






Alter	1. – 4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	ab 10. Monat
Tageszeit		Übergang in die Beikostphase		Beikostphase			Übergang zur Familienkost
Morgens							Milch und Brot
Vormittags	 Stillen oder Fläschchen				 Zwischenmahlzeit bestehend aus Fruchtbrei, Fruchtstückchen oder Knabbereien		
Mittags					 Gemüsemahlzeit 1. Woche: Einführung mit Karotte oder Pastinake (1 Sorte = 1 Woche) 2. Woche: Aufbau mit Kartoffeln (Karotte & Kartoffel oder Pastinake & Kartoffel) 3. Woche: Aufbau mit Fleisch (Karotte, Kartoffel & Fleisch oder Pastinake, Kartoffel & Fleisch) Alternativ kann statt Kartoffeln auch Getreide verwendet werden		
Nachmittags					 Milchfreier Fruchtbrei oder Früchte-Getreide-Brei 1. Woche: Beginnen Sie mit einer milden Frucht wie z. B. Apfel oder Birne (1 Sorte = 1 Woche) 2. Woche: Aufbau mit einer weiteren Frucht, bspw. Banane 3. Woche: Aufbau mit Getreide, z. B. Hirseflocken unterrühren		
Abends					 Getreide-Milch-Brei		
Der Holle Ernährungsplan orientiert sich an den Vorgaben des Forschungsinstituts Wenn Sie Ihr Kind wie empfohlen 6 Monate ausschließlich stillen, so verschieben sich				für Kinderernährung und soll Ihnen als Stütze für die Ernährung Ihres Kindes dienen, die in dem Schaubild angegebenen Alterszeiträume nach hinten.			