

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.