



# Ernährungsplan Übersicht

	nach dem 4. Monat (Beikost Einführung – 1. Woche)	nach dem 4. Monat (nach der 1. Woche)	ab dem 6. Monat	ab dem 8. Monat	ab dem 10. Monat	ab dem 12. Monat
<b>Muttermilch oder Milchnahrung</b>	700–1000 ml	700–1000 ml	600–800 ml	400–600 ml	200–400 ml	200–400 ml
<b>Milch-Getreidebrei</b>	–	–	50 g Milch-, Grießbreipulver <sup>1</sup> ODER 30 g Getreidebreipulver <sup>2</sup>	50 g Milch-, Grießbreipulver <sup>1</sup> ODER 30 g Getreidebreipulver <sup>2</sup>	50 g Milch-, Grießbreipulver <sup>1</sup> ODER 30 g Getreidebreipulver <sup>2</sup>	50 g Milch-, Grießbreipulver <sup>1</sup> ODER 30 g Getreidebreipulver <sup>2</sup>
<b>Frucht-Getreidebrei</b>	–	–	190 g	190 g	190 g	190 g
<b>Früchte</b>	30 g	30 g	30–70 g	100–190 g	130–190 g	130–190 g
<b>Joghurt und Milchspeisen</b>	–	–	–	–	100 g	100 g
<b>Gemüse</b>	130 g	–	–	–	–	–
<b>Menü (Gemüse, Beilage, Fleisch/Fisch)</b>	–	190 g	190 g	200–220 g	200–220 g	250–260 g
<b>Getränke<sup>3</sup></b>	250–500 ml	250–500 ml	250–500 ml	250–500 ml	250–500 ml	mind. 600 ml

oder

1 zubereitet mit 150 ml Wasser

2 zubereitet mit 150 ml Milch bzw. 125 ml Wasser + 25 g Folgemilchpulver

3 Getränke: abgekochtes Trinkwasser, stilles Mineralwasser mit dem Aufdruck "geeignet zur Zubereitung von Säuglingsnahrung", Babytee ohne Zuckerzusatz, verdünnte Fruchtsaftchorlen (Wasser : Saft 2:1)



### 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.

- Alle Angaben sind Richt- bzw. Schätzwerte. Jedes Kind ist anders.
- Jedes Kind entwickelt sich individuell. Schwankungen des Appetits und der verzehrten Menge ihres Kindes sind normal. Ihr Kind weiß in der Regel, wann es hungrig bzw. satt ist. Am besten ist es daher, ihr Kind nicht zum Essen zu zwingen und es auch nicht für "braves Aufessen" zu belohnen.
- Bei Fragen zur Beikost Einführung, sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt bzw. Hebamme.
- Sollte ihr Kind anfangs Probleme haben, Brei zu essen, warten Sie mit einem neuen Versuch ein paar Tage.
- Empfehlungen modifiziert nach Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen.



Früchte



Menüs



Frucht- und Getreide



Milch- und  
Getreidebreie



Gemüse



Milchbecher