**Dres. Wirtz-Gerlach/Weinspach/Wisbauer**

**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/))

Ab dem zweiten Lebensmonat gerne klare Flüssigkeiten zum Trinken (z.B. Wasser, Fencheltee)

**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.

5. Im Verlauf gerne Gemüsesorten wechseln.

 6. Gerne selbst Kochen (kein Salz, siehe Rezepte Seite 1), keine industriell hergestellten

 Nahrungsmittel notwendig. Gerne Kochen und Reste einfrieren.

**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 (gerne das ganze erste Lebensjahr)

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

II-Milch = 2.Folgemilch, nicht notwendig!

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