
















# Die Ernährung im ersten Lebensjahr.

Der Humana Ernährungsplan orientiert sich an den aktuellen Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE). Da Ihr Baby seine ganz eigene Entwicklung durchläuft und individuelle Vorlieben und Essgewohnheiten hat, sind die Übergänge zwischen den Ernährungsformen fließend dargestellt.

-  = 1 Flaschenmahlzeit
-  = 1 Breimahlzeit
-  = 1 Zwischenmahlzeit



Alter	0.–1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5.–6. Monat	7.–9. Monat	10.–12. Monat**
tägliche Still-/Flaschenmahlzeit* 	5–8  à 100 ml	7–8  à 100 ml	6–7  à 130 ml	5–6  à 170 ml	3–5  à 200 ml <b>plus</b> 0–2 	2–3  à 200 ml <b>plus</b> 1–3 	1–2  à 200 ml <b>plus</b> 2–3  <b>plus</b> 1–2 
<b>Stillen</b>							
Humana 0-HP-1 Expert			für Frühgeborene unter 1.800g				
Humana 0-HP-2 Expert			für Frühgeborene ab 1.800g				
Humana Anfangsmilch PRE							
Humana Anfangsmilch 1							
						Humana Folgemilch 2	
						Humana Folgemilch 3	
						Humana Kindergetränk 1+ ab dem 1. Geburtstag	
Humana HN Expert, SL Expert, Comfort Expert für besondere Ernährungsbedürfnisse							

Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Baby. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, Ihrer Hebamme oder anderem medizinischen Fachpersonal, wenn Sie eine Säuglingsanfangsnahrung verwenden möchten.

\* Trinkmengen insbesondere in den ersten Lebenswochen werden vom Kinderarzt festgelegt und orientieren sich am Reifezustand des Kindes.

\*\* Gegen Ende des ersten Lebensjahres können individuell nach und nach aus den Breimahlzeiten kindgerechte Familienmahlzeiten werden.

## Für Babys nach dem 6. Monat

Humana Folgemilch 2 eignet sich ideal zum Zufüttern oder als alleinige Milchmahlzeit im Anschluss an das Stillen oder eine Anfangsmilch. Die stärkefreie Rezeptur orientiert sich an den Empfehlungen von Ernährungsexperten und ist damit ideal für Babys natürliche Entwicklung im Beikostalter angepasst.

**PROBALANCE** ist unser Versprechen an Sie und Ihr Baby: Humana Folgemilch 2 liefert alle wichtigen Nährstoffe für die natürliche Entwicklung Ihres Babys.

\*gesetzlich für Folgenahrungen vorgeschrieben

## Für kleine Helden ab 1 Jahr

Ab dem Kleinkindalter ändern sich die Ernährungsbedürfnisse Ihres Kindes.

Unsere Kindergetränke für kleine Helden unterstützen die kognitive und motorische Entwicklung und versorgen Ihr Kind dabei mit allen wichtigen Nährstoffen – für eine Welt voller Spaß und Abenteuer.

## Für jedes Problem die richtige Lösung

Ob Blähungen, Koliken, Durchfall oder Kuhmilchunverträglichkeiten – es gibt viele Dinge, die den Organismus und die Verdauung Ihres Babys belasten können. Für die besonderen Ernährungsbedürfnisse sensibler Babys bieten wir ein umfangreiches Sortiment an Spezialnahrungen.

## Für stillende Mütter

Stillen ist von Natur aus das Beste für Ihr Baby. Deshalb möchten wir, dass jede Mutter stillen kann. Unser Nahrungsergänzungsmittel piülatte kombiniert Vitamine mit pflanzlichen Inhaltsstoffen zu dem einzigartigen Lacta-Plus-Komplex. Unser Beitrag in dieser besonderen Zeit.

## Sie wollen wissen, wo unsere Babynahrungen erhältlich sind?

Im Humana Online-Shop unter <https://www.humana-shop.de/> können Sie unsere Produkte kaufen. Außerdem finden Sie unter <https://www.humana.de/ueber-uns/handelspartner/> einen Überblick über die Handelspartner, bei denen Sie Humana Produkte finden.

### Eltern-Service

0421 243-26 222

[elternberatung@humana.de](mailto:elternberatung@humana.de)  
[www.humana.de](http://www.humana.de)

*Wir sind für Sie da!*



Bestens informiert mit der **Humana Baby-Post**  
Jetzt anmelden und **Geschenk sichern**  
unter [www.humana.de/elternratgeber/humana-baby-post](http://www.humana.de/elternratgeber/humana-baby-post)

 [www.humana.de](http://www.humana.de)

 Humana – für Mami und mich

 [humana\\_de](https://www.instagram.com/humana_de)

 [HumanaBabynahrung](https://www.youtube.com/HumanaBabynahrung)

