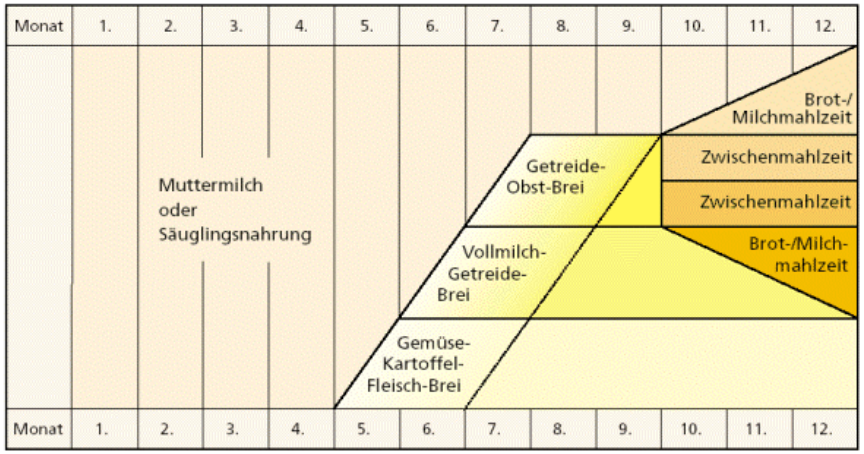

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

1.– 4. Monat ausschließlich Muttermilch oder Säuglingsmilch
5. –9. Monat schrittweise Einführung von Beikost
10. –12. Monat schrittweise Einführung von Familienkost

Muttermilch ist die natürlichste und beste Säuglingsnahrung in jedem Fall
Falls nicht gestillt werden kann: industriell hergestellte Säuglingsmilch
Bei allergischer Familienbelastung (Asthma, Heuschnupfen, Neurodermitis):
„HA-Milch“, sonst alle „Pre-Milchen“ sowie „1er-Milchen“
Kein Zusatz von Saft, Karotten oder Obst in die Milchflasche!
Erster Brei ab 5. (oder 7. Monat): **Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei** (150-200g)
Allergiegefährdete Kinder sollten den ersten Brei nicht vor dem 7. Monat nehmen.
Empfehlenswert: Gläschenkost oder auch Selbstherstellung
Prinzip: Gemüse + Kartoffel/Nudel/Reis + 20g Gleisch + 10g Pflanzenöl
Beginn vorzugsweise mit Karotte, dann zusätzlich Kartoffel, dann „Menüs“
Kein Zusatz von Salz, Zucker oder Gewürzen, wenig Zutaten.
Zweiter Brei ab 6. Monat **Vollmilch-Getreide-Brei** (200-250g)
Selbstzubereitung: 200ml Vollmilch + 20g Reis-/Vollkornflocken + 20g Saft/Obst
Fast alle industriell hergestellten Milch-Getreide-Breie enthalten Süßungsmittel!
Dritter Brei ab 7. Monat: **milchfreier Getreide-Obst-Brei** (200-250g)
Selbstzubereitung: 90g Wasser + 20g Reis/Vollkorngetreideflocken + 100g Obst der Jahreszeit (Tiefkühlobst) + 5g Butter
Industriell hergestellte Getreide-Obst-Breie ohne Milchzusatz sind in der Regel empfehlenswert.
Ab 10. – 12. Monat schrittweiser Übergang auf **Familienkost** mit 3 Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten (z.B. Obst, Brot, Zwieback, verdünnter Saft)

nach den Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen des Forschungsinstituts für Kinderernährung und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Internet: www.fke-do.de