

ERNÄHRUNGSPLAN FÜR NEUGEBORENE, SÄUGLINGS- UND KLEINKINDER BIS 36 MONATE

Alter	0-4 Monate	5 Monate	6 Monate	7 Monate	8 Monate	9 Monate	10 Monate	11 Monate	12 Monate	13 Monate	14 Monate	18 Monate	24 Monate	36 Monate	nach 36 Monaten
MILCH	Muttermilch Anfangsmilch Folgemilch		Muttermilch Anfangsmilch Folgemilch			Muttermilch Anfangsmilch Folgemilch		Muttermilch Anfangsmilch Folgemilch Wachstumsmilch		Muttermilch Folgemilch Wachstumsmilch Kuhvollmilch		Folgemilch Wachstumsmilch Kuhmilch / halben- entrahmt (Drink)		Ernährung identisch mit jener eines Erwachsenen	
GEMÜSE	Karotten Kartoffel <i>Bei Anfangs-/ Folgemilch</i>		Zucchini Fenchel Broccoli		Kohlrabi		Tomaten Spinat Gurken	Linsen	Rosenkohl			Grüne Bohnen Lauch Erbsen			
FRÜCHTE	Apfel Banane Birne		Pflirsich Nektarine Aprikose		Ananas Melone	Himbeeren Beeren Erdbeeren	Mandarine Orange Clementine	Trauben Kirschen (ohne Kern)							
CEREA LIEN	Hirse Reis Mais		Vollkorn Cerealien Weizen						Polenta Müesli Teigwaren						
BROT BISCUITS			Biscuits für Säuglinge		Brot Brotrinde		Vollkorn-Cerealien-Zwieback								
FLEISCH FISCH	Geflügel		Kalb Kaninchen Lamm		Fisch		Rind Schwein								
EI			Gekochtes Eigelb						Ganzes gekochtes Ei						
FRISCHMILCH- PRODUKTE JOGHURT			Joghurt						Joghurt Joghurt ohne Zugabe von Farbstoffen oder Aromen (ausser Vanille oder Vanillin), Quark, Frischkäse, usw.						
Alter	0-4 Monate	5 Monate	6 Monate	7 Monate	8 Monate	9 Monate	10 Monate	11 Monate	12 Monate	13 Monate	14 Monate	18 Monate	24 Monate	36 Monate	nach 36 Monaten

WICHTIGER HINWEIS

Dieser Plan ist bestimmt für Neugeborene und Termingeborene, ohne Allergierisiko sowie für Säuglinge und Kleinkinder, ohne Allergierisiko, bis zum Alter von 36 Monaten.

Vor 12 Monaten: *nur ein einziges neues Nahrungsmittel auf einmal einführen*

- zu stark gesalzene Speisen vermeiden
- gewürzte Speisen vermeiden
- Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Bohnen und Nüsse vermeiden

Nach 12 Monaten: *das Kind geht progressiv zum Familientisch über, indem folgende Regeln respektiert werden sollten:*

- die Speisen in sehr geringer Menge salzen und nur mit jodiertem und fluoriertem Salz
- zu stark gewürzte Speisen vermeiden
- zu stark gesüßte Speisen oder Getränke vermeiden
- das Äquivalent von 500 ml adaptierter Milch pro Tag beibehalten
- Farbstoffe oder Aromen vermeiden (ausser Vanille oder Vanillin)

Nach 36 Monaten: *das Kind kann dieselbe Nahrung wie ein Erwachsener erhalten*