

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	 oder 				Müesli/Brot & Milch
Vormittags					Getreide-Obst-Brei/ Getreide-Gemüse-Brei
Mittags					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
Getränke	Für sensible Immunsysteme • 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. • Wenn nicht gestillt wird, ist HiPP HA Nahrung eine mögliche Option. • Beikost langsam einführen, eine neue Zutat nach der anderen.				
	• Erst ab dem 3. Brei sind zusätzliche Getränke notwendig – idealerweise Wasser • Im 2. Lebenshalbjahr ca. 400 ml Getränke inkl. Milch				

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.