



Unsere Empfehlungen zur Ernährung im 1. Lebensjahr

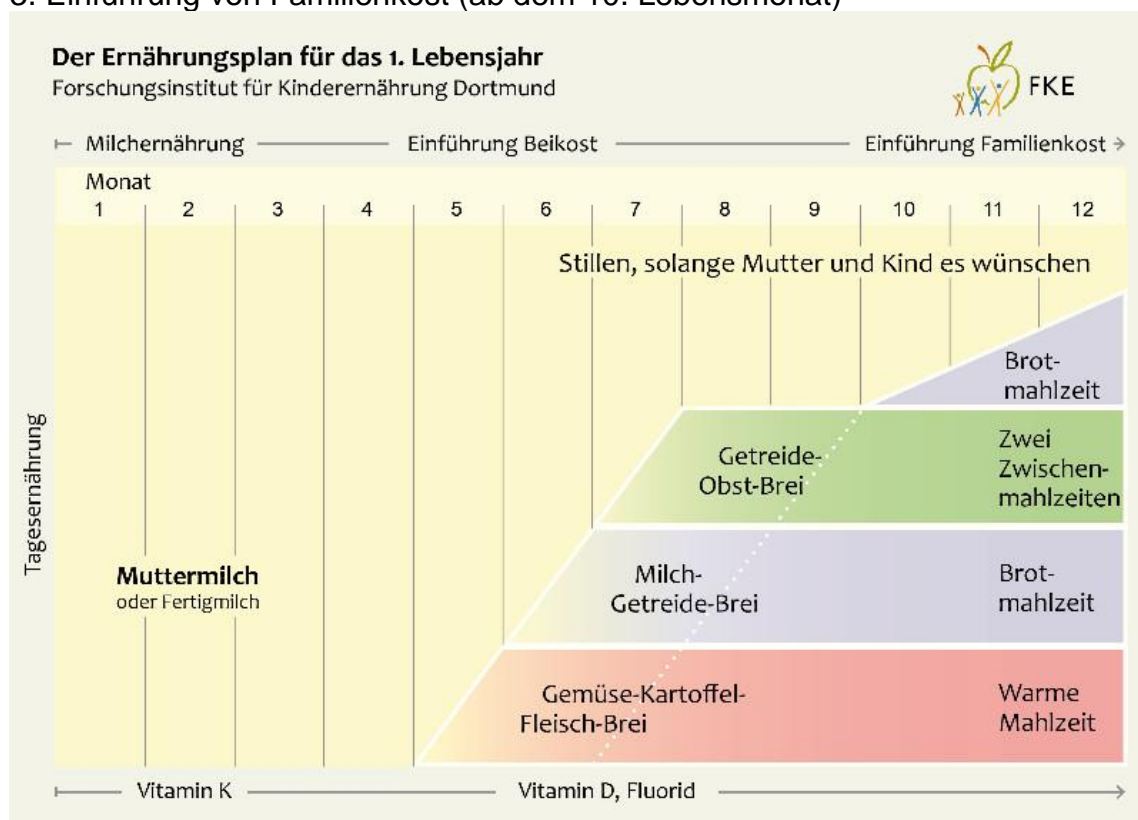
Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

überarbeitet und modifiziert nach den Empfehlungen des FKE;
Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) hat auf der Basis der wissenschaftlichen Erkenntnisse einen „Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr“ entwickelt.

Dieser hat sich schon seit vielen Jahren bei der Ernährung von Säuglingen bewährt.

Nach diesem Plan wird die Ernährung des Säuglings in 3 Abschnitte eingeteilt:

1. Ausschließliche Milchernährung (erste 4-6 Monate)
2. Einführung von Beikost (ab 5.-7. Monat)
3. Einführung von Familienkost (ab dem 10. Lebensmonat)



Eltern-App fürs 1. Lebensjahr

Mit der App "Baby & Essen" haben Eltern einen ausführlichen Essens-Fahrplan fürs 1. Lebensjahr griffbereit. Für die stillende Mutter gibt es Ernährungstipps und Väter können sich im Papa-Modus Männer-Fakten holen. Checks, Rechner und Rezepte unterstützen im Alltag. Die App stammt vom Netzwerk Gesund ins Leben, einer INFORM-Initiative der Bundesregierung.