banane (reif)									
					Beeren, Aprikose, Melone, Nektarine, Pfirsich, Traube, Zitrusfrüchte etc.									
Getreide (Flocken, Brei)					Alle Getreidesorten, wie Hirse, Reis, Mais, auch glutenhaltige, wie Dinkel, Hafer, Roggen Gerste, Weizen etc. Einführung zwischen 5.und 7. Monat empfohlen									
Getreide									Reis, Mais, Hirse, Teigwaren etc.					
Getreideprodukte								Reiswaffel, Zwieback o. Zucker, Brot dunkel (ohne Kerne, Nüsse)						
Fleisch/ Fisch								Rind-, Kalb-, Lamm-, Geflügelfleisch etc. oder Fisch 100gr pro Woche						
Ei								Ganzes Ei gekocht 1-2 pro Woche als Alternative zu Fleisch und Fisch						
Kuhmilchprodukte								Joghurt nature (evtl. Bifidus)			Butter, milder Käse (kleine Portionen)		Quark	