



# Wochenernährungsplan ab dem 8. Monat



	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
<b>morgens</b>	Stillen oder etwa 235 ml Folgenahrung*	Stillen oder etwa 235 ml Folgenahrung*	Stillen oder etwa 235 ml Folgenahrung*	Stillen oder etwa 235 ml Folgenahrung*	Stillen oder etwa 235 ml Folgenahrung*	Stillen oder etwa 235 ml Folgenahrung*	Stillen oder etwa 235 ml Folgenahrung*
<b>vormittags</b>	Bei Bedarf: Stillen oder Säuglingsmilch oder Alete Früchte, z. B. ein halber Becher Alete NaturNes Banane & Erdbeere in Apfel	Bei Bedarf: Stillen oder Säuglingsmilch oder Alete Kinder Keks	Bei Bedarf: Stillen oder Säuglingsmilch oder Alete Früchte, z. B. ein halber Becher Alete NaturNes Banane & Erdbeere in Apfel	Bei Bedarf: Stillen oder Säuglingsmilch oder Alete Kinder Keks	Bei Bedarf: Stillen oder Säuglingsmilch oder Alete Früchte, z. B. ein halber Becher Alete NaturNes Banane & Erdbeere in Apfel	Bei Bedarf: Stillen oder Säuglingsmilch oder Alete Kinder Keks	Bei Bedarf: Stillen oder Säuglingsmilch oder Alete Kinder Keks
<b>mittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Alete für Genießer Vollkorn-Spaghetti Bolognese (220 g)</li> <li>• Alete Früchte, z. B. ein halber Becher Alete NaturNes Banane &amp; Erdbeere in Apfel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Alete für Genießer Couscous mit Gemüse &amp; Hühnchen (220 g)</li> <li>• 30-70 g Alete NaturNes Frisch-Pflaume &amp; Apfel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Alete für Genießer Bauerntopf mit Hackfleisch (220 g)</li> <li>• Alete Früchte, z. B. ein halber Becher Alete NaturNes Banane &amp; Erdbeere in Apfel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Alete für Genießer Spaghetti mit Tomaten &amp; Mozzarella (220 g)</li> <li>• 30-70 g Alete für Genießer Banane-Kirsche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Alete für Genießer Pasta in Brokkoli-Rahm (220 G)</li> <li>• Alete Früchte, z. B. ein halber Becher Alete NaturNes Banane &amp; Erdbeere in Apfel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Alete für Genießer Rahmgemüse mit Reis &amp; Pute (220 g)</li> <li>• 30-70 g Alete NaturNes Birne &amp; Apfel"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Gemüsecreme-Suppe mit Truthahn (220 g)</li> <li>• 30-70 g Alete für Genießer Apfel-Hagebutte"</li> </ul>
<b>nachmittags</b>	1 Alete für Genießer Banane & Pfirsich mit Reis (190 g)	1 Alete für Genießer Cremespeise Birne (125 g)	1 Alete für Genießer Banane in Apfel mit Vollkorn-Getreide (190 g)	1 Alete für Genießer Banane & Apfel mit Zwieback (190 g)	1 Alete für Genießer Apfel & Traube mit Reis (190 g)	125 g Alete für Genießer Cremespeise Banane (125 g)	1 Alete für Genießer Genießer Früchte-Müsli mit Vollkorn-Getreide (190 g)
<b>abends</b>	50 g Alete Milchbrei Grießbrei (zubereitet mit 150 ml Wasser)	50 g Alete Milchbrei Keks (zubereitet mit 150 ml Wasser)	50 g Alete Milchbrei Stracciatella (zubereitet mit 150 ml Wasser)	30 g Alete Getreidebrei 5-Korn Lindenblüten (zubereitet mit 150 ml Milch bzw. 125 ml Wasser + 25 g Folgenahrungspulver)	50 g Alete Milchbrei Joghurt Erdbeer-Banane (zubereitet mit 150 ml Wasser)	50 g Alete Milchbrei Joghurt Apfel-Birne-Banane (zubereitet mit 150 ml Wasser)	30 g Alete Getreidebrei Pflaume (zubereitet mit 150 ml Milch bzw. 125 ml Wasser + 25 g Folgenahrungspulver)
<b>nachts</b>	Bei Bedarf stillen oder Folgenahrung*	Bei Bedarf stillen oder Folgenahrung*	Bei Bedarf stillen oder Folgenahrung*	Bei Bedarf stillen oder Folgenahrung*	Bei Bedarf stillen oder Folgenahrung*	Bei Bedarf stillen oder Folgenahrung*	Bei Bedarf stillen oder Folgenahrung*

Stufe 3 – ab dem 8. Monat

\* Beba PRO 2, Beba HA 2, Alete 2 oder MilchPause zum Trinken Pfirsich-Birne



#### 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 einer Schüsselchen, wenn Sie nicht die ganze Menge geben wollen. Wenn Sie den leckeren Rest nicht lieber selber aufessen möchten, heben Sie ihn im Kühlschrank auf.

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 Zahnerkrankung 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.



■ Früchte



■ Menüs



■ Frucht- und Getreide



■ Milch- und Getreidebreie



■ Kekse und Riegel