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*](http://www.fke-do.de))

**5. Monat (nach Vollendung des 4. Lebensmonates) gilt auch für Allergiker**

🡪 Start mittags mit Gläschen:

1. Frühkarotten oder Pastinake 1.Tag 3 Teelöffel (TL), 2.Tag 6 TL, 3.Tag 12 TL

2. Karotten-Kartoffeln Start nach ca. 4-7 Tagen

3. Karotten-Kartoffeln-Fleisch anschließend

4. dann alle Gläschen ab dem 4. Monat, bei Fütterung eines 190 g Gläschens

keine Milch mehr nachfüttern (nur alle 3-4 Tage die Gläschensorte wechseln)

Auf ein großes 190 g Gläschen kommt ein Tl. Rapsöl.

**6. Monat**

🡪Start abends mit Milchbrei

HA-Brei bei Allergiebelastung innerhalb der Familie bis 7. Monat

**7. Monat**

🡪Start nachmittags mit Obst-Getreide-Brei:

Getreidebrei nur mit Wasser kochen und selbst püriertes Obst und einen Stich Butter unterrühren.

HA-Milch

=Hypo Allergene- Milch

=Allergieprävention

=Für 6 Monate sinnvoll

Pre-Milch = Start; Muttermilch am ähnlichsten, bevorzugt einsetzen

I-Milch = 1.Folgemilch, kann auch direkt ab Geburt gegeben werden bis zum Ende des 1. Lebensjahres (meist nicht erforderlich)

II-Milch = 2.Folgemilch, frühestens ab 5.Monat (nicht erforderlich)

III-Milch oder Kindermilch = nie sinnvoll, da sie zu viele Kalorien hat