

Babys erster Speiseplan!



Alter (Monate)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Morgens	Muttermilch oder Fertignahrung (ohne feste Zeiten)											
Mittags	Muttermilch oder Fertignahrung (ohne feste Zeiten)				Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei				Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei			
Nachmittags	Muttermilch oder Fertignahrung (ohne feste Zeiten)				Gemüse-Obst-Brei				Gemüse-Obst-Brei			
Abends	Muttermilch oder Fertignahrung (ohne feste Zeiten)				Vollmilch-Getreide-Brei				Vollmilch-Getreide-Brei			

Gemüse	Bis zum 4. Monat: Muttermilch, abgekochtes Wasser, ungesüßte, dünne Kräutertees	Kartoffel, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Möhre	Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Spargel	Tomate
Fleisch		Geflügel, Lamm, Rind, Schwein		
Obst & Direktsaft		Apfel, Banane, Birne, Melone	Aprikose, Mango, Orange, Pfirsich	Beeren, Kiwi
Getreide, Flocken & Co.		Griß, Hirse, Reis, Haferflocken, Zwieback	Couscous	Brot, Nudeln
Außerdem		Kuhmilch in Verbindung mit Brei		Fisch, milder Käse

Ab dem 11. Monat: frische Kräuter, milde Gewürze



ca. 200 ml



ca. 600 ml

um den 1. Geburtstag

Trinken: Über den Tag verteilt Wasser oder ungesüßten Tee anbieten.