

Welche Lebensmittel sind für Babys nicht geeignet?

Die Nahrung von Babys unterscheidet sich deutlich von der eines Erwachsenen.

Die **FamilienMomente**-Checkliste zeigt dir, welche Lebensmittel du deinem Baby nicht geben solltest.



© New Africa - stock.adobe.com

Fleisch:

- Rohwurst wie Salami oder Landjäger, roher Schinken
- Wildfleisch
- Innereien, insbesondere Leber

Fisch:

- roher Fisch
- Fische wie Thunfisch, Heilbutt und Kabeljau

Milch und Milchprodukte:

- Kuhmilch und Rohmilchprodukte

Ei und Eiprodukte:

- rohes oder weichgekochtes Ei

Obst & Gemüse:

- stark säurehaltiges Obst
- Blattsalat
- blähende Gemüsesorten wie Kohl, Zwiebeln, Lauch, Hülsenfrüchte
- Paprika

Getränke:

- Grün- und Schwarztee
- Kaffee
- Alkohol
- Limonade, Eistee, unverdünnter Fruchtsaft

Sonstiges:

- Honig
- Ahornsirup
- Zucker und Zuckerersatzprodukte
- Salz, Bouillon, salzhaltige Streuwürze
- scharfe Gewürze
- Frischkornbrei aus Amaranth, Quinoa, Buchweizen
- kaltgepresste Öle
- ganze Nüsse und Samen, nur fein gemahlen im Brei verwendbar
- Sojaprodukte

Generell:

Vermeide alles, woran sich das Baby leicht verschlucken kann wie Trauben, Rosinen, Kichererbsen, Nüsse.