

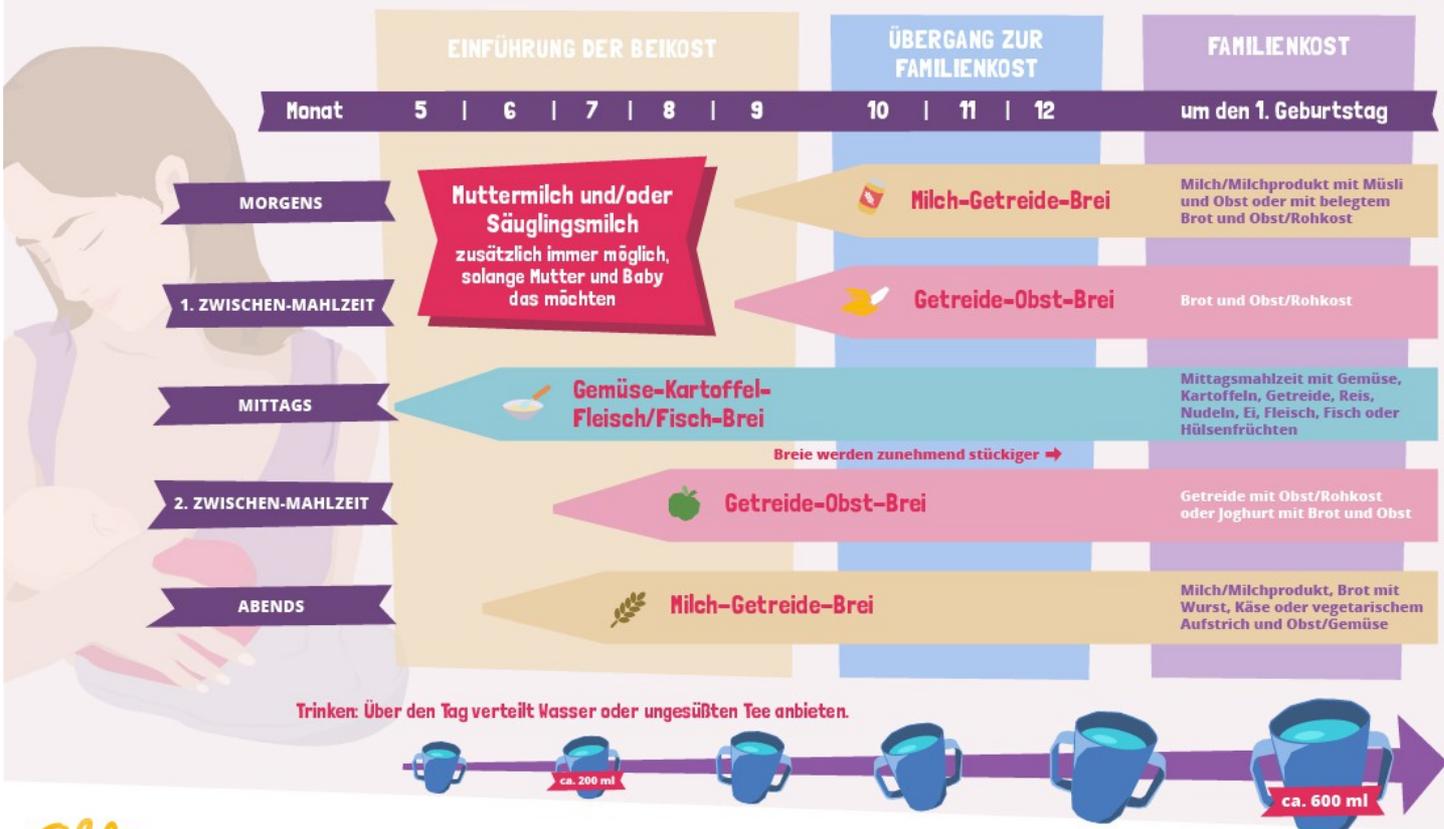
Dr. med. Maximilian Dietrich
 Dr. med. Thomas Bihler
 Dr. med. Thomas Wagner
 Kinder- und Jugendmedizin
 Sudetenstraße 1
 86551 Aichach
 email:
 Tel. 08251 - 2831 Fax:

Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

Muttermilch oder kommerziell hergestellte Säuglingsmilch (Pre oder 1-er) 4-6 Monate lang, ebenso bei Allergierisiko. Dann Beginn mit Löffelmahlzeiten (Beikost) ab dem 5. Lebensmonat, bis spätestens zum Beginn des 7. Lebensmonats.

Dein Beikostplan!!!

Für eine AUSGEWOGENE BEIKOSTEINFÜHRUNG.



Aktion
 Kleinkind-Ernährung
 Das Beste für kleine Milchhelden und Löffelrockler

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

1.) Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei:

Aufbau Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei:

1. Woche	2. Woche	3. Woche
Gemüse 	dazu Kartoffeln 	dazu 4x/Woche Fleisch: Rind, Kalb, Lamm bzw. statt Fleisch 1(-2)x pro Woche fettreichen Fisch (Lachs, Hering)



Jedes neue Nahrungsmittel sollte ca. 1 Woche lang getestet werden.

2.) Dann der Getreide-Milch-Brei, z.B. 200ml Vollmilch oder 1er Milch mit (Vollkorn-) Getreideflocken oder Reisflocken, dazu wenig Obst.

3.) Weiter mit dem Obst-Getreide-Brei (Wasser mit Getreideflocken und Obst) als Zwischenmahlzeit am Nachmittag.

Schrittweises Ersetzen der Milchmahlzeiten: Das Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln kann vom Körper besser verwertet werden als das aus pflanzlichen Produkten. Neben Fleisch bieten Hafer (Vollkorn), Hirse, Linsen und Kichererbsen viel Eisen.

Die Zugabe von Vit C (Obstsft oder -püree) verbessert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln.

Gluten (= Weizenkleber, in vielen Getreiden enthalten, NICHT z.B. in Hirse) sollten die Kinder möglichst noch während des Stillens erhalten.

Kuhmilch (pasteurisiert, 3,5%) und Kuhmilchprodukte sollten im 1. Lebensjahr nur für den Milch-Getreide-Brei und sonst in kleinen Mengen verwendet werden. Als Getränk können Sie Ihrem Kind Kuhmilch gegen Ende des 1. Lebensjahres aus der Tasse anbieten. Der Verzehr aus der Flasche ist nicht zu empfehlen, da dies zu einem unnötig hohen Verzehr führen kann. Milchmenge: Ab dem 6. Lebensmonat benötigt das Kind ca. 500 ml/Tag Milch in Form von Muttermilch oder Flaschenmilch. Man kann die „Trinknahrung“ und die Milch im Brei zusammenrechnen.

NICHT für das 1. Lebensjahr empfohlen: Honig, Nüsse, Ahornsirup, rohe Paprika, roher Apfel, rohe Karotte, schwarzer und grüner Tee. Abzuraten ist von Keksbreien und Zusätzen wie Salz, Aroma, starker Süßgeschmack, bzw. Zucker.

Vorteile von selbstgekochtem Brei	Vorteile von Gläschen
Zutaten können selbst bestimmt werden Kostensparnis Abwechslungsreich, der Jahreszeit angepasst Fett- und Energiegehalt besser	Schadstoffgeprüft zeitsparend Für unterwegs praktischer

Quellen: Kochen für Babys (€ 9,99), Kochen für Kleinkinder (€ 8,99), Kochen für Babys und Kleinkinder (€19,99), GU-Verlag