

Ernährungsempfehlung 1. Lebensjahr

Alter	Start												
	1. Mt.	2. Mt.	3. Mt.	4. Mt.	5. Mt.	6. Mt.	7. Mt.	8. Mt.	9. Mt.	10. Mt.	11. Mt.	12. Mt.	13. Mt.
Milch	Muttermilch												
	Säuglings - Anfangsmilch						Nur bei Bedarf Folgemilch mit der Bezeichnung 2 ansonsten bei Anfangsmilch bleiben					Kuhmilch past. 3-5 dl/Tag	
Gemüse					Zu Beginn Karotten, Fenchel, Zucchini, Kürbis, Pastinaken anschliessend saisonale Gemüsesorten wie z.B. Rindenspinat, Kohlrabi, Broccoli, Blumenkohl, Spargel								
Früchte					Zu Beginn Apfel und Birne gekocht, Bananen zerdrückt anschliessend alle anderen saisonalen Früchtesorten und Beeren, auch roh								
Kartoffeln Getreide					Kartoffeln, Süsskartoffeln Zu Beginn Getreidemehle: Reis, Hirse, Mais (glutenfrei) anschliessend alle anderen (glutenhaltigen) Getreidesorten in kleinen Mengen einführen								
Hülsenfrüchte Teigwaren							Linsen, Kichererbsen Teigwaren						
Fleisch / Fisch						Kalb-, Rind-, Geflügelfleisch, 2 mal pro Woche, je ca. 30 gr; in Abwechslung auch Fisch					Wurstwaren max. 1-2 mal pro Woche		
Eier							1 ganzes Ei gekocht, 1 mal pro Woche (oder aufgeteilt in kleinere Portionen)						
Milchprodukte							Joghurt nature, z.B. Bifidus, in kleinen Mengen					Käse, Frischkäse, Quark nature	
Öl					2 Teelöffel hochwertiges Pflanzenöl (Raps- oder Beikostöl) auf ca. 200 gr Gemüsebrei								
Zwischenmahlzeit Fingerfood						salz- und zuckerfrei in Form von Getreidepops oder -waffeln, Zwieback, gekochten Früchte- und Gemüsestücken							
Getränke					Mit Einführung der Beikost möglich: Leitungswasser, ungesüsster Tee wie Fenchel, Lindenblüten, Orangenblüten								