



Wochenernährungsplan nach dem 4. Monat (nach der 1. Woche)



	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	
Stufe 1 – nach dem 4. Monat (nach der 1. Woche)	morgens	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	
	vormittags	Stillen oder Säuglingsnahrung* nach Bedarf	Stillen oder Säuglingsnahrung* nach Bedarf	Stillen oder Säuglingsnahrung* nach Bedarf	Stillen oder Säuglingsnahrung* nach Bedarf	Stillen oder Säuglingsnahrung* nach Bedarf	Stillen oder Säuglingsnahrung* nach Bedarf	
	mittags	<ul style="list-style-type: none"> • 190 g Alete NaturNes Pastinaken, Kartoffeln & Kalbfleisch • 30 g Alete Früchte, z. B. Alete NaturNes Purer Apfel 	<ul style="list-style-type: none"> • 190 g Alete NaturNes Karotten, Kartoffeln & Rindfleisch • 30 g Alete Früchte, z. B. Alete NaturNes Frisch-Pflaume & Apfel 	<ul style="list-style-type: none"> • 190 g Alete NaturNes Blumenkohl, Kartoffeln & Lammfleisch • 30 g Alete Früchte, z. B. Alete für Genießer Banane-Kirsche 	<ul style="list-style-type: none"> • 190 g Alete Für Genießer Bunter Gemüse-Reis mit Pute • 30 g Alete Früchte, z. B. Alete NaturNes Banane & Birne 	<ul style="list-style-type: none"> • 190 g Alete NaturNes Kartotten, Kartoffeln & Hühnchen • 30 g Alete Früchte, z. B. Alete NaturNes Birne & Apfel 	<ul style="list-style-type: none"> • 190 g Alete Für Genießer Spaghetti in Gemüsecreme mit Pute • 30 g Alete Früchte, z. B. Alete NaturNes Pure Birne 	<ul style="list-style-type: none"> • 190 g Alete NaturNes Karotten, Kartoffeln & Kalbfleisch • 30 g Alete Früchte, z. B. Alete für Genießer Apfel & Hagebutte
	nachmittags	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*
	abends	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*	Stillen oder etwa 200 ml Säuglingsnahrung*
	nachts	Stillen oder Säuglingsnahrung* nach Bedarf	Stillen oder Säuglingsnahrung* nach Bedarf	Stillen oder Säuglingsnahrung* nach Bedarf	Stillen oder Säuglingsnahrung* nach Bedarf	Stillen oder Säuglingsnahrung* nach Bedarf	Stillen oder Säuglingsnahrung* nach Bedarf	Stillen oder Säuglingsnahrung* nach Bedarf

* Beba PRO PRE, Beba HA PRE, Beba PRO 1, Beba HA 1, Alete Pre, Alete HA Pre, Alete 1 oder Alete HA 1



Wichtige Hinweise

Stillen ist die beste Ernährung für ein Baby. Sprechen Sie bitte mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Kinderarzt, wenn Sie eine Säuglingsanfangsnahrung verwenden wollen.

Sollten es die individuellen Wachstums- und Entwicklungsbedürfnisse Ihres Babys erforderlich machen, können Sie Folgenahrung als Teil einer Mischkost bereits zu einem früheren Zeitpunkt einführen. Bitte lassen Sie sich hierzu von Ihrem Kinderarzt beraten.

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

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 Zahnzerstörung 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.



■ Menüs



■ Früchte



■ Gemüse