

## Lebensmittel im ersten Jahr

	Stillphase	Beikostphase						Übergang zur Erwachsenenkost
	1. bis 6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat	
Milch	Muttermilch und/oder Anfangsmilch 1	Muttermilch und/oder Folgemilch						Kuhmilch vollfett unverdünnt
Schleimzusatz zu Anfangsmilch		Reis, Hirse	3-Korn					
Früchtebrei		Apfel, Banane, Birne	Pfirsich, Melone	Aprikosen, Beeren, Kiwi, Mango				
Gemüse-Kartoffelbrei		Karotten, Kartoffeln, Fenchel, Zucchini, Kürbis						
		Spinat, Kohlraben, Lattich, Broccoli- und Blumenkohlröschen, Sellerie, Spargel						
					Erbsen, Chinakohl, Tomaten, Gurken			
Getreidebrei		Hirse, Reis						
Fleisch		Hafer, Roggen, Gerste, Mais, Weizen						
		Kalb, Poulet, Truten, Lamm (50-100 Gr. pro Woche, fakultativ)						
Fisch		Fisch fakultativ						
Eigelb		Eigelb gekocht (beginnen mit 1/2 Eigelb, maximal 1x pro Woche)						
Brot		Brotrinde						
Milchprodukte								(Bifidus-) Naturejoghurt, Naturequark, Doppelfrischrahmkäse, Hüttenkäse

### Im ersten Lebensjahr nicht geeignete Lebensmittel

#### Alle Kinder:

Milch und Milchprodukte  
Blähende Gemüse  
Zitrusfrüchte  
Honig  
Zucker, Salz  
Künstliche Süsstoffe  
Süßgetränke  
Nüsse

#### Kinder aus Allergiker-Familien zusätzlich:

Weizen  
Soja  
Eier  
Fisch  
Schokolade  
Kakao  
Nüsse  
Südfrüchte