

# Ernährungsplan für das 1. Jahr

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund

	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends
1. bis 4. Monat					
ab 5. Monat					
ab 6. Monat					
ab 7. Monat					
ab 10. Monat					



Milch



Gemüsebrei



Obst-  
Getreide-Brei



Milch-  
Getreide-Brei



Zwischenmahlzeit  
(Obst, Getreide)



Familienkost