

Ernährungsplan für das 1. Jahr

Empfohlene Mahlzeit	Von Geburt an bis 4 Monate	ab dem 5. bis 6. Monat ¹		ab dem 6. Monat	ab dem 7. Monat	ab dem 10. bis 12. Monat
		1. + 2. Beikost-Woche		3. + 4. Beikost-Woche		
Muttermilch — solange Sie und Ihr Kind es möchten						
Morgens	 oder  HIPP PRE oder HIPP 1	 oder HIPP PRE oder HIPP 1	 oder HIPP PRE oder HIPP 1	 oder HIPP PRE oder HIPP 1	 oder HIPP 2	 oder HIPP 3, Kindermilch, Müsli oder Brot
Vormittags bei Bedarf		 oder HIPP PRE oder HIPP 1	 oder HIPP PRE oder HIPP 1	 oder HIPP PRE oder HIPP 1	 oder HIPP 2 oder Bio-Getreide-Brei ²	Bio-Getreide-Brei ²
Mittags		 oder HIPP PRE oder HIPP 1	Gemüse  oder HIPP PRE oder HIPP 1	Menü Früchte als Nachtisch	Menü Früchte als Nachtisch	Menü Früchte als Nachtisch
Nachmittags		 oder HIPP PRE oder HIPP 1	 oder HIPP PRE oder HIPP 1	 oder HIPP PRE oder HIPP 1	 oder HIPP PRE oder HIPP 1 oder Bio-Getreide-Brei ²	Bio-Getreide-Brei ² oder Frucht und Joghurt
Abends		 oder HIPP PRE oder HIPP 1	 oder HIPP PRE oder HIPP 1	 oder HIPP PRE oder HIPP 1	Gute-Nacht-Brei Milchbrei	Gute-Nacht-Brei oder HIPP 3, Kindermilch oder Brot/Gemüse
Zu den Mahlzeiten und zwischendurch	Babywasser, HIPP Tees bei Bedarf ³		Wasser oder HIPP Getränke			
Für sensible Immunsysteme ⁴	 oder hydrolysierte Milchmahlration HIPP PRE HA-COMBIOTIK® oder HIPP HA1 COMBIOTIK®		Beikost langsam einführen, eine neue Zutat nach der anderen.		Bei den Milchmahlzeiten kann nach dem 6. Monat von HA1 COMBIOTIK® auf HA2 COMBIOTIK® gewechselt werden. Wenn Sie Fragen zur Beikostintroduction haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt oder Ihre Hebamme.	

Wichtig: Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Wenn Sie nicht stillen, empfehlen wir zügensensitive HIPP Milchmahlzeiten oder HA-Nahrungen. Sorgen Sie immer wieder für ausgewogene Abwechslung durch verschiedene Beisorten. ¹Reichen Sie sich für den Start mit Beikost nach der Entwicklung Ihres Babys und beginnen Sie frühestens ab dem 5. Monat und spätestens nach dem 6. Monat. ²***Baby mit sensiblen Immunsystemen sollen möglichst sechs Monate voll gestillt werden. Muttermilch ist von Natur aus allergenarm und enthält wertvolle Schutzstoffe, die die Abwehr Ihres Babys von innen heraus stärken. Wenn nicht gestillt wird, ist eine HA-Nahrung eine empfehlene Option. (EACI guideline Preventing the development of food allergy in infants and young children (2020 update), Pediatr Allergy Immunol 2021; 32(5):843-858).