



Bio, das weiter geht.

Kinderernährung: Die Entwicklung von Geburt bis 10 Jahre



| | Ab Geburt | 4 Monate | 5 Monate | 6 Monate | 1 Jahr | 3 Jahre | 10 Jahre | Erwachsene |
|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---|------------------------------------|-----------------------------|------------|
| MUTTERMILCH* | TÄGLICH Nach Bedarf | Nach Bedarf im Rahmen von Mischkost** | | | Nach Bedarf im Rahmen altersgemäßer Mischkost | | Der tägliche Gesunde Teller | |
| GETREIDE UND KARTOFFELN | TÄGLICH | | | 5 PORTIONEN | 4 PORTIONEN | 4 PORTIONEN | 4 PORTIONEN KOHLENHYDRATE | |
| GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE | TÄGLICH | | | 3 PORTIONEN | 3 PORTIONEN | 3 PORTIONEN | 3 PORTIONEN GEMÜSE | |
| OBST | TÄGLICH | | | 2 PORTIONEN | 2 PORTIONEN | 2 PORTIONEN | 2 PORTIONEN OBST | |
| FLEISCH/-PRODUKTE, FISCH, EIER | WÖCHENTLICH | | 5 x 20-30 g 2 x ersetzen durch | 7x1 PORTION | 1-2 x | Max. 3 x Max. 2 x | 1 PORTION EIWISS | |
| MILCH UND MILCHPRODUKTE | TÄGLICH | | 100-200 ml | 3 PORTIONEN | 1/2 Glas | 1/2 Becher 1 - 1,5 Scheiben | 3 PORTIONEN EIWISS | |
| ÖLE UND FATTE NÜSSE UND SAMEN | TÄGLICH | | 5 PORTIONEN | 5 PORTIONEN | 3 x | 2 x | 1-2 ESSLÖFFEL | |
| GETRÄNKE | TÄGLICH | | | Nach Bedarf 6-7 PORTIONEN | 6-7 PORTIONEN | 6-7 PORTIONEN | 1,5 LITER | |

*Wenn nicht ausreichend vorhanden: und/oder Säuglingsnahrung **Einführung von Beikost 17.-26. Woche

= Symbol für babygerechte Kost. Je nach Entwicklung des Säuglings unterschiedliche Konsistenz (z.B. püriert, zerdrückt, stückelig, „Fingerfood“). Grafisch dargestellte Lebensmittel gelten als Beispiele für eine vielfältige Auswahl je nach Interesse und Bedarf des Kindes. ©HOFER KG 2021



Bio, das weiter geht.

Besonderheiten altersgemäßer Kostformen



0-4 Monate

5-12 Monate

1-10 Jahre

| Altersgemäße Kostformen | MUTTERMILCH* | MUTTERMILCH* + BEIKOST** | KINDERGERECHTE MISCHKOST |
|-------------------------|--------------|--------------------------|--------------------------|
|-------------------------|--------------|--------------------------|--------------------------|

*Wenn nicht (ausreichend) vorhanden: und/oder Säuglingsnahrung **Einführung von Beikost 17.-26. Woche

| Lebensmittelgruppen | Zur Deckung des steigenden Bedarfs v.a. an | Wichtige Hinweise | Zur Deckung des steigenden Bedarfs v.a. an | Wichtige Hinweise |
|---------------------------------------|---|---|--|---|
| GETREIDE UND KARTOFFELN | Energie, Eisen, Zink | Glutenhaltiges Getreide <7g/d, nach 2 Wochen langsam erhöhen | Energie, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen (wie Eisen, Zink), Ballaststoffen | Abwechslung zw. Getreidearten + Vollkornform empfohlen |
| GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE | Protein, Eisen, Zink | Hülsenfrüchte nur in verarbeiteter Form (Gefahr der Aspiration) | Protein, Vitaminen (wie Folsäure), Mineralstoffen (wie Eisen, Zink), Ballaststoffen | Hülsenfrüchte in unverarbeiteter Form erst ab 3 Jahren |
| OBST | Vitaminen wie Vit A + C | Beeren nur in verarbeiteter Form (Gefahr der Aspiration) | Vitaminen (wie Folsäure), Mineralstoffen, Ballaststoffen | Beeren in unverarbeiteter Form erst ab 3 Jahren |
| FLEISCH/-PRODUKTE, FISCH, EIER | Energie, Protein, Eisen, Zink, Omega-3/6-Fettsäuren | Günstige Fleischsorten: z.B. Rind, Kalb, Huhn, Schwein. Günstige Fischarten: z.B. Saibling, Lachs, Forelle. Keine verarbeiteten Fleischwaren. | Energie, Protein, Vitaminen (Vit D + A), Mineralstoffen (wie Eisen, Zink, Jod), Omega-3/6-Fettsäuren | Erst ab 5 Jahren: Rohe Fleischwaren (z.B. Salami, Kantwurst, Rohschinken), roher Fisch wie Sushi, Speisen mit rohen Eiern |
| MILCH UND MILCHPRODUKTE | ab 6. Monat Kalzium + Vit B12 | Kuhmilch in Milch-Getreidebrei, 100-200 ml/d, mit zunehmendem Alter ansteigend, alternativ Joghurt oder Buttermilch | Vitaminen (wie Folsäure), Mineralstoffen, Ballaststoffen | Käse <45% Fett, fettarme Milchprodukte erst ab 3. LJ, Rohmilch und -käse erst ab 5 Jahren |
| ÖLE UND FETTE NÜSSE UND SAMEN | Energie, Omega-3/6-Fettsäuren | Hochwertige pflanzliche Öle: z.B. Raps-, Oliven-, Walnussöl. Nüsse, Samen + Körner nur fein gerieben als Zutat in einer Speise | Omega-3/6-Fettsäuren | Hochwertige pflanzliche Öle bevorzugen. Nüsse, Samen + Körner grob zerkleinert/in ganzen Stücken erst nach 3 Jahren |
| GETRÄNKE | Flüssigkeit in Abhängigkeit von Menge an Beikost/Milchnahrung | Ideal Wasser + ungesüßte Babytees, Fruchtsäfte selten/stark verdünnt mit Wasser (3:1) | Flüssigkeit je nach Lebensumständen wie Außentemperatur + körperliche Bewegung | Zuckerhaltige/gesüßte Getränke nicht empfohlen, keine alkohol- und koffeinhaltigen Getränke |