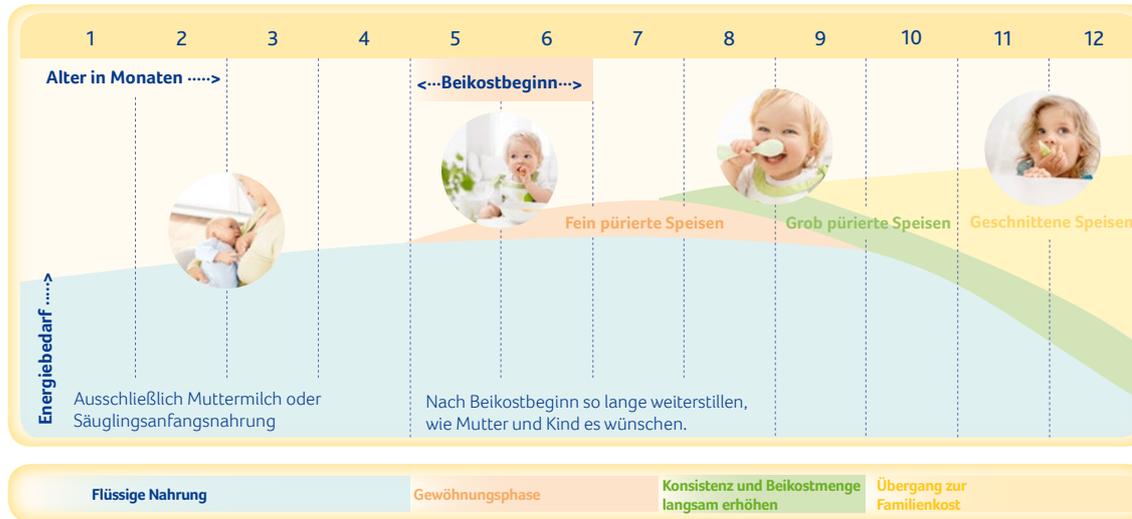


## Ernährungsplan im 1. Lebensjahr – für einen optimalen Start in die Zukunft.

**Die ersten 1000 Tage** – von der Zeugung bis etwa zum 2. Geburtstag – bieten die einzigartige Chance mit der richtigen Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf die spätere Gesundheit Ihres Babys zu nehmen. Der Ernährungsplan gibt Vorschläge wie Sie Ihr Baby bestmöglich ernähren.



Haben Sie Fragen zur Ernährung oder Entwicklung Ihres Babys?

Der Aptaclub Elternservice begleitet Sie. Unsere Ernährungswissenschaftlerinnen und Hebammen beraten Sie mit Fachwissen und eigenen Erfahrungen als Mutter u.a. für einen individuellen Ernährungsplan für Ihr Baby.

Aptaclub Elternservice  
**0800 311 512** (gebührenfrei)

✉ [service@aptaclub.at](mailto:service@aptaclub.at)   
[www.aptaclub.at](http://www.aptaclub.at)

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.

Quelle: In Anlehnung an REVAN - [www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at) - Die Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr.

Wenn Muttermilch alleine nicht ausreicht oder nicht mehr gestillt wird, empfehlen Ernährungsexperten, **bei erhöhtem Allergierisiko des Babys**, in den ersten Lebensmonaten, die Verwendung einer **wissenschaftlich geprüften HA-Nahrung**.