

### Ernährungsplan ab dem 5. Lebensmonat

Ab Ende 4. Lebensmonat

Mittags: Gemüse Brei

(+ ein Teelöffel Rapsöl dazugeben)

Anfangen mit Karotten, Pastinake oder Kürbis

Dann Kartoffel dazu

Dann auch allerlei Gemüse

Sobald es gut angenommen – ca. nach 3-4 Wochen- wird jeden 2. Tag Fleisch dazu gegeben

+

4 Milchmahlzeiten

(Muttermilch oder PreSäuglingsmilch)

---

Ab Ende 5. Lebensmonat

Mittags: Gemüse/Gemüse-Fleischbrei

Abends: Getreidebrei mit Milch (GetreideMilchbrei)

(Säuglingsmilch und keine reine Kuhmilch auch 1 Teelöffel Rapsöl dazu)

Nach diesem Plan wird ab dem Ende vom 4. Lebensmonat (Pre oder 1er) zu nehmen, weil die reine Kuhmilch einige Mineralien, die Säuglinge benötigen nicht beinhaltet, die Säuglingsmilch hingegen angereichert ist.

+

3 Milchmahlzeiten

(Muttermilch oder PreSäuglingsmilch oder 1er Säuglingsmilch)

---

Ab Ende 6. Lebensmonat

Mittags: Gemüse/Gemüse-Fleischbrei

Nachmittags: Obst bzw. Obstgetreidebrei

Abends: Getreidebrei mit Milch (GetreideMilchbei)

(Säuglingsmilch und keine reine Kuhmilch

+

2. Milchmahlzeiten

(Muttermilch oder PreSäuglingsmilch oder 1er Säuglingsmilch)