

Ernährungsplan für den Start in die Beikost

Allmählicher Übergang zur Familienkost

Alter
des Kindes
in Monaten

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

MORGENS

Stillen und/oder Schoppenmahlzeit

Frühstück

VORMITTAGS

Stillen und/oder Schoppenmahlzeit

Zwischenmahlzeit

MITTAGS

Stillen und/oder Schoppenmahlzeit



Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Mittagessen

NACHMITTAGS

Stillen und/oder Schoppenmahlzeit



Getreide-Obst-Brei

Zwischenmahlzeit

ABENDS

Stillen und/oder Schoppenmahlzeit



Milch-Getreide-Brei

Abendessen