

Ernährungs-Fahrplan für das erste Lebensjahr

Alter/Monate	Stillen o. Flaschennahrung				Beikost-Phase					Übergangsphase zur Kleinkindernahrung		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Morgens										Brot & Milch		
Zwischen-Mahlzeit (bei Bedarf)	Stillen*									Obstbrei, frisches Obst, alternativ z.B. Zwieback		
Mittags	oder				Zu Beginn: Gemüsebrei Nach 2-3 Wochen: Gemüse-Fleisch-Brei							
Nachmittags	Flaschennahrung									Getreide-Obst-Brei		
Abends										Milch-Getreide-Brei		

* Die WHO (World Health Organisation) empfiehlt 6 Monate ausschließliches Stillen und danach weiteres Stillen in Verbindung mit einer dem Alter angemessenen und ausgeglichenen Beikost.

Erläuterungen zum Ernährungsfahrplan

Ernährung in den ersten Lebensmonaten

In den ersten Monaten sollte Ihr Baby idealerweise gestillt werden, mit der Muttermilch bekommt Ihr Baby alles, was es braucht.

Wenn Sie nicht stillen können oder wollen, muss eine industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung gefüttert werden. Andere Lebensmittel sollten in den ersten Monaten nicht gegeben werden. Nur wenn Ihr Säugling z.B. durch starkes Schwitzen vermehrt Flüssigkeit verliert, kann eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr durch kleine Mengen Baby-Fencheltee sinnvoll sein.

Behutsamer Einstieg in die Beikost

Frühestens nach dem 4. Monat kann behutsam auf die so genannte Beikost umgestellt werden. Starten Sie mit einigen Löffeln Gemüsebrei wie z.B. Alnatura Karotte pur und steigern Sie die Menge schrittweise. Die restliche Mahlzeit besteht vorerst idealerweise aus Muttermilch. Hat sich Ihr Baby an Löffel und Gemüsebrei gewöhnt, können Sie eine weitere Gemüsesorte, z.B. Alnatura Karotten mit Kartoffeln hinzufügen. Anschließend ergänzt Fleisch den Gemüsebrei zu einem Mittagmenü, z.B. Alnatura Karotten mit Kartoffeln und Rind und ersetzt eine ganze Milchmahlzeit.

Abendliche Breimahlzeit

Ab dem 6. Monat können Sie anstelle der Abendmahlzeit einen Milch-Getreide-Brei geben. Dieser besteht zunächst aus mit Wasser verdünnter Milch und Getreideflocken wie z.B. Alnatura Hirse-Getreidebrei. Beginnen Sie auch bei der Breimahlzeit mit wenigen Löffelchen und ersetzen Sie nach und nach eine ganze Milchmahlzeit.

Zwischenmahlzeit am Nachmittag

Ab dem 7. Monat kann als weitere Mahlzeit die Nachmittagsmilch durch einen milchfreien Getreide-Obst-Brei ersetzt werden. Ein selbst zubereiteter Getreidebrei mit etwas Obst verfeinert oder ein Frucht-Getreide-Gläschen wie z.B. Alnatura Apfel mit Banane und Dinkel sind leckere und gesunde Zwischenmahlzeiten für Ihr Baby.

Fruchtige Zwischenmahlzeit

Nach dem 7. Monat eignen sich als fruchtige Zwischenmahlzeit unsere Fruchtgläschen wie z.B. Alnatura Apfel mit Banane 190 g sehr gut. Mit dem Durchbrechen der ersten Zähne knabbern viele Babys gerne an festerer Nahrung, beliebt sind dann z.B. klein geschnittenes Obst oder alternativ Alnatura Baby Dinkelzwieback.

Übergang zum Familienfrühstück

Bis zur Vollendung des 1. Lebensjahres wird langsam auch die morgendliche Milch durch feste Nahrung ersetzt. Kleinkindgerechtes Essen wie klein geschnittenes Brot oder feines Müsli beispielsweise Alnatura Kinder-Früchte-Müsli helfen Ihrem Kind beim allmählichen Übergang zum Familienfrühstück.