Praxis für Kinder- und Jugendmedizin, Kinderkardiologie, Kinderpneumologie, Allergologie, Hämostaseologie

**Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr**

(Basierend auf den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung || *http://www.fke-do.de* ||)

**05. Monat**

morgens :Milch

(vormittags :Milch)

Mittags :Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei + 1 TL. Rapsöl (4 x pro Woche Fleisch)

nachmittags :Milch

abends :Milch

**06. Monat**

morgens :Milch

(vormittags :Milch)

Mittags :Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

nachmittags :Milch

abends :Milch-Getreide-Brei ( bei Allergiebelastung ggf. HA-Milch mit Getreideflocken)

**07.-09. Monat**

morgens :Milch

(vormittags :Milch oder Obst-Brei)

Mittags :Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

nachmittags :Getreide-Obst-Brei + 1 Messerspitze Butter

abends :Milch-Getreide-Brei

**10.-12. Monat**

morgens :Milch

vormittags :Brot oder Getreideflocken mit Obst

mittags : Gemüse, Kartoffeln und Fleisch

nachmittags :Getreideflocken mit Obst

abends : Milch-Getreide-Brei

ggf. noch Brot

***Ab dem 12. Monat*** *kann zusammen mit den Eltern alles „vom Tisch“ gegessen werden (Ausnahme feste Stücke (ganze Nüsse, Rohkost, usw.).*

**!!! Milch bedeutet Muttermilch oder (HA-) Säuglingsmilchnahrung !!!**

**Frische Vollmilch (3,5 % Fett) bevorzugt nach dem ersten Geburtstag**

**Rezepte zur Eigenherstellung**

**Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei Milch-Getreide-Brei Getreide-Obst-Brei**

100g Gemüse 200g Milch 20g Getreideflocken

50g Kartoffeln 20g Getreideflocken 90g Wasser

40g Orangen(Obst)Saft 20g Obstsaftpürree 100g Obst

30g Fleisch 5g Butter

10g Öl

Bei fester Beikost zusätzlich Flüssigkeit (min. 100-200ml) in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee zuführen.