

# Ernährungsplan für das 1. Jahr



Für das Wertvollste im Leben.

Empfohlene Mahlzeit	Von <b>Geburt</b> an bis <b>4 Monate</b>	ab dem <b>5. bis 6. Monat*</b>		ab dem <b>6. Monat</b>	ab dem <b>7. Monat</b>	ab dem <b>10. bis 12. Monat</b>
		1. + 2. Beikost-Woche	3. + 4. Beikost-Woche			
<b>Muttermilch</b> – solange Sie und Ihr Kind es möchten						
Morgens	 oder 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP 2 	 oder HiPP 3, Kindermilch, Müesli oder Brot 
Vormittags bei Bedarf		 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP 2  oder Bio-Getreide-Brei**	<b>Bio-Getreide-Brei**</b>
Mittags		<b>Gemüse</b>	<b>Menü</b>	<b>Menü</b>	<b>Menü</b>	<b>Menü</b>
Nachmittags		 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1  oder Bio-Getreide-Brei**	<b>Bio-Getreide-Brei**</b>	<b>Bio-Getreide-Brei**</b> oder Frucht und Joghurt
Abends		 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	<b>Gute-Nacht-Brei Milchbrei</b>	<b>Gute-Nacht-Brei Milchbrei</b>	<b>Gute-Nacht-Brei</b> oder HiPP 3, Kindermilch und Brot 
Zu den Mahlzeiten und zwischendurch		<b>Babywasser, Tees</b> bei Bedarf***	<b>Babywasser, Tees, Säfte verdünnt</b>			
<b>Bei Allergierisiko</b>	 oder hydrolysierte Anfangsnahrung HiPP PRE HA COMBIOTIK® oder HiPP HA 1 COMBIOTIK®	Beikost einführen wie für Babys ohne höheres Allergierisiko, aber nur eine neue Zutat nach der anderen.		Bei der Flaschnahrung kann nach dem 6. Monat auf HA 2 COMBIOTIK® oder HiPP 2 BIO COMBIOTIK® gewechselt werden. Wenn Sie Fragen zur Beikosteinführung oder Milchwahl haben, wenden Sie sich bitte an Ihren/Ihre Kinderarzt/-ärztin oder Ihre Hebamme.		

Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Wenn Sie nicht stillen, empfehlen wir altersgerechte HiPP Milchnahrungen oder HA-Nahrungen. Sorgen Sie immer wieder für ausgewogene Abwechslung durch verschiedene Beisorten.

\*Richten Sie sich für den Start mit Beikost nach der Entwicklung Ihres Babys und beginnen Sie frühestens ab dem 5. Monat und spätestens nach dem 6. Monat.

\*\* mit Früchten/Gemüse oder Frucht & Getreide \*\*\* bei Fieber, Durchfall oder starkem Schwitzen – bei gestillten Kindern ist zumeist ein häufigeres Anlegen ausreichend

## Wann ist es Zeit für die Beikost?

Kinderärzt:innen und Ernährungswissenschaftler:innen empfehlen, Beikost **ab dem 5. bis 7. Monat** einzuführen. Muttermilch bzw. Säuglingsnahrung allein reicht nicht mehr aus, um den steigenden Energie- und Nährstoffbedarf der Säuglinge zu decken. Das Baby ist dann mit seiner Entwicklung so weit, dass es die neue Nahrung gut verträgt.

Es gibt keinen genauen Zeitpunkt für die Beikosteinführung; wann Ihr Baby soweit ist, erkennen Sie z.B. daran, dass es:

- das Köpfchen alleine aufrecht halten kann
- Interesse an der vom Löffel angebotenen Nahrung zeigt
- oder von Milchnahrungen alleine nicht mehr satt wird

Wenn Sie unsicher sind, wann Ihr Baby für die Beikost bereit ist, fragen Sie bitte Ihren/Ihre Kinderarzt/-ärztin oder Ihre Hebamme.



