

Ernährung im Beikost-Alder

Monate: 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
Muttermilch oder Anfangsnahrung					Stillen, so lange Mutter und Kind es wünschen												
													Brotmahlzeit				
										Getreide-Obst-Brei			2 Zwisch.-mahlzeiten				
										Milch-Getreide-Brei				Brotmahlzeit			
										Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei				warme Mahlzeit			

Erster Brei Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

90 - 100 g Gemüse
 40 – 60 g Kartoffeln
 15-20 g Obstsaft
 20 – 30 g Fleisch
 8 – 10 g Rapsöl

oder industriell hergestellt: Baby/ Junior Menü (Gläschen/ Becher)

Zweiter Brei Milch-Getreide- Brei

200 g Milch
 20 g Getreideflocken
 20 g Obstsaft,-püree

oder industriell hergestellt: MilCHFertigbrei (Trockenprodukte/ Gläschen)

Dritter Brei Getreide-Obst-Brei

20 g Getreideflocken
 90 g Wasser
 100 g Obst
 5 g Rapsöl

oder industriell hergestellt: Gläschen/ Trockenprodukte

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.fke-do.de