

Buchtipps:

- Mutter und Kind, Ernährung während Schwangerschaft, Stillzeit und im 1. Lebensjahr, M. Jaquet
- Ernährung im Vorschulalter, M. Jaquet, J. Laimbacher, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Bestellung: [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop) oder T 031 385 00 00

Links:

- [www.kinderandentisch.ch](http://www.kinderandentisch.ch)
- [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- [www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home](http://www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home)
- [www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)
- [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

Merkblatt 1.1

Säugling



# Der Ernährungsplan im 1. Lebensjahr

Mütter- und Väterberatung  
Kanton Bern



Mütter- und Väterberatung  
Kanton Bern



[www.mvb-be.ch](http://www.mvb-be.ch)

Der Ernährungsplan gilt auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko.  
Die Meidung oder späte Einführung von Lebensmitteln schützt nicht vor Allergien – eine vielfältige Beikost im 1. Lebensjahr könnte sogar vorbeugend wirken.

## Einführung der Lebensmittel

