



Säuglingsernährung Beispielplan für die Einführung von Brei

	Zmorge	Zmittag	Zvieri	Znacht
5. Monat	Stillen	Stillen + Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (+Butter oder Rapsöl)	Stillen	Stillen
6. Monat	Stillen	Stillen + Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (+Butter oder Rapsöl)	Stillen + Getreide-Obst-Brei	Stillen
7. Monat	Stillen	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (+Butter oder Rapsöl)	Stillen + Getreide-Obst-Brei	Stillen + Getreide-Brei
8. Monat	Stillen	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (+Butter oder Rapsöl)	Getreide-Obst-Brei mit Jogurt (50-100g)	Stillen + Getreide-Brei
9. Monat	Stillen	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (+Butter oder Rapsöl) (Brei nur noch grob püriert)	Getreide-Obst-Brei mit Jogurt (50-100g)	Milch-Getreide-Brei (mit etwas Fruchtsaft)
10. Monat	Stillen Zum Znüni ein Stück Brotrinde	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (+Butter oder Rapsöl) (Brei nur noch grob zerdrückt)	Getreideprodukt oder Obst mit Jogurt (50-100g) (nur noch grob zerdrückt)	Milch-Getreide-Brei (mit etwas Fruchtsaft)
11. bis 12. Monat	Stillen Zum Znüni ein Stück Brotrinde	Eine warme Mahlzeit aus Gemüse und einer Eiweiss- und Stärkebeilage	Getreideprodukt oder Obst mit Jogurt (50-100g) (nur noch grob zerdrückt)	Milch-Getreide-Brei (mit etwas Fruchtsaft)
13. Monat	Milch-Brot-Mahlzeit (ev. mit Frucht oder Gemüse)	Eine warme Mahlzeit aus Gemüse und einer Eiweiss- und Stärkebeilage	Getreideprodukt oder Obst mit Jogurt (50-100g)	Milch-Brot-Mahlzeit (ev. mit Gemüse oder Frucht)

