

Ernährungsplan für das 1. Jahr



Für das Wertvollste im Leben.

Alter/Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Reine Milchernährung				Übergang zur Beikost*		Beikost*			Übergang zur Familienkost				
	Muttermilch – solange du und dein Baby es möchten													
	Wenn nicht gestillt wird: HiPP PRE oder HiPP 1						HiPP 2 möglich			HiPP 3 möglich ab 1 Jahr Kindermilch				
Morgens	 oder 										Müesli/Brot & Milch			
Vormittags											Getreide-Obst-Brei oder Getreide-Gemüse-Brei			
Mittags											1. Woche: Gemüsebrei 2. Woche: Gemüse-Kartoffel-Brei ab 3. Woche: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei		Für eine abwechslungsreiche Ernährung pro Woche: 5x Menü mit Fleisch, 1x mit Fisch, 1x vegetarisch – gerne etwas Obst als Nachtisch	
Nachmittags											Getreide-Obst-Brei oder Getreide-Gemüse-Brei			
Abends											Milch-Getreide-Brei		Müesli/Brot & Milch	
Getränke • Erst ab dem 3. Brei sind zusätzliche Getränke notwendig – idealerweise Wasser • Im 2. Lebenshalbjahr ca. 400 ml Getränke inkl. Milch				Für sensible Immunsysteme • Muttermilch ist von Natur aus allergenarm und enthält wertvolle Schutzstoffe, die die Abwehr deines Babys stärken. Babys mit erhöhtem Allergierisiko sollten daher möglichst vier bis sechs Monate voll gestillt werden. • Wenn nicht gestillt wird, ist HiPP HA Nahrung eine mögliche Option. • Beikost langsam einführen, eine neue Zutat nach der anderen.										

Wichtiger Hinweis: Ausschließliches Stillen in den ersten vier bis sechs Monaten ist das Beste für dein Baby. Wenn du nicht stillst, empfehlen wir eine altersgerechte HiPP Milchnahrung.

*Der Beikoststart hängt immer von der individuellen Reife des einzelnen Kindes ab und ist frühestens ab dem 5. Monat möglich. Starte mit wenigen Löffeln und gib danach Milch zum Satttrinken.

Wird eine Portion gut gegessen, ersetzt sie die Milchmahlzeit. Die Tageszeit kannst du individuell wählen.

Wann ist es Zeit für die Beikost?

Es gibt nicht den einen festen Zeitpunkt für den Beikoststart — jedes Baby entwickelt sich unterschiedlich. Der Beikoststart hängt immer von der individuellen Reife des einzelnen Kindes ab und ist frühestens ab dem 5. Monat möglich.

Wann dein Baby so weit ist, erkennst du z. B. daran, dass es:

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

Weitere Infos zum Beikoststart findest du hier >>>



Was tun bei erhöhtem Allergierisiko?

Auch Kinder mit Allergierisiko dürfen alles probieren — allergene Lebensmittel wie Ei oder Fisch sollen bewusst in den Speiseplan integriert werden. Wichtig ist: Neue Lebensmittel langsam und einzeln einführen. So lässt sich gut beobachten, was dein Kind verträgt.

Praktische Tipps für einen guten Start



Geduld: Essen vom Löffel ist etwas völlig Neues für dein Baby — gib ihm Zeit und Geduld.

Die richtige Temperatur: Füttere den Brei körperwarm (Obstgläschen bei Zimmertemperatur). Plastiklöffel mit abgerundeten Rändern sind ideal.

Becher statt Flasche: Gewöhne dein Kind früh an das Trinken aus dem Becher. Dauernuckeln — auch bei zuckerfreien Getränken — kann die Zähne schädigen.

Hygiene: Erwärme den Brei nur einmal und entnimm nur die Portion, die dein Baby voraussichtlich isst.

Wenn du unsicher bist, wann dein Baby für die Beikost bereit ist, frage bitte deinen Kinderarzt/deine Kinderärztin oder deine Hebamme.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für dein Baby. Sprich mit deinem Kinderarzt/deiner Kinderärztin oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsanfangsnahrung verwenden möchtest.

Wie baue ich die Beikosternährung am besten auf?

Nach und nach ersetzt Beikost die Milchmahlzeiten — meist beginnt man mit dem Mittagsbrei, dann folgen Abend- und Nachmittagsbrei. Die Reihenfolge kann flexibel an euren Alltag angepasst werden. Morgens und zwischendurch gibt es weiterhin Milch.

Das HiPP Stufenkonzept für den Beikoststart gibt dir Hilfestellung bei der Beikosteinführung:

Stufe 1:

Erste Löffel Gemüse — gerne abwechslungsreich



Stufe 2:

Nach wenigen Tagen kommt ein stärkehaltiges Gemüse (z. B. Kartoffel) dazu



Stufe 3:

Komplettes Menü mit Gemüse, Kartoffel und Fleisch (vorzugsweise Rind)



Wähle für eine abwechslungsreiche Ernährung pro Woche 5 Menüs mit Fleisch, 1 mit Fisch und 1 vegetarisches Menü. Etwa einen Monat später folgt ein Milch-Getreide-Brei, danach ein Getreide-Obst oder Getreide-Gemüse-Brei.

Tipps:

Wechsle die Gemüsesorten alle 1–2 Tage, das fördert die Geschmacksentwicklung.

Getränke:

Sobald dein Baby eine ganze Breimahlzeit isst, kannst du Wasser als Getränk anbieten.

Ab der dritten Breimahlzeit braucht es regelmäßige Flüssigkeit — insgesamt etwa 400 ml täglich, inklusive Milch.



Bei weiteren Fragen rund um die Beikosteinführung hilft dir unser HiPP Elternservice gerne weiter:

D: 08441 / 757 384
AT: 07612 / 76577-104

