

Beikost-Plan:

Die Schritte von der Milch zum Brei

Jedes Baby hat sein Tempo. Auch beim Übergang von der Milchnahrung zur Beikost. Der folgende Plan stellt eine Orientierung dar, wann und wie die Beikost Schritt für Schritt die Milchmahlzeiten ersetzt.

Start: Mittagsbrei

Monat 5 | 6 | 7 |



Das Baby erhält als Mittagsmahlzeit zunächst einige Löffel fein püriertes Gemüse. Anschließend erhält es wie gewohnt Milch, bis es satt ist.



Wenn das Baby 100 g Gemüsebrei isst, kommen Kartoffeln und etwas Öl dazu. Als Letztes folgen Fleisch oder Fisch und Obstsaft. Zu den anderen Mahlzeiten bekommt Ihr Kind weiterhin wie gewohnt die Brust oder die Flasche.

Zweite Breimahlzeit

Monat 6 | 7 | 8 |



Abends erhält das Baby nun einen Vollmilch-Getreide-Brei. Etwa einen Monat nach Einführung der ersten Breimahlzeit.

Dritte Breimahlzeit

Monat 7 | 8 | 9 |



Meist am Nachmittag kommt nun ein Getreidebrei hinzu, in den Obst der Jahreszeit eingerührt wird.

Gut zu wissen:

Erst wenn dieser Brei eingeführt ist, braucht das Baby zusätzlich Flüssigkeit. Auch nach Einführung der Beikost sollten Sie Ihr Kind so lange weiter stillen, wie Sie beide es möchten.

Breirezepte
finden Sie hier:

