

Beispielhafter Speiseplan auf dem Weg zur Familienkost

Gegen Ende des ersten Lebensjahres gehen die Milch- und Breimahlzeiten mit der  Familienkost allmählich in drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten über. Hier finden Sie beispielhaft, was gegen Ende des ersten Lebensjahres auf dem Speiseplan Ihres Kindes stehen könnte.

Morgens, mittags, abends: Die Hauptmahlzeiten

Frühstück

- 25 g (ca. 1/2 Scheibe) Brot (aus fein gemahlenem Vollkornmehl),
- 5 g (ca. 1 TL) Butter oder Margarine,
- 150 ml Vollmilch (3,5 Prozent Fett) aus der Tasse,
- Obst oder Gemüse.

Geeignet ist auch ein Frühstück aus Milch, Getreideflocken und Obst. Ab dem zweiten Lebensjahr sollte die Milch morgens und abends nur noch 1,5 Prozent Fett enthalten. Alternativ zu diesem Frühstück können Sie Ihrem Kind morgens auch eine Milchmahlzeit geben (250 ml Muttermilch oder Säuglingsmilch).

Mittagessen

Als Mittagessen gibt es eine Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Mahlzeit oder etwas vom Familienessen, wenn die Speisen hierzu geeignet sind: Sie sollten nicht zu fett, nicht schwer verdaulich oder scharf gewürzt sein.

Die Mittagsmahlzeit darf und sollte ruhig etwas „stückiger“ werden. Die Zutaten des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis werden nun nicht mehr püriert, sondern lediglich noch etwas zerdrückt. So lernt das Kind richtig zu kauen und kann immer mehr von der Familienkost essen. Fleisch braucht es nicht täglich zu geben, es kann durch Fisch, Hülsenfrüchte und Gemüse ersetzt werden.

Abendessen

Als Abendessen gibt es einen Vollmilch-Getreide-Brei oder Brot mit einer Tasse Milch und Obst oder Gemüse:

- 25 g Brötchen oder Brot,
 - 10 g (2 TL) Frischkäse oder 5 g (1 TL) Butter oder Margarine,
 - 50 g geriebenes Obst oder Gemüse,
 - 150 ml Vollmilch (3,5 Prozent Fett) aus der Tasse.
-

Für Zwischendurch: Obst und Getreideprodukte

Kleine Zwischenmahlzeiten sind bei Kindern sehr beliebt. Sie werden als zweites Frühstück und nachmittags gereicht. Frisches Obst können Sie geschält gerieben, geraspelt oder in kleineren Stückchen anbieten. Reichen Sie dazu ein Getreideprodukt (zum Beispiel Brot), nach Wunsch mit Butter oder Margarine bestrichen.

Das zweite Frühstück

- 50 g Obst oder Gemüse, gerieben. Ist der Hunger groß, können Sie Brot dazugeben:
 - 25 g (1/2 Scheibe) Brot oder Brötchen aus fein gemahlenem Vollkornmehl,
 - 5 g (1 TL) Butter oder Margarine.
-

Nachmittags

Abwechselnd ein milchfreier Getreideflocken-Obst-Brei oder Brot mit Obst oder Obstsaft (10 g Getreideflocken, Knäckebrot oder Zwieback mit 50 g Obst).

Trinken

Zwischendurch und zu den Mahlzeiten sollte Ihr Kind zusätzlich etwas  trinken. Zum Ende der Übergangsphase zur Familienkost wird eine tägliche Trinkmenge von insgesamt etwa 600 bis 700 ml Flüssigkeit empfohlen. Bieten Sie Ihrem Kind bevorzugt Leitungs- oder Mineralwasser in einem kleinen Becher an. Geeignet sind auch ungesüßter Früchte- oder Kräutertee
