

CHECKLISTE



# UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL FÜR DEIN BABY

**Die Ernährung deines Babys unterscheidet sich stark von deiner.**

Entdecke mit unserer **FamilienMomente-Checkliste**, welche Lebensmittel du deinem Baby besser nicht gibst.

## Fleisch

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



## Fisch

- X** roher Fisch
- X** Fische wie Thunfisch, Heilbutt und Kabeljau

## Milch und Milchprodukte

- X** Kuhmilch und Rohmilchprodukte

## Ei und Eiprodukte

- X** rohes oder weichgekochtes Ei





## Obst und Gemüse

- X** stark säurehaltiges Obst
- X** Blattsalat
- X** blähende Gemüsesorten wie Kohl, Zwiebeln, Lauch, Hülsenfrüchte
- X** Paprika
- !** Vorsicht bei nitratreichen Gemüsesorten: Bestimmte Gemüsesorten wie Spinat, Rote Bete oder Fenchel sollten nur in Maßen und frisch zubereitet gegeben werden, da sie bei falscher Lagerung Nitrit bilden können.



## Getränke

- X** Grüntee und Schwarztee
- X** Kaffee
- X** Alkohol
- X** Stark zuckerhaltige Getränke wie Limonade, Eistee, unverdünnter Fruchtsaft



## Sonstiges

- X Honig
- X Ahornsirup
- X Zucker und Zuckerersatzprodukte
- X Salz, Bouillon, salzhaltige Streuwürze
- X scharfe Gewürze
- X Frischkornbrei aus Amaranth, Quinoa, Buchweizen
- X kaltgepresste Öle
- X ganze Nüsse und Samen
- X Sojaprodukte



## Wichtig

Vermeide kleine, glatte oder harte Lebensmittel wie Trauben, Rosinen, Kichererbsen, Cocktailtomaten, grobe Apfelstücke oder ganze Nüsse

! Verschluckungs- und Erstickungsgefahr

