

# Übersicht über die Ernährung im ersten Lebensjahr

Alter / Monate					Beikost-Phase				Übergangsphase zur Kleinkind-Ernährung							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Morgens	Stillen* oder Milchfläschchen mit der Holle Bio-Säuglingsmilchnahrung 1				Stillen* oder Milchfläschchen				Brot-Milch-Mahlzeit							
Vormittags									Zwischenmahlzeit: Früchte/Früchtegläschen Dinkel-Zwieback/Dinkel-Keks							
Mittags									Gemüsebrei/Gemüse-Kartoffelbrei und Fleisch oder Gemüsegläschen mit Getreidebrei oder Fleischgläschen							
Nachmittags									milchfreier Früchte-/Früchte-Getreidebrei							
Abends									Stillen* oder Milchfläschchen				Getreide-Milchbrei			

Weil jedes Baby einzigartig ist und bereits selbst weiß, was ihm wann am besten schmeckt, sind Abweichungen von dieser Übersicht möglich und ganz natürlich.

\*Holle empfiehlt sechs Monate ausschließliches Stillen und danach weiteres Stillen in Verbindung mit einer dem Alter nach angemessenen und ausgeglichenen Beikost.