

Ernährungsplan für Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder bis 36 Monate ohne Allergierisiko

	0-4 Monate	5 Monate	6 Monate	7 Monate	8 Monate	9 Monate	10 Monate	11 Monate	12 Monate	13 Monate	14 Monate	18 Monate	24 Monate	36 Monaten	nach 36 Monaten
Milch	Muttermilch* Anfangsmilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch	Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch		Muttermilch* Anfangsmilch Folgemilch			Muttermilch* Anfangs-/Folgemilch Wachstumsmilch	Muttermilch* Wachstumsmilch Kuhvollmilch (Vollmilch)		Wachstumsmilch Kuhmilch (Vollmilch)				Ernährung identisch mit jener eines Erwachsenen
Gemüse		Karotten Kartoffeln	Zucchini Fenchel Broccoli	Blumenkohl Kohlrabi Lattich	Tomaten Spinat Gurken	Linsen	Rosenkohl	Grüne Bohnen Lauch Erbsen							
Früchte		Apfel Banane Birne	Pfirsich Nektarine Aprikose		Ananas Melone	Himbeeren Beeren Erdbeeren	Mandarine Orange Clementine	Trauben Kirschen (ohne Steine!)							
Cerealien		Hirse (als Hirsana) Reis Mais	Vollkorn Cerealien Weizen				Polenta Müesli Teigwaren								
Brot Biscuits			Ruch-Brot Brotrinde				Vollkorn-Cerealien-Biscuits								
Fleisch Fisch			Geflügel	Kalb Kaninchen Lamm	Fisch	Rind Schwein									
Ei			gekochtes Eigelb				ganzes gekochtes Ei								
Frischmilch- Produkte Joghurt			(spezifisches Joghurt für Säuglinge)				spezifisches Joghurt für Säuglinge Joghurt ohne Zugabe von Farbstoffen oder Aromen (ausser Vanille/Vanillin) Quark, Frischkäse, usw.								

* Die WHO empfiehlt ausschliessliches Stillen bis zum Alter von 6 Monaten und wenn möglich Fortsetzung des Stillens bis zum Alter von 2 Jahren, unter Beigabe einer ausgeglichenen, altersgemässen Beikost

vor 12 Monaten Nur ein einziges neues Nahrungsmittel pro Woche einführen

- kein Salz, Bouillon und Gewürze
- keine Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Bohnen und Nüsse

nach 12 Monaten Das Kind geht progressiv zum Familientisch über, indem folgende Regeln respektiert werden sollten:

- die Speisen in sehr geringer Menge salzen (nur mit jodiertem und fluoridiertem Salz)
- zu stark gewürzte Speisen vermeiden
- zu stark gesüsste Speisen oder Getränke vermeiden
- das Äquivalent von 500ml Milch pro Tag beibehalten: adaptierte Milch (Folgemilch, Wachstumsmilch), Vollmilch (zuerst 4 Wochen verdünnt 2/3 Milch + 1/3 Wasser), Joghurt (ohne Farbstoff oder Aromen - ausser Vanille/Vanillin), halbfetter Käse
- keine Farbstoffe oder Aromen (ausser Vanille/Vanillin)

nach 36 Monaten Das Kind kann dieselbe Nahrung wie ein Erwachsener erhalten