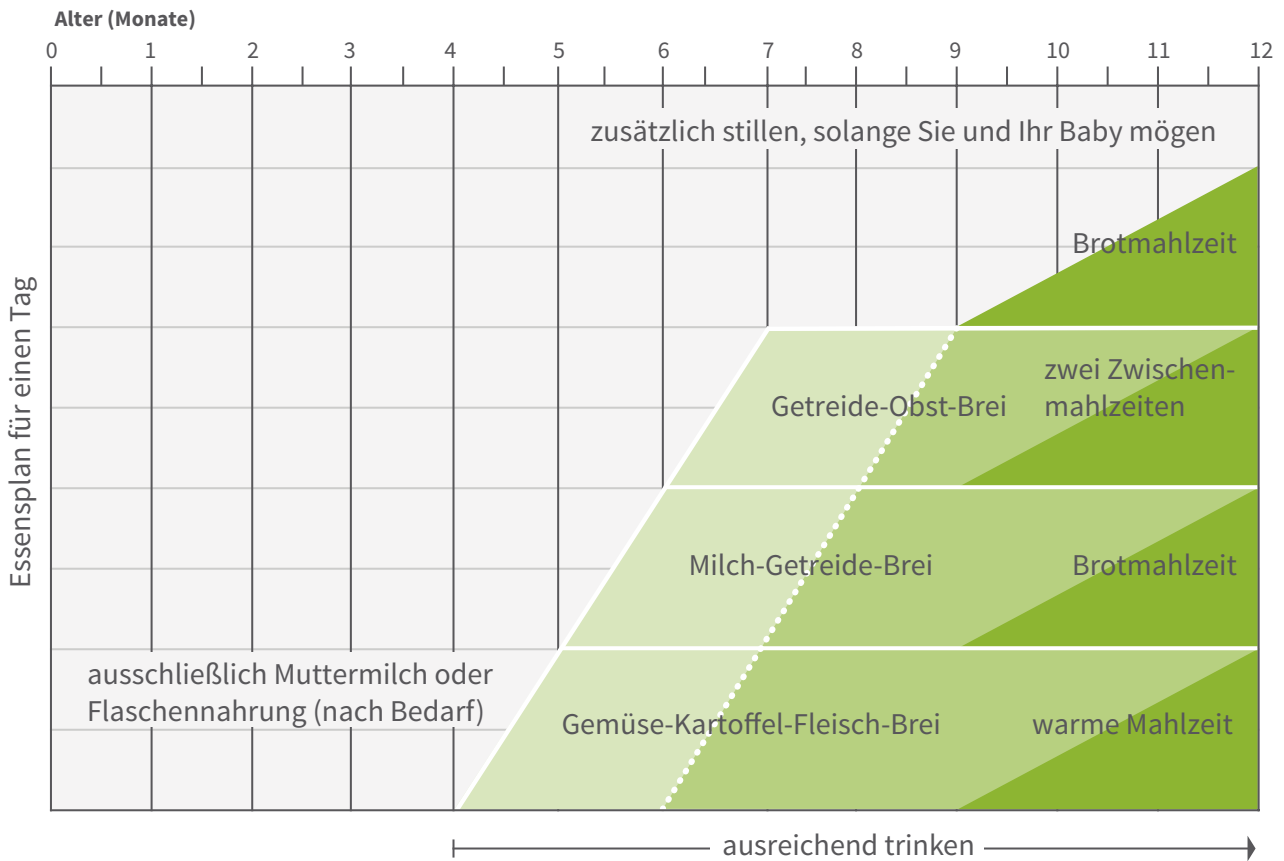


Ernährungsplan für das erste Lebensjahr

Milchnahrung Muttermilch oder Flaschennahrung	Beikost pro Woche eine neue Zutat, pro Monat ein neuer Brei	Familienkost essen wie die Großen
---	---	---



Verbotene Lebensmittel im ersten Lebensjahr und Alternativen

lieber nicht	Alternativen
<p>gar nicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Honig • kaltgepresste Öle • künstliche Süßstoffe • Blattsalate • rohe Eier • Rohmilch & Sojaprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> • Agavendicksaft zum Süßen • milde, nicht-kaltgepresste Öle, z.B. Rapsöl • Tomaten- und Gurkensalat • gekochte Eier, Rührei • pasteurisierte Milch(produkte)
<p>vertragen nicht alle Kinder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quark • scharfe Gewürze • viel Salz • Eier • Kuhmilch 	<ul style="list-style-type: none"> • Joghurt • milde Gewürze • wenig bis kein Salz • Muttermilch, Säuglingsersatznahrung
<p>nur mit Vorsicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nüsse 	<ul style="list-style-type: none"> • Getreidestangen und Reiswaffeln