Dein Beikostplan!!!

Für eine AUSGEWOGENE BEIKOSTEINFÜHRUNG.

Aktion Kleinkind-Ernährung.de

	EINFÜHRUNG DER BEIKOST					ÜBERGANG ZUR FAMILIENKOST			FAMILIENKOST
Monat	5	6	7	8	9	10	11	12	um den 1. Geburtstag
MORGENS	Muttermilch und/oder Säuglingsmilch zusätzlich immer möglich, solange Mutter und Baby das möchten					Milch-Getreide-Brei			Milch/Milchprodukt mit Müsli und Obst oder mit belegtem Brot und Obst/Rohkost
1. ZWISCHEN-MAHLZEIT						Getreide-Obst-Brei			Brot und Obst/Rohkost
MITTAGS	Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei								Mittagsmahlzeit mit Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Reis, Nudeln, Ei, Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchten
	Breie werden zunehmend stückiger →								
2. ZWISCHEN-MAHLZEIT	Getreide-Obst-Brei								Getreide mit Obst/Rohkost oder Joghurt mit Brot und Obst
ABENDS	Milch-Getreide-Brei								Milch/Milchprodukt, Brot mit Wurst, Käse oder vegetarischem Aufstrich und Obst/Gemüse

Trinken: Über den Tag verteilt Wasser oder ungesüßten Tee anbieten.

Aktion Kleinkind-Ernährung
Das Beste für kleine Milchhelden und Löffelrocker

Die Aktion Kleinkind-Ernährung basiert auf einer Initiative des Bundesverbandes der Hersteller von Lebensmitteln für eine besondere Ernährung (DIÄTVERBAND) e.V.