

Dein Beikostplan!!!

Für eine **AUSGEWOGENE BEIKOSTEINFÜHRUNG.**

aktion
Kleinkind-
Ernährung



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.



ca. 200 ml



ca. 600 ml