

Ernährungsplan für das 1. Jahr

Vom ersten Brei zur Familienkost



Still-Phase													
Einführung Beikost										Übergang zur Familienkost			
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Stillen nach Bedarf	<p>Muttermilch alternativ: Säuglingsmilchnahrung</p> <p style="text-align: right;">Stillen nach Bedarf</p>												
Mittags						<p>Gemüse-Kartoffel-Fleisch/ Fisch/Getreide-Brei</p> 				<p>Pürierfähiges Gemüse wie z. B. Möhren, Brokkoli, Pastinake, Kürbis uvm. + Kartoffel und ab und zu Reis oder Nudeln + Fleisch oder Fisch + Öl + Vitamin C reicher Saft</p>			
Nachmittags						<p>Obst-Getreidebrei</p> 				<p>Wasser + Vollkorngetreide z. B. Flocken, Griess, Instant aus Hafer, Dinkel, Weizen uvm. + Obst z. B. Apfel, Birne, Nektarine, Pfirsich, Pflaume uvm. + Öl</p>			
Abends						<p>Milch-Getreidebrei (das Baby sollte im ersten Lebensjahr nicht mehr als 200 ml Vollmilch bekommen)</p>				<p>Kuhmilch + Vollkorngetreide z. B. Flocken, Griess, Instant aus Hafer, Dinkel, Weizen uvm. + Obst z. B. Apfel, Birne, Pflaume, Nektarine uvm.</p>			
<p style="text-align: center;"> ← BEBA Pre oder BEBA 1 ← BEBA 2 ← BEBA 3 ← BEBA Junior → </p>													

Quelle: Forschungsdepartment Kinderernährung, Universitätskinderklinik Bochum, Kersting M et al. Ernährungs Umschau 2021; 68(6): 110–6.

Stillen ist die beste Ernährung für ein Baby. Säuglingsanfangsnahrung sollte nur auf Rat unabhängiger Fachleute verwendet werden. Jede Mutter sollte darauf hingewiesen werden, dass die Entscheidung nicht zu stillen, nur schwer rückgängig zu machen ist. Beraten Sie die Eltern hinsichtlich der Zubereitung der Nahrung. Wichtig ist die Information, dass die Zufütterung den Stillserfolg beeinträchtigen kann. Nestlé BEBA Anfangsnahrung ist geeignet für die besondere Ernährung während der ersten Lebensmonate, wenn nicht gestillt wird.

Nestlé Nutrition GmbH
Baseler Straße 46, D-60329 Frankfurt am Main

Nestlé Österreich GmbH
Wiedner Gürtel 9, A-1100 Wien

BEBA Family 
www.bebafamily.de

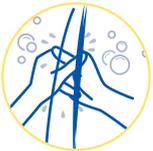


Weitere Informationen zur Zubereitung von Säuglingsmilchnahrung findest du hier:

<https://www.bebafamily.de/magazin/babyflaschen-zubereiten>



Zubereitung: So einfach geht's!



1. Hände gründlich waschen. Flasche, Sauger und Ring gründlich reinigen, auskochen und bis zum Gebrauch abdecken.



2. Dosierungsanleitung auf der Dose folgen. Wasser in die Flasche geben, Pulver mit beiliegendem Messlöffel abmessen und hinzufügen. Keine gehäuften Messlöffel verwenden.



3. Sicherstellen, dass der Löffel trocken ist und zurück in die Dose legen. Dose trocken lagern.



4. Flasche verschließen und gut schwenken, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist. Inhalt auf Trinktemperatur (ca. 37 °C) prüfen und innerhalb einer Stunde füttern. Nahrungsreste nicht wiederverwenden.

Schau dir auch unser Zubereitungsvideo an. Einfach QR-Code scannen:



Wir sind immer für dich da:

[bebafamily.de](https://www.bebafamily.de)

0800 2344944

Mo. – Fr. | gebührenfrei



BEBA Family
www.bebafamily.de