

ERNÄHRUNGSPLAN FÜR NEUGEBORENE, SÄUGLINGE UND KLEINKINDER BIS 36 MONATE MIT ALLERGIERISIKO

FÜR

Alter	0-4 Mon	5 Mon	6 Mon	7 Mon	8 Mon	9 Mon	10 Mon	11 Mon	12 Mon	13 Mon	14 Mon	18 Mon	24 Mon	35 Mon	Nach 36 Mon	
Milch	Muttermilch Anfangsmilch	Muttermilch, HA Anfangsmilch HA Folgemilch	Muttermilch, HA Folgemilch					Muttermilch, HA Folgemilch, HA Wachstumsmilch	Muttermilch, HA Folgemilch, HA Wachstumsmilch, Kuhvollmilch	HA Folgemilch, HA Wachstumsmilch, Kuh Vollmilch/halbentrahmt						Ernährung identisch mit jener eines Erwachsenen
Früchte		Apfel, Banane Birne	Pflirsich, Nektarine, Aprikose			Ananas, Melone	Himberen Erdbeeren Beeren	Trauben, Kirschen (ohne Kerne)								
Gemüse		Kartoffel	Zucchini Fenchel Broccoli	Blumenkohl Kohlrabi Lattich		Spinat Gurken	Linsen	Rosenkohl			Grüne Bohnen Lauch Erbsen					
Cerealien		Glutenfreies Getreide Hirse, Reis, Mais		Zunächst glutenhaltige Getreide, danach raffinierte Getreide					Aufbau zum vollwertigen Produkten		Polenta Müsli (keine Nüsse!) Teigwaren					
Brot /Biskuits			Glutenfreie Biskuits für Säuglinge			Glutenfreies Brot/ Brotrinde		Vollkorncerealien Zwieback								
Fleisch				Kalb, Kaninchen Lamm		Rind, Schwein										
Fisch	Meeresfrüchte und Fisch soll vermieden werden.							Vorsichtiges Einführen von Fisch								
Ei	Kein Ei und Eiprodukte							Zunächst gekochtes Eigelb, danach Vollei.								
Frischmilchpro- dukte/Joghurt	Bis zum ersten Geburtstag keine Kuhmilch und Kuhmilchprodukte															

Vor 12 Monaten:

Nur ein einziges Nahrungsmittel auf einmal einführen!!!

Zu stark gesalzene und gewürzte Speisen vermeiden. Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Bohnen und Nüsse vermeiden. Möglichst selbst kochen. Die kommerziell hergestellten Breie enthalten zu viele Zutaten auf einmal, deren Unverträglichkeit festzustellen nicht möglich ist.

Nach 12 Monaten:

Nur jodiertes und fluoridiertes Salz verwenden.

Zu stark gesalzene, gewürzte und gezuckerte Speisen und Getränke meiden.
Etwa 500 ml adaptierte Milch (HA Milch, Folgemilch, Wachstumsmilch) täglich beibehalten.
Als Aroma ist ausschließlich Vanille oder Vanillin zugelassen.

TRINKVERHALTEN:

Abgekochtes Leitungswasser die beste Wahl, bestens kontrolliert, frei von Zucker. Empfohlene Menge: bis zum 12 Lebensmonat 400-500 ml. Ab dem 12 Lebensmonat 800-900 ml.