

UNGEEIGNETE

LEBENSMITTEL



Prall - runde Lebensmittel z.B. Weintrauben, Cocktailtomaten, Physalis	je nach Größe halbieren oder vierteln
Nüsse	im ganzen erst, wenn dein Kind "Nüsse" schreiben kann, in verarbeiteter Form (Muß / gemahlen) ab Beikoststart okay
sehr kleine, härtere Lebensmittel z.B. Erbsen, Maiskörner, kleine Bohnen, Samen, Körner	ab Pinzettengriff
Harte Rohkost (z.B. Apfel, Möhren, Paprika)	sobald dein Kind Backenzähne hat
Blattsalate, Noriblätter, Spinatblätter, Schalen und Häute	nur in verarbeiteter Form (zerkleinert / gekocht)
Honig, Maissirup und Ahornsirup	aufgrund der Gefahr eines Säuglingsbotulismus erst ab dem 1. Geburtstag
Fencheltee	stark schwankender Estragolgehalt (vermutl. krebserregend)
Rohe tierische Lebensmittel (rohe Eier/Fleisch/Fisch, Rohmilchprodukte ⚠ Salami, Räucherwurst/-fisch)	erst ab 5 Jahren wegen Gefahr von Lebensmittelvergiftung / Salmonellen / Listerien
Pseudogetreide (Amaranth, Buchweizen, Quinoa)	<u>Quinoa und Amaranth</u> ab dem 2. Lebensjahr <u>Buchweizen</u> ab dem 3. Lebensjahr

Salz (1g Salz als maximale Tagesdosis) im **1.** Lebensjahr so weit wie möglich meiden

Zucker und Zuckeraustauschstoffe werden als regelmäßige Lebensmittel in der Beikostzeit nicht empfohlen,

Milchprodukte: im **1.** Lebensjahr auf bis zu 200 ml täglich begrenzt. Nicht eingerechnet ist hier Formula-Nahrung oder Muttermilch

Cumarin (0,1 mg pro kg Körpergewicht täglich): Es sollten keine großen Mengen Cassia-Zimt verzehrt werden (stattdessen: der teurere Ceylon-Zimt enthält geringere Mengen Cumarin)