**Dres. Wirtz-Gerlach/Weinspach/Wisbauer**

**Praxis für Kinder- und Jugendmedizin, Kinderkardiologie, Kinderpneumologie, Allergologie, Hämostaseologie**

**Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr**

(Basierend auf den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung )

**mit 4 Monaten**

Morgens :Milch

(vormittags :Milch)

Mittags :Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei + 1 TL. Rapsöl (4 x pro Woche Fleisch)

Nachmittags :Milch

Abends :Milch

**mit 5 Monaten**

Morgens :Milch

(Vormittags :Milch)

Mittags :Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei + Rapsöl

Nachmittags :Milch

Abends :Milch-Getreide-Brei (bei Allergiebelastung ggf. HA-Milch mit Getreideflocken)

**mit 6 Monaten**

Morgens :Milch

(Vormittags :Milch oder Obst-Brei)

Mittags :Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Nachmittags :Getreide-Obst-Brei + 1 Messerspitze Butter

Abends :Milch-Getreide-Brei

**ab dem 10. Monat**

Morgens :Milch

Vormittags :Brot oder Getreideflocken mit Obst

Mittags : Gemüse, Kartoffeln und Fleisch

Nachmittags :Getreideflocken mit Obst

Abends : Milch-Getreide-Brei (gerne mit Kuhmilch, 3,8%)

 ggf. noch Brot

Im ersten Lebensjahr frühe Einführung von Lebensmitteln empfohlen, v.a. bei allergiebelasteten Eltern (z.B. ab dem 6. Monat in kleinen Mengen Erdnussbutter, Mandelmus, Haselnusscreme, Eier, Fisch, wechselnde Gemüsesorten, Hülsenfrüchte). Kein Honig im ersten Lebensjahr.

„Baby-led-weaning“ nicht empfohlen. Keine Hafermilch (zu viele Kohlenhydrate, zu wenig Eiweiß).

***Ab dem 12. Monat*** *kann zusammen mit den Eltern alles „vom Tisch“ gegessen werden (Ausnahme feste Stücke (ganze Nüsse, Rohkost, usw.).*

***! Milch bedeutet Muttermilch oder***

***(HA-) Säuglingsmilchnahrung (bei Allergien in der Familie) !***

***Frische Vollmilch (3,8 % Fett) ab ca. 10 Lebensmonat***

**Rezepte zur Eigenherstellung**

**Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei Milch-Getreide-Brei Getreide-Obst-Brei**

100g Gemüse 200g Milch 20g Getreideflocken

50g Kartoffeln 20g Getreideflocken 90g Wasser

40g Orangen(Obst)Saft 20g Obstsaftpürree 100g Obst

30g Fleisch 5g Butter

10g Öl

*Bei fester Beikost zusätzlich Flüssigkeit (min. 100-200ml) in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee zuführen.*