






Ernährungsplan für das erste Lebensjahr*



Monat	Muttermilch oder Shoppennahrung				Beikost-Phase					Übergangsphase zur Familienkost		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Morgens										Brot & Milch oder feines Müesli 		
Zwischenmahlzeit (bei Bedarf)	ausschliesslich Muttermilch oder Shoppennahrung**				Früchtebrei, frische Früchte, alternativ z. B. Baby-Zwieback 							
Mittags					Zu Beginn Gemüsebrei, nach 2 bis 3 Wochen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei 							
Nachmittags										Getreide-Früchte-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.