

# Beikostplan: Babyernährung im ersten Lebensjahr

	Muttermilch oder Säuglingsnahrung				Beikost						Übergang zum Familienessen		
Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Zmorge													Essen am Familientisch
Znüni								Früchte-Brei oder Fingerfood					
Zmittag							Gemüse-Brei zu Beginn Anschliessend Gemüse-Stärke-Fleisch-Brei oder Fingerfood						
Zvieri								Früchte-Getreide-Brei oder Fingerfood					
Znacht								Milch-Getreide-Brei oder Fingerfood					
Trinken					Muttermilch oder Säuglingsnahrung								Zusätzlich Wasser anbieten

Frühestens ab dem 5. und spätestens Anfang des 7. Monats sollte zusätzlich zur Muttermilch oder Säuglingsnahrung mit der Beikost gestartet werden, um den steigenden Bedarf an Nährstoffen und Energie des Babys zu decken. Zwischen dem 10. und 12. Monat beginnt schrittweise der Übergang zum Familienessen, bis das Baby schon fast wie die Grossen essen kann.

**Der Plan bietet eine grobe Orientierung. Die Entwicklung ist jedoch individuell und jedes Baby hat seinen eigenen Rhythmus, sich an die neuen Lebensmittel zu gewöhnen.**