



Wochenernährungsplan ab dem 12. Monat



	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
morgens	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml Kleinkindmilch* • Brot, z. B. mit Butter oder Frischkäse • Obst (z. B. ein Stück Banane oder Pfirsich) 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml Kleinkindmilch* • Brot, z. B. mit Butter oder Frischkäse • Obst (z. B. ein Stück Banane oder Pfirsich) 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml Kleinkindmilch* • Brot, z. B. mit Butter oder Frischkäse • Obst (z. B. ein Stück Banane oder Pfirsich) 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml Kleinkindmilch* • Brot, z. B. mit Butter oder Frischkäse • Obst (z. B. ein Stück Banane oder Pfirsich) 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml Kleinkindmilch* • Brot, z. B. mit Butter oder Frischkäse • Obst (z. B. ein Stück Banane oder Pfirsich) 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml Kleinkindmilch* • Brot, z. B. mit Butter oder Frischkäse • Obst (z. B. ein Stück Banane oder Pfirsich) 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml Kleinkindmilch* • Brot, z. B. mit Butter oder Frischkäse • Obst (z. B. ein Stück Banane oder Pfirsich)
vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Alete Kleine Entdecker Früchteriegel Banane-Apfel • Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Alete Jogolino Aprikose (100 g) • Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Alete Kleine Entdecker Getreideriegel Apfel-Traube • Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Alete Puddelino Vanille-Geschmack (100 g) • Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Alete Kleine Entdecker Früchteriegel Himbeere-Apfel • Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g Alete Jogolino Erdbeere • Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Alete Baby Dessert Caramel (100 g) • Wasser
mittags	1 Alete Kleine Entdecker Landweizen mit Schinken und Ananas (260 g)	1 Alete Kleine Entdecker Kartoffeln & Lachs in Dillsauce (250 g)	1 Alete Karotten-Tomaten-Suppe mit Reis & Hühnchen (250 g)	1 Alete Kleine Entdecker Gemüse & Kartoffelwürfel mit Schweinefleisch (250 g)	1 Alete Kleine Entdecker Paella mit Hühnchen (260 g)	1 Alete Kleine Entdecker Gemüse mit Schweinefleisch in Pflaumensauce (260 g)	1 g Alete Kleine Entdecker Linseneintopf (250 g)
nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Alete für Genießer Früchte-Müsli mit Vollkorn-Getreide (190 g) • Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Alete Für Genießer Banane in Apfel mit Zwieback (190 g) • Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Alete für Genießer Apfel & Traube mit Reis (190 g) • Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • 190 g Alete Für Genießer Banane in Apfel mit Zwieback • Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • 190 g Alete Für Genießer Banane & Pfirsich mit Reis • Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Alete für Genießer Banane in Apfel mit Vollkorn-Getreide (190 g) • Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Alete für Genießer Früchte-Müsli mit Vollkorn-Getreide (190 g) • Wasser
abends	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml Kleinkindmilch* • Brot, z. B. mit Streichwurst oder Frischkäse • Gemüse (z. B. Tomate, Gurke, Kohlrabi) 	50 g Alete Milchbrei Stracciatella (zubereitet mit 150 ml Wasser)	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml Kleinkindmilch* • Brot, z. B. mit Streichwurst oder Frischkäse • Gemüse (z. B. Tomate, Gurke, Kohlrabi) 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml Kleinkindmilch* • Brot, z. B. mit Streichwurst oder Frischkäse • Gemüse (z. B. Tomate, Gurke, Kohlrabi) 	50 g Alete Milchbrei Joghurt Banane-Erdbeere (zubereitet mit 150 ml Wasser)	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml Kleinkindmilch* • Brot, z. B. mit Streichwurst oder Frischkäse • Gemüse (z. B. Tomate, Gurke, Kohlrabi) 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml Kleinkindmilch* • Brot, z. B. mit Streichwurst oder Frischkäse • Gemüse (z. B. Tomate, Gurke, Kohlrabi)*

Stufe 5 – ab dem 12. Monat

* Beba Kleinkind-Milch 1+ oder Alete Kleine Entdecker Kleinkind-Milch



Bitte beachten Sie:

- Diese Empfehlungen wurden modifiziert nach dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE): Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen.
- Alle Angaben sind Richt- bzw. Schätzwerte. Jedes Kind ist anders und entwickelt sich individuell. Schwankungen des Appetits Ihres Kindes und der verzehrten Menge sind ganz normal. Am besten ist es daher, Ihr Kind nicht zum Essen zu zwingen und es auch nicht für "braves Aufessen" zu belohnen. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie auch in den Artikeln zum Thema Beikost.
- Sollte Ihr Kind anfangs Probleme haben, Brei zu essen, warten Sie mit einem neuen Versuch ein paar Tage. Mehr über die spannende Phase der Beikosteinführung erfahren Sie hier.
- Kleine Beikostneulinge schaffen noch keine ganze Portion. Angefangene Gläschen lassen sich verschlossen im Kühlschrank bis zu drei Tage aufheben. Wichtig ist, dass Sie die Menge, die Sie füttern wollen, vor dem Aufwärmen in ein Schüsselchen geben und nicht das ganze Glas erwärmen.
- Fruchtgläschen werden nicht erwärmt. Bitte füttern Sie aus hygienischen Gründen trotzdem immer aus eine Schüsselchen, wenn Sie nicht die ganze Menge geben wollen. Wenn Sie den leckeren Rest nicht lieber selber aufessen möchten, heben Sie ihn im Kühlschrank aus.

Bei Fragen zur Beikosteinführung sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Hebamme. Sie helfen auch, wenn während der Beikostfütterung umstellungsbedingte Probleme auftreten sollten. Gerne steht Ihnen auch der Nestlé Babyservice mit Rat und Tat zur Seite.

Ein Hinweis zur Zahngesundheit: Säuglingsnahrungen enthalten wie Muttermilch Kohlenhydrate. Häufiger oder dauernder Kontakt der Zähne mit kohlenhydrathaltigen Nahrungen kann Zahnerosion durch Karies verursachen. Deshalb sollte eine Flaschenmahlzeit - wie eine Stillmahlzeit - nur so lange dauern, wie für den eigentlichen Trinkvorgang nötig ist. Überlassen Sie Ihrem Kind die Flasche nicht zum Dauernuckeln.



Frucht- und
Getreide



Menüs



Milch- und
Getreidebreie



Milchbecher



Kekse und
Riegel