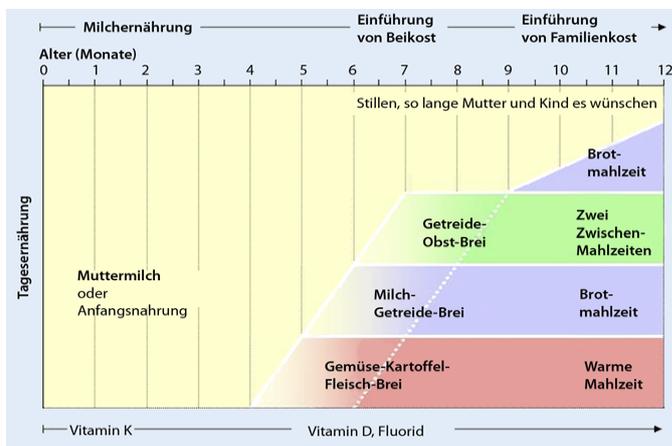


Ernährung gesunder Säuglinge im ersten Lebensjahr

- Ausschließliches **Stillen** deckt den Nährstoffbedarf eines gesunden Säuglings in den ersten 6 Lebensmonaten
- Nicht (voll) gestillte Säuglinge sollten **Säuglingsanfangsnahrung** (Pre oder 1er Nahrung) erhalten, bei Vorliegen allergischer Erkrankungen bei Eltern oder Geschwistern Empfehlung hypoallergener (HA)-Nahrung, Folgenahrung (2er oder 3er Nahrung) ist nicht erforderlich
- Beikostbeginn zwischen dem 4. und 7. Lebensmonat (je nach Gedeihen, Interesse und Entwicklung des Kindes):



Erster Brei (mittags)	Zweiter Brei (abends)	Dritter Brei (nachmittags)
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	Milch-Getreide-Brei	Getreide-Obst-Brei
- 90g Gemüse (Karotte, Pastinake, Kürbis) - 40-60g Kartoffeln - 30g Fleisch/Fisch (Rind, Geflügel) - 1 EL Obstmus - 1 EL Rapsöl	- 200ml Vollmilch - 20g Getreideflocken (Hafer, Dinkel, Hirse, Grieß) - 20g Obstmus	- 90ml Wasser - 20g Getreideflocken - 100g Obstmus - 5g Rapsöl
<i>Oder industriell hergestellte Beikostmahlzeiten</i>		

- ab 6. Monat Zubereitung des Milch-Getreidebreis mit 3,5%iger **Vollmilch** (max. 200ml/Tag)
- Füttern glutenhaltiger Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel - beginnend mit kleinen Mengen - idealerweise während Stillzeit, frühestens nach dem 4. spätestens bis zum 7. Lebensmonat
- Nach Einführung von 3 Mahlzeiten zusätzlich Wasser o. ungesüßter Tee (ca. 200ml/Tag), ab dem 6. Lebensmonat kein abgekochtes Wasser mehr erforderlich
- ab etwa 10. Lebensmonat schrittweise Übergang zur Familienkost:

Frühstück	Brot ^a + Obst + Milch ^b oder Stillen/Säuglingsmilch	Pro Tag ca. 200 ml Wasser
Zwischenmahlzeit morgens	Brot ^a + Obst oder Vollkornkeks + Obst	
Mittagessen warme Mahlzeit	Stückiger Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	
Zwischenmahlzeit nachmittags	Brot ^a + Obst oder Vollkornkeks + Obst	
Abendessen	Brot ^a + Rohkost/Obst + Milch ^b oder Milch-Getreide-Brei	

- Ausschließliches Baby-led-weaning (=Selbstfütterung mit mundgerechten Stücken statt Brei) im Hinblick auf Nährstoffversorgung und Allergieprävention nicht empfohlen
- **nicht geeignet** im ersten Lebensjahr: Salz und Pfeffer; scharfe Gewürze; Honig; Zitrusfrüchte; Nüsse sowie kleine, rohe und feste Lebensmittel (Verschluckungsgefahr!)