




Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

Muttermilch oder kommerziell hergestellte Säuglingsmilch (1-er) **4-6 Monate** lang, ebenso bei Allergierisiko. Dann Beginn mit Löffelmahlzeiten (Beikost) bis spätestens zum Beginn des 7. Lebensmonats.

Aufbau Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei:

1. Woche	2. Woche	3. Woche
Gemüse 	dazu Kartoffeln 	dazu 4x/Woche Fleisch: Rind, Kalb, Lamm bzw. statt Fleisch 1(-2)x pro Woche fettreichen Fisch (Lachs, Hering) 



Jedes neue Nahrungsmittel sollte ca. 1 Woche lang getestet werden.

Dann der **Getreide-Milch-Brei**, z.B. 200ml Vollmilch oder 1er Milch mit (Vollkorn-) Getreideflocken oder Reisflocken, dazu wenig Obst.

Weiter mit dem **Obst-Getreide-Brei** (Wasser mit Getreideflocken und Obst) als Zwischenmahlzeit am Nachmittag.

Schrittweises Ersetzen der Milchmahlzeiten:

1 Milchmahlzeit sollte jeweils mit 1 Löffelmahlzeit ersetzt werden, dann die nächste Milchmahlzeit ersetzen.

3 Milchmahlzeiten zu ersetzen kann zwischen 6 Wochen und 3 Monaten dauern.



Ab der 3. Breimahlzeit sollte das Kind ein Getränk dazu erhalten (Wasser oder ungesüßter Tee)

Wasser ist hier praktisch keimfrei und muss ab 6. Mon. nicht mehr abgekocht werden.

Das **Eisen** aus tierischen Nahrungsmitteln kann vom Körper besser verwertet werden als das aus pflanzlichen Produkten. Neben Fleisch bieten Hafer (Vollkorn), Hirse, Linsen und Kichererbsen viel Eisen. Die Zugabe von Vit C (Obstsafte oder -püree) verbessert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln.

Gluten (= Weizenkleber, in vielen Getreiden enthalten, NICHT z.B. in Hirse) sollten die Kinder möglichst noch während des Stillens erhalten.

Kuhmilch (pasteurisiert, 3,5%) und Kuhmilchprodukte sollten im 1. Lebensjahr nur für den Milch-Getreide-Brei und sonst in kleinen Mengen verwendet werden. Als Getränk können Sie Ihrem Kind Kuhmilch gegen Ende des 1. Lebensjahres aus der Tasse anbieten. Der Verzehr aus der Flasche ist nicht zu empfehlen, da dies zu einem unnötig hohen Verzehr führen kann.

Milchkonsum: Ab dem 6. Lebensmonat benötigt das Kind ca. 500 ml/Tag Milch in Form von Muttermilch oder Flaschenmilch. Man kann die „Trinknahrung“ und die Milch im Brei zusammenrechnen.

NICHT für das 1. Lebensjahr empfohlen: Honig, Nüsse, Ahornsirup, rohe Paprika, roher Apfel, rohe Karotte, schwarzer und grüner Tee

Abzuraten ist von Keksbreien und Zusätzen wie Salz, Aroma, starker Süßgeschmack, bzw. Zucker.

Vorteile von selbstgekochtem Brei	Vorteile von Gläschen
Zutaten können selbst bestimmt werden	Schadstoffgeprüft
Kostenersparnis	zeitsparend
Abwechslungsreich, der Jahreszeit angepasst	Für unterwegs praktischer
Fett- und Energiegehalt besser	