

Ernährungsplan für das erste Lebensjahr*



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