

Ernährung

| Alter                 | Muttermilch | Flasche |
|-----------------------|-------------|---------|
| Neugeborene - 1 Monat |             |         |
| 1 - 4 Monate          |             |         |
| 4 - 6 Monate          |             |         |
| 6 - 9 Monate          |             |         |
| 9 - 12 Monate         |             |         |
| 12 - 24 Monate        |             |         |

| Getreide | Obst und Gemüse | Joghurt, Fleisch und Geflügel |
|----------|-----------------|-------------------------------|
|          |                 |                               |
|          |                 |                               |
|          |                 |                               |
|          |                 |                               |
|          |                 |                               |
|          |                 |                               |
|          |                 |                               |

Nahrung – Schritt für Schritt

|              |       |       |
|--------------|-------|-------|
| neue Nahrung |       | Datum |
| Vorbereitung | Menge | Alter |

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| Notizen | <div><div></div><div></div></div> |
|---------|-----------------------------------|

|              |       |       |
|--------------|-------|-------|
| neue Nahrung |       | Datum |
| Vorbereitung | Menge | Alter |

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| Notizen | <div><div></div><div></div></div> |
|---------|-----------------------------------|

|              |       |       |
|--------------|-------|-------|
| neue Nahrung |       | Datum |
| Vorbereitung | Menge | Alter |

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| Notizen | <div><div></div><div></div></div> |
|---------|-----------------------------------|

|              |       |       |
|--------------|-------|-------|
| neue Nahrung |       | Datum |
| Vorbereitung | Menge | Alter |

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| Notizen | <div><div></div><div></div></div> |
|---------|-----------------------------------|

|              |       |       |
|--------------|-------|-------|
| neue Nahrung |       | Datum |
| Vorbereitung | Menge | Alter |

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| Notizen | <div><div></div><div></div></div> |
|---------|-----------------------------------|

|              |       |       |
|--------------|-------|-------|
| neue Nahrung |       | Datum |
| Vorbereitung | Menge | Alter |

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| Notizen | <div><div></div><div></div></div> |
|---------|-----------------------------------|

|              |       |       |
|--------------|-------|-------|
| neue Nahrung |       | Datum |
| Vorbereitung | Menge | Alter |

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| Notizen | <div><div></div><div></div></div> |
|---------|-----------------------------------|

|              |       |       |
|--------------|-------|-------|
| neue Nahrung |       | Datum |
| Vorbereitung | Menge | Alter |

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| Notizen | <div><div></div><div></div></div> |
|---------|-----------------------------------|

Rezepte

Schwierigkeitsgrad

Rezept

Portionen

2

4

6

8

...

Zutaten

Vorbereitungszeit

Garzeit

Kochvorgang

Vorbereitung

Notizen

Einstufung

Rezept

Zutaten

4

6

8

...

Portionen

Vorbereitungszeit

Garzeit

Kochvorgang

Vorbereitung

Notizen

Einstufung

Arzt fragen

## Tipps und Ratschläge