

BEIKOSTPLAN



Was brauchen die Kleinsten?

Dieser Ernährungsplan orientiert sich an den Vorgaben des Instituts für Kinderernährung vom Max Rubner-Institut und soll dir als Stütze für die Ernährung deines Kindes dienen. Wenn du dein Kind wie empfohlen sechs Monate ausschließlich stillst, so verschieben sich die im Schaubild angegebenen Alterszeiträume nach hinten.

Legende Ernährungsplan



Stillen oder Fläschchen

Muttermilch ist auf die individuellen Bedürfnisse deines Babys zugeschnitten. Du kannst bei Bedarf aber Pre-Milch und später auch Folgemilch füttern.



Gemüsemahlzeit

- 1. Woche:** Einführung mit Karotte und Pastinake (eine Sorte = eine Woche)
- 2. Woche:** Ergänzung mit Kartoffeln (Karotte und Kartoffel oder Pastinake und Kartoffel)
- 3. Woche:** Ergänzung mit Fleisch (Karotte, Kartoffel und Fleisch oder Pastinake, Kartoffel und Fleisch). Alternativ kann statt Kartoffeln auch Getreide verwendet werden.



Getreide-Milch-Brei

Dieser ersetzt nach und nach die Milchmahlzeit am Abend.



Milchfreier Früchtebrei oder Früchte-Getreide-Brei

- 1. Woche:** Beginne mit einer milden Frucht wie z. B. Apfel oder Birne (eine Sorte = eine Woche)
- 2. Woche:** Ergänzung mit einer weiteren Frucht (bspw. Banane)
- 3. Woche:** Ergänzung mit Getreide (z. B. Hirseflocken untermischen)



Zwischenmahlzeit

bestehend aus Früchtebrei, Fruchtstückchen und Knabbereien.



Milch und Brot

Generell ist alles erlaubt, was auf den Familientisch kommt.




































Breie sollten auf keinen Fall ein zweites Mal aufgewärmt werden. Entsorge Breireste lieber vorsichtshalber.



Dr. Alexa Iwan



Ernährungsplan

Alter (in Monaten)	Morgens 	Vormittags	Mittags 	Nachmittags	Abends 
1. bis 4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
Ab 10.	