

(Un)geeignete Lebensmittel

1. ASPIRATIONSGEFAHR

Nicht so

Prall elastische Lebensmittel
(Weintrauben, Blaubeeren,
Cocktailtomaten...)

Nüsse

Kleine, harte Lebensmittel
(Mais, Erbsen Kerne, Samen...)

Harte Rohkost
(Möhren, Äpfel...)

Blattsalate

Sondern so

Nicht in ganzer Form anbieten.
Zerdrückt oder geviertelt wird das
Risiko minimiert.

Nicht in ganzer Form anbieten.
Nur als Nussmus oder gemahlen
z.B. im Teig.

Nur zerdrückt, püriert, gemahlen
oder anders verarbeitet anbieten.

Erst wenn das Kind Backenzähne
UND genügend Übung beim Essen
hat, anbieten. Vorher: Kochen,
Dünsten, Braten, Backen bis das
Lebensmittel mit den Fingern
zerdrückt werden kann.

Nur fein gehackt z.B. in Soßen
anbieten. Größere Blätter können
am Gaumen hängenbleiben und
die Atmung erschweren.



(Un)geeignete Lebensmittel

2. KRANKHEITSGEFAHR

Bitte gänzlich vermeiden

Warum?

Honig, Maissirup, Ahornsirup

Gefahr des Säuglingsbotulismus

Fencheltee

Schwankender Estragolgehalt
(krebsfördernd)

Rohe tierische Produkte
(Rohe Eier, rohes Fleisch, auch
Räucherwaren wie z.B. Salami...)

Gefahr von Listerien,
Salmonellen...
(Durchgegart sind diese
Lebensmittel geeignet!)

Paranüsse

Enthalten radioaktives Radium.

Pseudogetreide
(Amaranth, Quinoa...)

Enthaltende Inhaltsstoffe können
die Nährstoffaufnahme
beeinträchtigen.

(Un)geeignete Lebensmittel

3. IN MÄßen EMPFOHLEN

Nicht zu viel



Salz

1g/Tag im ersten Lebensjahr

Zucker/Zuckeraustauschstoffe

So wenig wie möglich.

Kuhmilch

Nicht als Getränk im ersten
Lebensjahr.
Milchprodukte bis zu 200g/Tag
(300g/ Tag im zweiten Lebensjahr)

Cassia-Zimt

Besser: Ceylon-Zimt

