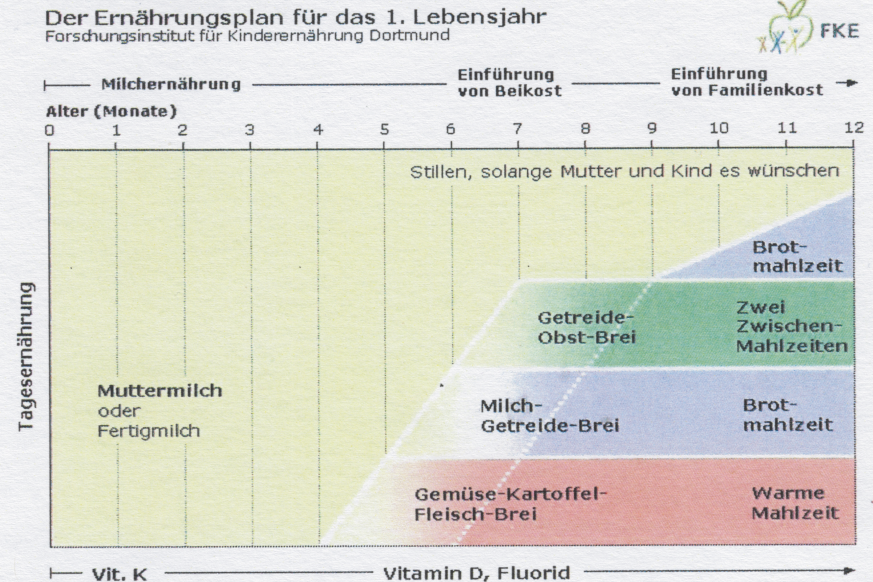


Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

Der Ernährungsplan ist wissenschaftlich begründet und in der Praxis bewährt

Grundlage dieser Broschüre ist der „Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr“, ein praktisches Konzept für die Ernährung von Säuglingen. Der Plan wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) entwickelt.¹ Er hat sich seit vielen Jahren in der Ernährungsberatung bewährt. Auch die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) und die Nationale Stillkommission (NSK) unterstützen den Ernährungsplan.

Der Ernährungsplan entspricht den wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Säuglingsernährung. Gleichzeitig berücksichtigt er die körperliche Entwicklung von Säuglingen (z. B. die Fähigkeit zur Löffelfütterung). Auch die traditionellen Ernährungsgewohnheiten in Deutschland (z. B. fleischhaltige Gemüse-Breie) werden beachtet.



Der Ernährungsplan ist kein starrer Diätplan. Vielmehr bietet er einen Rahmen, innerhalb dessen Sie die Ernährung Ihres Babys individuell gestalten. Dabei können Sie die Entwicklung Ihres Kindes und Ihren eigenen Tagesablauf berücksichtigen.