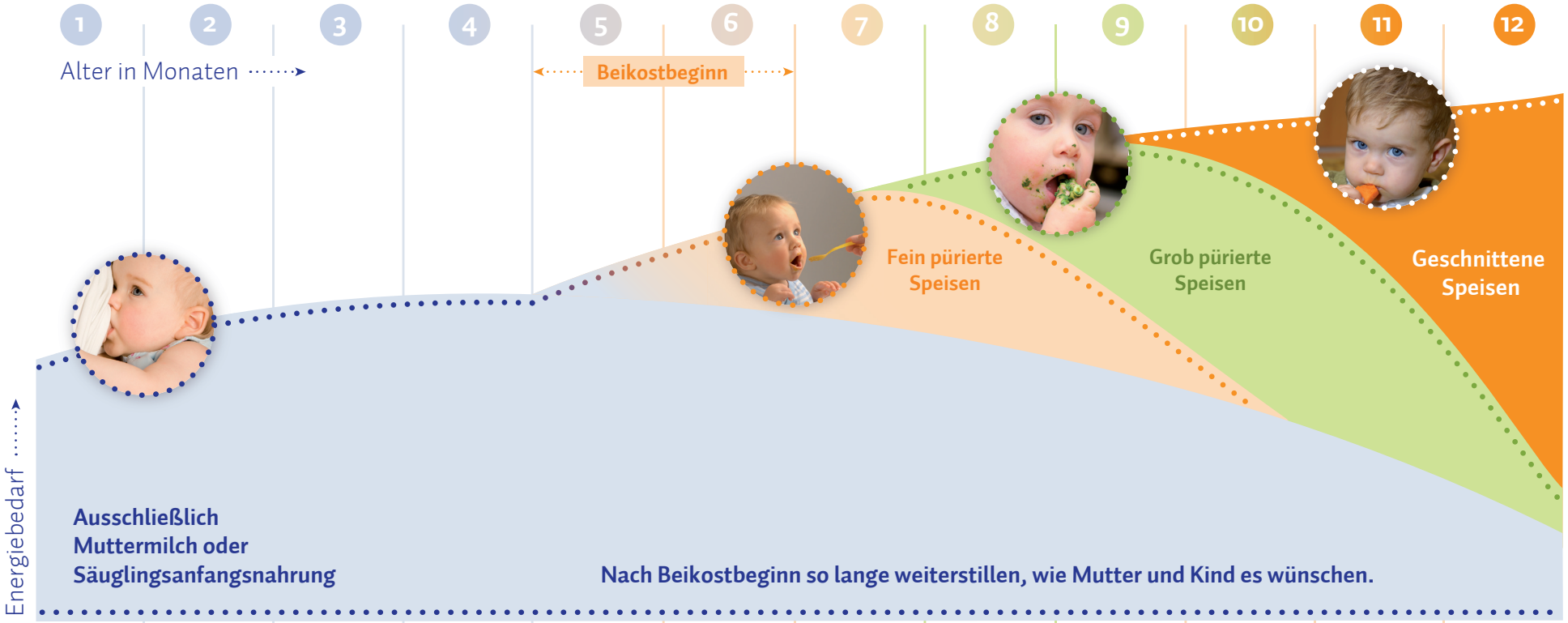
Die ERNÄHRUNG DES SÄUGLINGS
im ersten Lebensjahr

Richtig essen von Anfang an!



1 2 3 4	5 6	7 8 9 10	11 12
Flüssige Nahrung	Gewöhnungsphase	Konsistenz und Beikostmenge langsam erhöhen	Übergang zur Familienkost

*Einführung der Beikost um das 6. Lebensmonat je nach Entwicklungsgrad des Kindes, **nicht jedoch vor Beginn des 5. Monats bzw. nach Ende des 6. Monats**. Mit nährstoffreichen Lebensmitteln beginnen, eisen- und zinkreiche Lebensmittel (z.B. rotes Fleisch) bevorzugen.*

Die Konsistenz der angebotenen Speisen sollte langsam erhöht werden, um den 8. Monat werden auch Breie gröberer Konsistenz akzeptiert.

www.richtigessenvonanfangan.at

AGES

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen

design by rpmma.com | Medieninhaber und Herausgeber: AGES | Bildquellen: fotolia.de, istockphoto.com | © AGES, BMSGPK & DVSV