

Ernährungsplan für das Erste Lebensjahr												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tagesernährung	<b>Muttermilch</b> Oder Säuglingsmilch				Stillen, solange Mutter und Kind es wünschen							
					<b>Getreide- Obst-Brei</b>				Brotmahlzeit			
	<b>Vollmilch-Getreide-Brei</b>								Zwischenmahlzeit			
					<b>Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei</b>				Zwischenmahlzeit			
	Warme Mahlzeit											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Alter (Monate)												

- 4-6 Monate voll stillen
- Falls stillen nicht klappt oder nicht ausreichend möglich:  
Säuglingsanfangsnahrung füttern (eine geprüfte hypoallergene Säuglingsanfangsnahrung zur Allergievorbeugung steht in Deutschland aktuell nicht zur Verfügung)  
Sojanahrung, andere Tiermilchen wie Ziegenmilch oder Getreidedrinks sind zur Allergievorbeugung **nicht** geeignet
- Beginn der Beikost im Alter von 4-6 Monaten
- Die Beikost-Ernährung des Kindes sollte vielfältig sein.  
Einschließlich:
  - 1x/Woche grätenfreier Fisch (Pangasius oder Wildlachs)
  - bis zu 200 ml Milch/Naturjoghurt pro Tag
  - Hühnerei in durcherhitzter (z.B. verbackener) Form
  - Erdnussmus individuell mit Kinderarzt/-ärztin absprechen