



Ernährungsplan für das 1. Jahr



Für das Wertvollste im Leben.

	Von Geburt an bis 4 Monate	ab dem 5. Monat	ab dem 6. Monat	ab dem 7. Monat	ab dem 10. Monat
	Reine Milchernährung	Übergang zur Beikost*		Beikost	Übergang zur Familienkost
	Muttermilch – solange du und dein Baby es möchten				
	Wenn nicht gestillt wird: HiPP PRE oder HiPP 1			HiPP 2 möglich	HiPP 3 möglich ab 1 Jahr Kindermilch
Morgens					Müesli/Brot & Milch
Vormittags					Getreide-Obst-Brei/ Getreide-Gemüse-Brei
Mittags	 oder 	1. Woche: Gemüsebrei 2. Woche: Gemüse-Kartoffel-Brei ab 3. Woche: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei			Für eine abwechslungsreiche Ernährung pro Woche: 5x Menü mit Fleisch, 1x mit Fisch, 1x vegetarisch – gerne etwas Obst als Nachtisch
Nachmittags		Getreide-Obst-Brei oder Getreide-Gemüse-Brei			
Abends		Milch-Getreide-Brei Müesli/Brot & Milch			
Getränke		Für sensible Immunsysteme			
• Erst ab dem 3. Brei sind zusätzliche Getränke notwendig – idealerweise Wasser		• Muttermilch ist von Natur aus allergenarm und enthält wertvolle Schutzstoffe, die die Abwehr deines Babys stärken. Babys mit erhöhtem Allergierisiko sollten daher möglichst sechs Monate voll gestillt werden.			
• Im 2. Lebenshalbjahr ca. 400 ml Getränke inkl. Milch		• Beikost langsam einführen, eine neue Zutat nach der anderen.			

Wichtig: Ausschliessliches Stillen in den ersten vier bis sechs Monaten ist das Beste für dein Baby. Wenn du nicht stillst, empfehlen wir eine altersgerechte HiPP Milchnahrung.

*Beginne mit der Beikost zwischen dem 5. und 7. Monat – je nach Entwicklung deines Babys. Ersetze Milchmahlzeiten schrittweise: Starte mit wenigen Löffeln und gib danach Milch zum Satttrinken.

Wird eine Portion gut gegessen, ersetzt sie die Milchmahlzeit. Die Tageszeit kannst du individuell wählen.