

MONATE

1-4

Stillen & Flasche



In den ersten vier Monaten bekommt das Baby Muttermilch/Flasche

5

Zunächst nur Gemüse



Der Beikost-Start erfolgt zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat mit Gemüse. Gut geeignet zum Start sind Karotte, Pastinake und Kürbis.

6

Brei aus Kartoffeln, Gemüse, Fleisch sowie Milch-Getreide-Brei



Der Speiseplan wird langsam erweitert. Es gibt Menüs aus Fleisch/Fisch mit Gemüse und Kartoffeln/ Nudeln/Reis. Auch wird der Milch-Getreide-Brei am Abend eingeführt.

7



Honig ist im ersten Lebensjahr tabu (Grund: kann Sporen des Bakteriums Clostridium Botulinum enthalten, das für Säuglinge gefährlich ist)

8

Stückigere Menüs, Milch-Getreide-Brei, Getreide-Obst-Brei



Der Getreide-Obst-Brei kann ab dem 5./6. Monat eingeführt werden. So werden sukzessive die Still-/Milchmahlzeiten durch Breie ersetzt, einer nach dem anderen. Stillen ist aber immer und auch zusätzlich möglich.

9

Stückige Menüs und Breie, auch mit Joghurt/Quark



Die Breie sind grundsätzlich OHNE zugesetzten Zucker und bis zum 10. Monat auch OHNE zugesetztes Salz. Grund: Die Nieren sind noch nicht voll ausgereift, um viel Natrium zu verarbeiten. Zu viel Zucker wiederum erhöht das Risiko für Karies, Diabetes mell. Typ 2 und Übergewicht. Je später Zucker, desto besser.

11

Das Kind ist reif für den Familientisch

12



Nüsse und Trauben sind wegen der Erstickengefahr bis zum 3. Lebensjahr nur als Mus, Saft, Püree oder kleingeschnitten geeignet.