Happamama

Beikost-Fahrplan

Welcher Brei wann, Monat für Monat

Bis Beginn 5. Monat

Nur Milch

Muttermilch oder Säuglingsmilch nach Bedarf, mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich.

Beginn 5. bis 7. Monat

1. Brei: Gemüse-Kartoffel-Fleisch

Mittags, mit wenigen Löffeln Gemüse starten, dann Kartoffel und Öl, dann Fleisch. Spätestens zu Beginn des 7. Monats beginnen.

Etwa ab 6. Monat

2. Brei: Milch-Getreide

Etwa einen Monat später, meist als Abendbrei.

Etwa ab 7. Monat

3. Brei: Getreide-Obst

Wieder etwa einen Monat später, nachmittags. Ab jetzt Wasser aus dem Becher anbieten.

Etwa ab 10. Monat

Familienessen

Zerdrücken statt pürieren, sparsam salzen, nicht scharf. Keine ganzen Nüsse.

Im ersten Lebensjahr tabu

Honig (auch Ahorn- und Maissirup)
Kann Bakteriensporen enthalten, die im unreifen Darm von Babys den gefährlichen Säuglingsbotulismus auslösen.

Salz, Zucker und andere Süßungsmittel im Brei
Früh gewöhnt, entsteht eher eine Vorliebe für Salziges und Süßes; zu viel Salz erhöht das Bluthochdruck-Risiko, Zucker fördert Übergewicht und Karies.

Kuhmilch als Getränk oder Flaschenmilch
Im ersten Jahr bis zum Übergang zur Familienkost nur im Milch-Getreide-Brei, bis 200 ml am Tag. Als Getränk erst gegen Ende des 1. Jahres in kleinen Mengen aus Becher oder Tasse – sonst leidet u. a. die Eisenversorgung.

Roh- und Vorzugsmilch, Käse aus Rohmilch
Kann krank machende Bakterien wie Salmonellen, Campylobacter oder E. coli enthalten.

Rohe oder nicht durchgegarte tierische Lebensmittel
Rohes Fleisch und Mett, Rohwurst (z. B. Salami, Teewurst), roher Fisch und Meeresfrüchte (z. B. Sushi), rohe oder weiche Eier und Speisen daraus (z. B. Mayonnaise) können Krankheitserreger enthalten.

Pflanzendrinks (Hafer, Mandel, Soja) als Milchersatz
Ersetzen weder Muttermilch noch Säuglingsmilch; Getreidedrinks sind für Babys auf keinen Fall geeignet.

Ganze Nüsse und Nussstücke
Hohe Verschluckungsgefahr.

Kleine, runde oder harte Lebensmittel
Ganze Weintrauben, Oliven, ganze Beeren, rohe Karotten- und Apfelstücke, ganze Hülsenfrüchte, Cracker und Bonbons können in die Atemwege gelangen.

Allgemeine Information nach dem Ernährungsfahrplan des Netzwerks Gesund ins Leben. Die S3-Leitlinie Stilldauer rät seit 2026 zum Start erst nach dem vollendeten 6. Monat, Kinderärzte (BVKJ) widersprechen: Zeitpunkt mit der Kinderarztpraxis absprechen. Quellen: Ernährungsfahrplan für das erste Lebensjahr (Netzwerk Gesund ins Leben, Verbraucherzentrale Sachsen 2025), kindergesundheit-info.de. Stand Oktober 2026.
happamama.com/de/tools/beikostplan