



SANFTER BEIKOSTSTART WOCHENPLAN

Milch bleibt in den ersten Wochen weiterhin die wichtigste Nahrungsquelle – die Beikost ergänzt zunächst nur eine Mahlzeit am Tag, meist mittags. Der Einstieg erfolgt schrittweise: erst einzelne, gut verträgliche Lebensmittel, dann einfache Kombinationen und später eine Ergänzung um eisenreiche Zutaten. Wichtig ist nicht die Menge, sondern das Kennenlernen von Geschmack, Konsistenz und neuen Esssituationen. Jedes Baby hat sein eigenes Tempo – Wiederholungen und Pausen sind ganz normal. Achte darauf, dass dein Baby aufrecht und unter Aufsicht isst und die Lebensmittel weich und gut greifbar sind.

Tag	Morgen	Vormittag	Mittag	Nachmittag/ Abend
Mo	Milch	Milch	Avocado → Avocado in weichen Spalten (sehr reif, leicht zerdrückbar)	Milch
Di	Milch	Milch	Süßkartoffel → Gedämpfte Süßkartoffel in weichen Sticks oder grob zerdrückt	Milch
Mi	Milch	Milch	Karotte → Gedämpfte Karotte in sehr weichen Sticks oder fein zerdrückt	Milch
Do	Milch	Milch	Karotte + Kartoffel + Öl → Karotte + Kartoffel fein zerdrückt, mit 1 TL mildem Öl (z. B. Rapsöl)	Milch
Fri	Milch	Milch	Zucchini + Kartoffel → Zucchini + Kartoffel sehr weich gekocht und leicht zerdrückt	Milch
Sa	Milch	Milch	Brokkoli + Kartoffel → Brokkoli-Röschen sehr weich gedämpft (großer Griffstiel dran lassen)	Milch
So	Milch	Milch	Gemüse + Kartoffel + Linsen → Gemüse + Kartoffel + rote Linsen sehr weich gekocht und zerdrückt	Milch