

# Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

	1. Mahlzeit	2. Mahlzeit	3. Mahlzeit	4. Mahlzeit	5. Mahlzeit
Ab der Geburt	Muttermilch oder Babymilch (8 - 12 Mahlzeiten innerhalb von 24 Stunden)				
Ab dem 5. Monat	Muttermilch oder Babymilch	Mittagsbrei: Gemüse-Kartoffel-(Fleisch-)Brei	Muttermilch oder Babymilch	Muttermilch oder Babymilch	
Ab dem 6. Monat	Muttermilch oder Babymilch	Mittagsbrei oder gedämpfte Gemüse-Sticks	Muttermilch oder Babymilch	Abendbrei: Milch-Getreidebrei	
Ab dem 7. Monat	Muttermilch oder Babymilch	Mittagsbrei oder gedämpfte Gemüse-Sticks	Nachmittagsbrei: Obst-Getreidebrei	Abendbrei: Milch-Getreidebrei	
Ab dem 10. Monat	Muttermilch oder Babymilch	Klein geschnittenes Brot und Obst	Mittagsbrei oder gedämpfte Gemüse-Sticks	Nachmittagsbrei oder gedämpfte Gemüse-Sticks	Familienkost oder Abendbrei



**Tip:** Bei der Einführung einer neuen Mahlzeit wird dein Baby vermutlich nicht genug essen, um satt zu werden. Gib deinem Baby nach dem Essen zusätzlich Muttermilch oder Babymilch.

