

Lebensmittel	Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert	Bemerkungen
Fleisch 	mageres, zartes, sehnenfreies Fleisch von Huhn, Pute, Rind, Kalb, Schwein	fette Fleischteile, fertige Hackgerichte, gepökelte, geräucherte und gewürzte Fleischwaren und Wurstsorten, Innereien	Fleisch ist wichtig für die Eisenversorgung und liefert hochwertiges Eiweiß, 6 x wöchentlich 20-30 g als Bestandteil des Mittagsbreis
Fisch 	grätenfreies Filet von fettarmen Seefischsorten wie Seelachs, Scholle, Kabeljau, Dorsch, frisch oder tiefgekühlt	Räucherfisch, Dosenfisch, fette Fischsorten wie Aal, Karpfen	durch die Verwendung von 20-30 g Seefisch einmal pro Woche verbessern Sie die Jodzufuhr
Gemüse 	Möhren, Kürbis, Pastinaken, Fenchel, Kohlrabi, Blumenkohl, Erbsen, Broccoli, Zucchini, Spinat, später auch Gurke, Tomate, Paprika	blähende Gemüsesorten wie Weißkohl, Rosenkohl, Bohnen, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Hülsenfrüchte, Sauergemüse, Pilze	Gemüse ist wichtig für die Vitaminversorgung und sollte täglich Bestandteil des Mittagsbreis sein, später auch zum Brot oder als Zwischenmahlzeit als rohes Knabbergemüse, vor dem 6. Monat Gemüse aus Gläschen nehmen
Obst 	Banane, Birne, Apfel, Pfirsich, Nektarine, Blau-, Him-, Erdbeeren, entsteinte Kirschen, Aprikosen, kernlose Weintrauben, Pflaumen, ungezuckertes Tiefkühl Obst, Obstmus ohne Zusätze aus dem Gläschen	exotisches Obst wie Mango, Ananas, Kiwi, gezuckertes Dosenobst, kleine ganze Nüsse und unzerkleinerte kleine Beeren (Verschluckungsgefahr), Obstpulver	Obst versorgt Ihr Baby mit wichtigen Vitaminen und stillt sein Bedürfnis nach Süßem auf gesunde Weise, als pürrierter Bestandteil des Getreide-Obstbreis oder Milchbreis sowie später in Form von Obststückchen für Zwischendurch, Obst vor dem Verzehr immer gründlich waschen, harte Schalen abschneiden
Getreide, Brot, Getreideprodukte, Reis, Nudeln 	gegarte feine Vollkornflocken von Hafer, Hirse, Reis, Weizen, Dinkel, gegarter Vollkorngrieß, ungesüßte Instantbreie, später feines Vollkornbrot, Vollkorntoast und Reiswaffeln, Graubrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln	Getreidezubereitungen ohne Vollkornanteil, rohes Getreide z. B. Frischkornbrei, gesüßte Instantbreie, Weißbrot, grobe Vollkornbrote, rohes Müsli, heller Reis, helle Nudeln	Getreide enthält hochwertige sättigende Kohlenhydrate, Vollkornprodukte enthalten mehr Eisen und mehr Vitamine als helle Getreidezubereitungen, ungekochtes Vollkorngetreide ist für Babys unverdaulich
Kartoffeln 	Pellkartoffeln, geschälte und ohne Salz gekochte Kartoffeln, wenn das Kochwasser mit verwendet wird	Pommes, Chips	Kartoffeln enthalten hochwertiges Eiweiß, Kohlenhydrate, wertvolle Mineralstoffe sowie Vitamin C
Fette und Öle 	Sojaöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Distelöl, Olivenöl, Butter	andere Öle unklarer Zusammensetzung, Margarine, Schmalz, Halbfettmargarine	für die Zufuhr von fettlöslichen Vitaminen und lebensnotwendigen Fettsäuren sind die angegebenen Fette und Öle am besten geeignet, Tipp: Butter und Öl im Wechsel verwenden
Ei 	gelegentlich hart gekochtes Eigelb als Breizutat möglich	rohes oder weich gekochtes Ei	ungenügend gekochtes Ei kann Salmonellen enthalten
Gewürzzutaten, Sonstiges 	frische oder tiefgekühlte fein zerkleinerte Kräuter	Salz, Gewürze, Gewürzmischungen aller Art, Ketchup, Senf, Kakao, Schokolade, Zucker, Honig, Süßstoff	Salz belastet Babys zarte Nieren, Gewürze können Unverträglichkeiten auslösen
Milch, Milchprodukte 	pasteurisierte Vollmilch 3,5 % Fett als Breizutat, Säuglingsmilchnahrungen, gegen Ende des ersten Lebensjahres auch milder Naturjoghurt oder kleine Mengen Frischkäse oder Quark	fettarme Milch, Magermilch, ungekochte Rohmilch, gesüßte Kinderfertigjoghurts, salzige Käsesorten, Dosenmilch	fettarme Milch ist für Babys aufgrund des niedrigen Vitamin-D-Gehaltes ungeeignet, Vitamin D wird aber benötigt, um das für Knochen- und Zahnwachstum wichtige Calcium zu verarbeiten