

Ernährungsplan für das 1. Jahr

Empfohlene Mahlzeit	Von Geburt an bis 4 Monate	ab dem 5. bis 6. Monat*		ab dem 6. Monat	ab dem 7. Monat	ab dem 10. bis 12. Monat
Muttermilch — solange Sie und Ihr Kind es möchten						
Morgens	 oder  HiPP PRE oder HiPP 1	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP 2 	 oder HiPP 3, Kindermilch, Müesli oder Brot 
Vormittags bei Bedarf		 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP 2  oder Bio-Getreide-Brei**	Bio-Getreide-Brei**
Mittags		 oder HiPP PRE oder HiPP 1  Gemüse	Menü	Menü	Menü	Menü
Nachmittags		 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1  oder Bio-Getreide-Brei**	Bio-Getreide-Brei**	Bio-Getreide-Brei** oder Frucht und Joghurt
Abends		 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	Gute-Nacht-Brei Milchbrei	Gute-Nacht-Brei Milchbrei	Gute-Nacht-Brei oder HiPP 3, Kindermilch oder Brot/Gemüse 
Zu den Mahlzeiten und zwischendurch	Babywasser, HiPP Tees bei Bedarf***	Wasser oder HiPP Getränke				
Für sensible Immunsysteme****	 oder hydrolysierte Milchnahrung HiPP PRE HA COMBIOTIK® oder HiPP HA 1 COMBIOTIK®	➔	Beikost langsam einführen, eine neue Zutat nach der anderen.	➔	Bei den Milchmahlzeiten kann nach dem 6. Monat von HA1 COMBIOTIK® auf HA 2 COMBIOTIK® gewechselt werden. Wenn Sie Fragen zur Beikosteinführung haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt oder Ihre Hebamme.	

Wichtig: Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Wenn Sie nicht stillen, empfehlen wir altersgerechte HiPP Milchnahrungen oder HA-Nahrungen. Sorgen Sie immer wieder für ausgewogene Abwechslung durch verschiedene Beisorten. *Richten Sie sich für den Start mit Beikost nach der Entwicklung Ihres Babys und beginnen Sie frühestens ab dem 5. Monat und spätestens nach dem 6. Monat. **mit Früchten/Gemüse oder Frucht & Getreide ***bei Fieber, Durchfall oder starkem Schwitzen ****Babys mit sensiblen Immunsystemen sollten möglichst sechs Monate voll gestillt werden. Muttermilch ist von Natur aus allergenarm und enthält wertvolle Stoffe, die die Abwehr ihres Babys von innen heraus stärken. Wenn nicht gestillt wird, ist eine HA Nahrung eine empfohlene Option. (EAACI guideline: Preventing the development of food allergy in infants and young children (2020 update), Pediatr Allergy Immunol. 2021 Jul;32(5):843-858.)