

Beikost

0-4. Monat	5. Monat = 4 Mon. + 1 Tag	6. Monat	7. Monat = 6 Mon. + 1 Tag	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat	ab dem 13. Monat
------------	------------------------------	----------	------------------------------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	------------------

Muttermilch oder
Pre-Nahrung

**Muttermilch, Pre-Nahrung,
Wasser oder ungesüßter Tee**

**Wasser,
ungesüßter Tee**

Gemüse / Kartoffeln / Hülsenfrüchte

Öle und Fette

**Fleisch / Fisch / Eier
+ Vitamin C**

Obst - Getreide - Brei

(Kuh*) - Milch - Getreide - Brei

* Im ersten Lebensjahr:
Kuhmilch: 3,5% Fett,
pasteurisiert, nicht homogenisiert

Morgens: Milchmahlzeit
Vormittags: Obst-Getreide-Brei
Mittags: Gemüse-Fleisch/Fisch-Öl-Brei
Nachmittags: Obst-Getreide-Brei
Abends: Milch-Getreide-Brei

0. - 4. Monat: Muttermilch oder Pre-Nahrung
5. - 6. Monat: Beginn mit Beikost zuerst mittags, dann nachmittags, abends, morgens
ab 6. Monat: vollständig eingeführte Breikost

Rezepte

Gemüse- Brei

100 g Gemüse (z.B. Pastinake, Kürbis, Zucchini, Spinat)
+ ca. 90ml abgekochtes Wasser

Gemüse- Kartoffel-Fleisch/Fisch- Öl- Brei

100 g Gemüse (z.B. Pastinake, Kürbis, Karotte, Fenchel, Brokkoli, Zucchini) + 50 g Kartoffeln (oder Reis, oder Nudeln) + 30 g Fleisch oder grätenfreier Fisch (z.B. Rind, Pute, Lamm, Lachs, Thunfisch) + 1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl + 1-3 EL Vitamin-C-haltigen Saft

Obst- Getreide- Brei

20 g Getreide (z.B. Hirseflocken, Haferflocken, Dinkelflocken) + 100g Obst (z.B. Apfel, Birne, Mango, Pfirsich, Beeren) + 90 ml abgekochtes Wasser + 1 EL Rapsöl

Milch- Getreide-Brei

20 g Getreide (z.B. Hirseflocken, Haferflocken, Dinkelflocken) + 20 g Obst (z.B. Apfel, Birne, Mango, Pfirsich, Banane) + 200 ml Vollmilch



Bei ausschließlicher Ernährung mit selbstgekochten Breien müssen 50 µg Jod hinzugefügt werden

Um den Kalziumbedarf ab dem 1. Lebensjahr zu decken reichen: 1 Glas Milch (200 ml), Joghurt (150 g) und 1 Scheibe Käse täglich.