

	Beikost-Phase 1 frühestens ab dem 5./6. Monat*	Beikost-Phase 2 etwa ab 6 Monaten	Beikost-Phase 3 etwa mit 7-8 Monaten	Übergang etwa mit 9-11 Monaten	Familienkost etwa ab 1 Jahr
--	--	---	--	--	---------------------------------------

morgens	Stillen/Pre	Stillen/Pre	Stillen/Pre	z.B. Brot mit Aufstrich + Milch	
vormittags	Stillen/Pre	Stillen/Pre	**	Getreide-Obst-Brei	Zwischenmahlzeit zuckerarm
mittags	Gemüsebrei	Gemüse-Fleisch-Brei mit Obstmus		immer Stückiger	Mittagsessen salzarm
nachmittags	Stillen/Pre	Stillen/Pre	Getreide-Obst-Brei		Zwischenmahlzeit zuckerarm
abends	Stillen/Pre	**	Milch-Getreide-Brei		Abendbrot salzarm
zu den Mahlzeiten	Stillen/Pre	Stillen/Pre	Wasser + Stillen/Pre	Wasser + Stillen/Pre	Wasser + Stillen/Pre
nachts	Stillen/Pre	Stillen/Pre	Stillen/Pre	Stillen/Pre	Stillen/Pre

* frühestens ab dem 5. und spätestens ab dem 7. Monat starten;
Abweichungen sind möglich und natürlich

** die WHO empfiehlt, mindestens bis zum 2. Geburtstag begleitend zur Beikost zu stillen.