



































# Ernährungsplan für das 1. Jahr

Empfohlene Mahlzeit	Von Geburt an bis 4 Monate	ab dem 5. bis 6. Monat*		ab dem 6. Monat	ab dem 7. Monat	ab dem 10. bis 12. Monat
		1. + 2. Beikost-Woche	3. + 4. Beikost-Woche			
<b>Muttermilch – solange Sie und Ihr Kind es möchten</b>						
Morgens	 oder  HiPP PRE oder HiPP 1	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP 2 	 oder HiPP 3, Kindermilch, Müsli oder Brot 
Vormittags bei Bedarf		 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP 2  oder Bio-Getreide-Brei**	Bio-Getreide-Brei**
Mittags		 oder HiPP PRE oder HiPP 1  Gemüse	Menü Früchte als Nachtisch	Menü Früchte als Nachtisch	Menü Früchte als Nachtisch	Menü Früchte als Nachtisch
Nachmittags		 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1  oder Bio-Getreide-Brei**	Bio-Getreide-Brei**	Bio-Getreide-Brei** oder Frucht und Joghurt
Abends		 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	 oder HiPP PRE oder HiPP 1 	Gute-Nacht-Brei Milchbrei	Gute-Nacht-Brei Milchbrei	Gute-Nacht-Brei oder HiPP 3, Kindermilch oder Brot/Gemüse 
Zu den Mahlzeiten und zwischendurch		Babywasser, HiPP Tees bei Bedarf***	Wasser oder HiPP Getränke			
Bei Allergierisiko****	 oder hydrolysierte Milchnahrung HiPP PRE HA COMBIOTIK® oder HiPP HA 1 COMBIOTIK®	➤	Beikost langsam einführen, eine neue Zutat nach der anderen.	➤	Bei den Milchmahlzeiten kann nach dem 6. Monat von HA1 COMBIOTIK® auf HA 2 COMBIOTIK® gewechselt werden. Wenn Sie Fragen zur Beikosteinführung haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt oder Ihre Hebamme.	

Stillen ist das Beste für Ihr Baby und für das Klima. Wenn Sie nicht stillen, empfehlen wir altersgerechte HiPP Milchnahrungen oder HA-Nahrungen. Sorgen Sie immer wieder für ausgewogene Abwechslung durch verschiedene Breisorten. \*Richten Sie sich für den Start mit Beikost nach der Entwicklung Ihres Babys und beginnen Sie frühestens ab dem 5. Monat und spätestens nach dem 6. Monat. \*\* mit Früchten/Gemüse oder Frucht & Getreide \*\*\* bei Fieber, Durchfall oder starkem Schwitzen \*\*\*\* Babys mit erhöhtem Allergierisiko sollten möglichst sechs Monate voll gestillt werden. Muttermilch ist von Natur aus allergenarm und enthält wertvolle Schutzstoffe, die die Abwehr ihres Babys von innen heraus stärken. Wenn nicht gestillt wird, ist eine HA Nahrung eine mögliche Option. (EAACI guideline: Preventing the development of food allergy in infants and young children (2020 update), Pediatr Allergy Immunol. 2021 Jul;32(5):843-858.)



**Kinderärzt:innen und Ernährungswissenschaftler:innen empfehlen, Beikost ab dem 5. bis 7. Monat einzuführen. Muttermilch bzw. Säuglingsnahrung allein reicht dann nicht mehr aus, um den steigenden Energie- und Nährstoffbedarf der Säuglinge zu decken.**

## Wann ist es Zeit für die Beikost?

Es gibt keinen genauen Zeitpunkt für die Beikosteinführung. Wann Ihr Baby soweit ist, erkennen Sie z.B. daran, dass es:

- das Köpfchen alleine aufrecht halten kann
- Interesse an der vom Löffel angebotenen Nahrung zeigt
- oder von Milchmahlzeiten alleine nicht mehr satt wird

Wenn Sie unsicher sind, wann Ihr Baby für die Beikost bereit ist, fragen Sie bitte Ihren/Ihre Kinderarzt/-ärztin oder Ihre Hebamme.

### Praktische Tipps und wichtige Hinweise für die Beikosteinführung

- Das Essen vom Löffel ist etwas völlig Neues für Ihr Baby. Haben Sie Geduld, dieser Lernprozess kann einige Wochen dauern.
- Der Brei sollte körperwarm gefüttert werden (Gläsern mit Obst Raumtemperatur). Ein Plastiklöffel mit abgerundeten Rändern eignet sich ideal.
- Versuchen Sie, Ihr Kind früh an das Trinken aus dem Becher zu gewöhnen. Dauernuckeln

### Was tun bei erhöhtem Allergierisiko?

Für den Start mit Beikost gelten heute nach wissenschaftlichen Erkenntnissen die gleichen Empfehlungen wie für Kinder ohne erhöhtes Allergierisiko. Mögliche allergieauslösende Lebensmittel wie Ei oder Fisch sollen nicht gemieden, sondern in den Speiseplan integriert werden.

