



Säuglingsernährung 1 – 5 Monat

- Muttermilch oder Fertig-Baby-Milch
- Auch eine Kombination aus Beidem ist möglich, Muttermilch ist aber nach wie vor das Beste für ein Baby
- Keine handelsübliche Kuh-, Ziegen-, Schafs- oder Mandelmilch
- Der Milch nichts hinzusetzen
- Keine Gläschen oder andere Babynahrung

Säuglingsernährung 5 – 7 Monat

- Muttermilch oder Fertig-Baby-Milch
- Langsame Einführung der Beikost (Baby Brei)
- Das FKE empfiehlt den Einstieg mit Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
- Stilles Wasser oder ungesüßten Tee (bspw. Fenchel- oder Kamillentee)

Säuglingsernährung 6 – 8 Monat

- Muttermilch oder Fertig-Baby-Milch
- Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
- Einführung von Milch-Getreide-Brei
- Stilles Wasser oder ungesüßten Tee

Säuglingsernährung 7 – 9 Monat

- Muttermilch oder Fertig-Baby-Milch
- Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
- Milch-Getreide-Brei
- Einführung von Getreide-Obst-Brei
- Stilles Wasser oder ungesüßten Tee



Säuglingsernährung ab dem 10 Monat

- Muttermilch oder Fertig-Baby-Milch
- Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
- Milch-Getreide-Brei
- Getreide-Obst-Brei
- Langsame Einführung von festen Mahlzeiten
- Wenig/Keine Gewürze
- Natürliche Lebensmittel, wenig/kein Zucker
- Stilles Wasser oder ungesüßten Tee

Lebensmittel die du im 1 Lebensjahr deines Babys vermeiden solltest

- Bienenhonig
- Nüsse, Rosinen und Beeren
- Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Kohl und Lauch
- Rohe Eier, Mayonnaise und Käse
- Joghurt, Fruchtquark, Buttermilch
- Kuh-, Ziegen-, Schafs- oder Mandelmilch (als Bestandteil des Milch-Getreide-Breis jedoch unbedenklich)
- (Zu viel) Salz und andere Gewürze
- Roher Fisch (Sushi), Thunfisch oder Schwertfisch wegen der möglichen Quecksilberbelastung, ansonsten ist Fisch gesund und empfehlenswert
- Koffeinhaltige Getränke wie Cola oder Kaffee
- Zuckerhaltige Getränke wie Limonade
- Kein Alkohol (sollte sich von selbst verstehen)
- (Zu viel) Zucker und Süßstoffe
- Schokolade und Kakao
- Nikotin bspw. in Auberginen aber auch Passivrauchen schadet dem Baby enorm!

