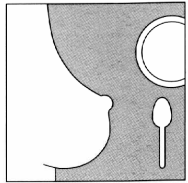


Baby- und Kleinkindernahrung

Grundregel

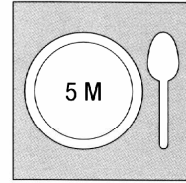


Muttermilch reicht auf Dauer alleine nicht aus, der Energie- u. Nährstoffbedarf Ihres wachsenden Kindes wird zu groß.

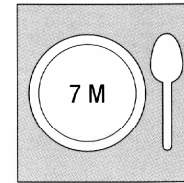
Verhaltensregeln



Zuerst Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, danach Vollmilch-Getreide-Brei, zuletzt Getreide-Obst-Brei.

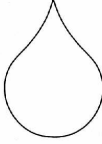


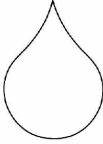

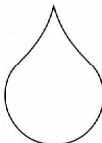
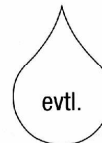

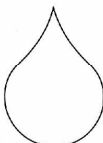


















Beikost nicht vor dem 5. Lebensmonat. Das Verdauungs- und Immunsystem des Kindes ist noch nicht genug entwickelt.



Beikost spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats. Monat für Monat eine Milchmahlzeit nach der anderen ersetzen.

Ernährungsplan für das erste Lebensjahr (Quelle: FKE Dortmund)

Alter in Monaten	Art und Anzahl der Mahlzeiten (bei "allergischer Familie" Beikost 1 Monat später)				
1 - 4 M	 nach Bedarf	 nach Bedarf	 nach Bedarf	 nach Bedarf	 nach Bedarf
5 M		 evtl.	 Gemüse Kartoffel- Fleisch		
6 M		 evtl.	 Gemüse Kartoffel- Fleisch		 Vollmilch- Getreide
7 - 9 M		 evtl.	 Gemüse Kartoffel- Fleisch	 Getreide- Obst	 Vollmilch- Getreide
10 - 12 M	 oder Brot und Milch	 Getreide- Obst oder Brot und andere Getreideprodukte Obst oder Obstsaft	 Gemüse Kartoffel- Fleisch	 Getreide- Obst oder Brot und andere Getreideprodukte Obst oder Obstsaft	 Vollmilch- Getreide oder Brot, Milch und Obst