Vielfalt und Variation innerhalb der Lebensmittelgruppen der Breie sind erwünscht, jedoch sollte hinsichtlich möglicher allergischer Reaktionen nur ein neues Lebensmittel pro Mahlzeit eingeführt werden, um dessen Verträglichkeit zu prüfen.

- kann bei allen Getränken (auch wenn sie keinen Zucker enthalten) zu massiven Zahnschäden und „Flaschenkaries“ führen.
- Ein einmal erwärmter Brei sollte aus hygienischen Gründen nicht wieder aufgewärmt und nicht mehr gefüttert werden. Entnehmen Sie nur die Teilportion, die Ihr Baby voraussichtlich isst und erwärmen Sie diese.

## Wie baue ich die Beikosternährung am besten auf?

Mit der Beikost werden nach und nach einzelne Milchmahlzeiten durch Breimahlzeiten ersetzt. Zuerst i.d.R. am Mittag, dann am Abend und schließlich am Nachmittag. Morgens und zwischendurch gibt es weiterhin Babys gewohnte Milchmahlzeit.

Das HiPP Stufenkonzept für den Beikoststart gibt Ihnen Hilfestellung bei der Beikosteinführung:

Muttermilch oder/und HiPP PRE/ HiPP 1 oder HiPP PRE HA/HA 1	Muttermilch oder/und HiPP PRE/HiPP 1 oder HiPP PRE HA/HA 1 + Beikost mit 1 Zutat (z. B. Reine Früh-Karotten, Reine Weiße Karotte oder Kürbis)	Muttermilch oder/und HiPP PRE/HiPP 1 oder HiPP PRE HA/HA 1 + Bei- kost mit 2 Zutaten (z. B. Reine Früh-Karotten mit Kartoffeln oder Kürbis mit Kartoffeln)	Beikost mit 3 Zutaten (z. B. Karotten mit Kartoffeln und BIO-Rind oder Kürbis mit Kartoffeln und BIO-Rind)
Stufe 1		Stufe 2	
Basis			
von Geburt an		ab dem 5. bis 7. Mo	
Stufe 3			

**Stufe 1:** Beginnen Sie mit wenigen Löffelchen Gemüse und erhöhen Sie die Gemüsemenge täglich. Sorgen Sie gerne für Abwechslung bei den Gemüsesorten.

**Stufe 2:** Nach ein paar Tagen kommt als zweite Zutat ein stärkehaltiges Gemüse wie die Kartoffel hinzu.

**Stufe 3:** Danach gibt es das erste ganze Menü, einen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei z.B. „Karotten mit Kartoffeln und Bio-Rind“.

Etwa einen Monat nach dem Beikoststart kann eine weitere Mahlzeit das Stillen/Fläschchen ersetzen. Empfohlen wird ein Milch-Getreide-Brei z.B. „Bio-Getreide-Brei 5-Korn“ oder „Gute Nacht Haferbrei pur“.

Die dritte Beikostmahlzeit bekommt Ihr Baby nach einigen Wochen in Form eines Breies aus Obst oder Gemüse und Getreide z.B. „Birne in Apfel mit Dinkel“.

Bei allen Mahlzeiten ist (tägliche) Abwechslung der Zutaten wertvoll für die Ernährungs-vielfalt. Ist Ihr Baby die erste komplette Breimahlzeit, können Sie ergänzend Getränke anbieten.

Ab der dritten Beikostmahlzeit benötigt Ihr Baby dann zu jeder Mahlzeit etwas zu trinken. Insgesamt brauchen Babys im 2. Lebenshalbjahr ca. 1/2 Liter Getränke, Muttermilch bzw. Säuglingsnahrung mit eingerechnet. Für Säuglinge geeignet sind Wasser oder babygerechter Kräuter- oder Früchtetee.

Bei weiteren Fragen rund um die Beikosteinführung hilft Ihnen unser HiPP Elternservice gerne weiter:

- ☎ 08441-7 57 3 84
- ☎ 07612-7 65 77-104
- ☎ 041-6 66 25 99



**Wichtiger Hinweis:**  
Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin oder Ihrer Hebamme, wenn Sie eine Säuglingsanfangsnahrung verwenden möchten.