

Muttermilch (so lange, wie Mutter & Kind es wünschen) oder Säuglingsanfangsnahrung

Getränke



Wasser, Tee ungesüsst

Gemüse & Früchte



Karotten, Zucchini, Pastinaken, Fenchel, Kohlraben, Brokkoli, Kürbisse, Erbsen, Gurken, Wirz, Randen, Krautstiele, Tomaten, Peperoni, Grüne Bohnen, Sellerie, Auberginen, Spinat, Pilze, Artischocken, Lauch, Salate, Spargel, Radieschen, Zwiebeln, Knoblauch, Schwarzwurzeln

Äpfel, Birnen, Bananen, Zwetschgen, Kakis, Melonen, Pflaumen, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, entsteinte Kirschen, Mangos, Mandarinen, Orangen, Grapefrüts, Ananas, Granatäpfel, Zitronen, Heidelbeeren, Papayas

Der zeitliche Ablauf der Einführung verschiedener Gemüse & Früchte orientiert sich nicht an einer wissenschaftlich begründeten Empfehlung, sondern kann individuellen und kulturellen Bedürfnissen von Kind und Familie angepasst werden.
Gemüsebrei Portionsgrösse: 150-250g

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte



Kartoffeln, Süßkartoffeln, Hirse, Weizen, Dinkel, Hafer



Mais, Couscous



Vollkornbrot, Pasta, Reis



Kichererbsen, Rote Linsen, etc.

Der zeitliche Ablauf der Einführung verschiedener Getreideprodukte orientiert sich nicht an einer wissenschaftlich begründeten Empfehlung, sondern kann individuellen und kulturellen Bedürfnissen von Kind und Familie angepasst werden. Mais, Couscous, Pasta, Reis, etc. können ausserdem auch früher gegeben werden, wenn sie den Fähigkeiten des Kindes angepasst (z.B. püriert) angeboten werden.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Portionsgrösse:
ab 7. Monat ca. 10g/Tag
ab 9. Monat ca. 20g/Tag



Mageres Fleisch (z. B. Rind, Lamm, Poulet), Seefisch, Lachs, Ei gekocht

Milch/Joghurt sind in größeren Mengen erst ab 1 Jahr empfohlen, kleinere Mengen können jedoch zur Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis bereits früher eingesetzt werden.



Vollmilch, Quark, Naturjoghurt, Doppelrahmkäse, Käse, Tofu

Öle, Fette & Nüsse



Rapsöl

1 TL pro 100 g Brei



Avocado



Butter, Margarine, gemahlene Nüsse, Samen, Kerne

Süßes & Salziges



Langsamer Salzaufbau



Bei Bedarf Zucker, Honig, Salzstangen, kleine Süßigkeiten