



# (Un)geeignete Lebensmittel

## 1. ASPIRATIONSGEFAHR

### Nicht so

Prallelastische 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  
(krebserregend)



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