### Praktische Tipps und wichtige Hinweise für die Beikosteinführung

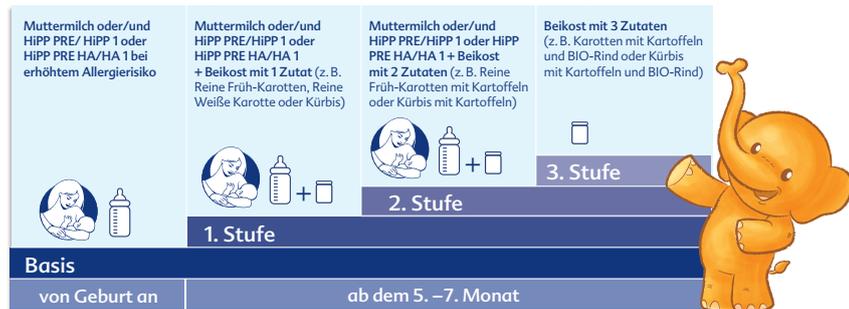
- Das Essen vom Löffel ist etwas völlig Neues für Ihr Baby; der Lernprozess kann einige Wochen dauern. Haben Sie Geduld und beginnen Sie mit kleinen Schritten. Benutzen Sie einen Plastiklöffel mit abgerundeten Rändern. Verwenden Sie keinen Metalllöffel.
- Der Brei sollte körperwarm gefüttert werden (Gläserchen mit Obst Raumtemperatur).

- Versuchen Sie, Ihr Kind früh an das Trinken aus dem Becher zu gewöhnen. Dauernuckeln kann bei allen Getränken, unabhängig davon, ob sie Zucker enthalten oder nicht, zu massiven Zahnschäden und „Flaschenkaries“ führen.
- Ein einmal erwärmter Brei sollte aus hygienischen Gründen nicht wieder aufgewärmt und nicht mehr für das Baby verwendet werden. Entnehmen Sie daher nur die Teilportion, die Ihr Baby voraussichtlich isst und erwärmen Sie diese im Wasserbad oder der Mikrowelle.

## Wie baue ich die Beikosternährung am besten auf?

Orientierung bei der Beikosteinführung gibt Ihnen das **HiPP Stufenkonzept** (siehe Grafik): Als erstes wird die Mutters-Milchmahlzeit ersetzt. Beginnen Sie mit wenigen Löffelchen **Gemüse** und erhöhen Sie die Gemüsemenge über 1 - 2 Wochen. Nach einigen Tagen füttern Sie dann ein Gemüsegläschen mit zwei Zutaten. Danach gibt es als erstes ganzes Menü einen **Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei** z.B. „Karotten mit Kartoffeln und Bio-Rind“. Sobald Ihr Kind ein ganzes Menü isst, muss mittags keine Milch mehr zugefüttert werden. Als Nächstes kann das Stillen/Fläschchen am Abend durch einen **Milch-Getreide-Brei** z.B. „Bio-Getreide-Brei 5-Korn“, der mit Folgemilch zubereitet werden sollte, oder „Gute Nacht Haferbrei pur“ ersetzt werden. Die dritte Beikostmahlzeit bekommt Ihr Baby nach einigen Wochen nachmittags in der Form eines **Breies aus Obst oder Gemüse und Getreide** z.B. „Birne in Apfel mit Dinkel“. Bei allen Mahlzeiten ist (tägliche) Abwechslung der Zutaten wertvoll für die Ernährungsvielfalt.

### HiPP Stufenkonzept für den Beikoststart am Mittag



Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Kinderarzt/-ärztin oder Ihrer Hebamme, wenn Sie eine Säuglingsanfangsnahrung verwenden wollen.

### Braucht mein Kind eine besondere Ernährung, wenn es ein erhöhtes Allergierisiko hat?

Für den Start mit Beikost gelten heute nach wissenschaftlichen Erkenntnissen die gleichen Empfehlungen wie für Kinder ohne erhöhtes Allergierisiko. Mögliche allergieauslösende Lebensmittel wie Ei oder Fisch sollen nicht gemieden werden, sondern in den Speiseplan integriert werden. Vielfalt und Variation innerhalb der Lebensmittelgruppen der Breie sind erwünscht, jedoch sollte hinsichtlich möglicher allergischer Reaktionen nur ein neues Lebensmittel pro Mahlzeit eingeführt werden, um dessen Verträglichkeit zu prüfen.

### Trinken

Ist Ihr Baby die erste komplette Breimahlzeit (Menüs, siehe oben), können Sie ergänzend Getränke anbieten. Ab der dritten Beikostmahlzeit benötigt Ihr Baby dann zu jeder Mahlzeit etwas zu trinken. Insgesamt brauchen Babys im 2. Lebenshalbjahr ca. 1/2 Liter Getränke, Muttermilch bzw. Säuglingsnahrung mit eingerechnet. Für Säuglinge geeignet sind Wasser oder babygerechter Kräuter- oder Fruchteele.

Bei weiteren Fragen rund um die Beikosteinführung hilft Ihnen unser HiPP Elternservice gerne weiter: **D** 08441-7 57 3 84, **A** 07612-7 65 77-104, **CH** 041-6 66 25 99