

DAS KANNST DU DEINEM BABY AB
BEIKOSTREIFE VOM FAMILIENTISCH ANBIETEN

BEIKOSTSTART 7+7

ERSTE LEBENSMITTEL

weich gekocht



längs halbiert

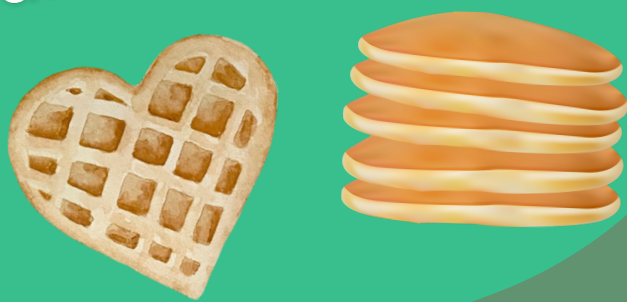
Mus/ Püree



Obst



Extra Tipp: Zuckerfreie
Waffeln & Pfannkuchen



Honig



rund/ klein/ hart



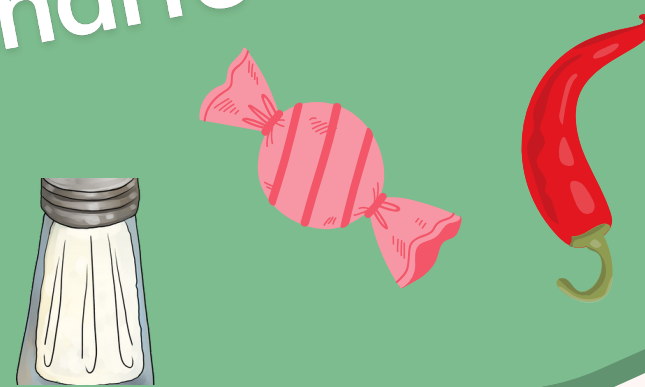
UNGEEIGNET

VERMEIDE DIESE LEBENSMITTEL IM ERSTEN
LEBENSJAHR

Salate & Rohkost



Salz, Zucker &
scharfe Gewürze



WELCHE LEBENSMITTEL KENNT MEIN BABY SCHON?



KLASSISCHER BREIFAHRPLAN

1-4 MONATE	5-7 MONATE	8-10 MONATE	10-12 MONATE
MILCH* (BLEIBT IM GESAMTEN 1. LJ DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT)	FEIN PÜRIERT (GEMÜSEBREI, ANSCHLIESSEND OBST- GETREIDE-BREI)	GROB PÜRIERT (EINFÜHRUNG MILCH- GETREIDE-BREI)	ÜBERGANG ZUM FAMILIENESSEN
BABY LED WEANING: BEREITS AB BEIKOSTREIFE* WERDEN VERSCHIEDENE GEEIGNETE LEBENSMITTEL IN BABYGERECHTER KONSISTENZ ANGEBOTEN.			

DIE GESAMTE PALETTE GESUNDER LEBENSMITTEL IM ERSTEN LEBENSJAHR KENNENLERNEN

APFEL
BANANE
TRAUBEN
BIRNE
MELONE
PFLAUME
APRIKOSE
MANDARINE
KIRSCHEN
KIWI
NEKTARINE
MANGO
BEEREN
(HIMBEERE, BLAUBEERE, BROMBEERE)

BROKKOLI
GURKE
AVOCADO
ZUCCHINI
PAPRIKA
KAROTTE
KARTOFFEL
AUBERGINE
SPARGEL
KOHLRABI
BLUMENKOHL
TOMATE
MAIS
SÜSSKARTOFFEL
KÜRBIS
PASTINAKE

NUDELN
HAFERFLOCKEN/ MÜSLI
REIS
BROT
ERBSEN
LINSEN
BOHNEN

FISCH
GEFLÜGEL
RIND
SCHWEIN
HÜHNEREI
MILCHPRODUKTE (KÄSE, JOGHURT)
GARNELEN

VORSICHT BEI FOLGENDEN LEBENSMITTELN:
*NÜSSE (VERSCHLUCKGEFAHR, LIEBER NUSSMUS)
*HONIG (ERST AB 12 MONATEN +)
*ERDBEEREN & ZITRUSFRÜCHTE (MANCHE KINDER
NEIGEN ZU AUSSCHLAG)
*ZWIEBELN (EVTL. BLÄHEND)
*PILZE (SCHWER VERDAULICH)
*VERARBEITETE PRODUKTE (SALZ, ZUCKER,
ZUSATZSTOFFE NICHT UNTER 12 MONATEN)

ZUR ALLERGIEPRÄVENTION WIRD EINE FRÜHE
EINFÜHRUNG KRITISCHER LEBENSMITTEL
EMPFOHLEN. DAZU GEHÖREN VOR ALLEM NÜSSE,
WEIZEN, EI, KUHMLICH, FISCH UND SOJA.