

Die 10 wichtigsten Beikost-Prioritäten

1. Reifezeichen anschauen, nicht den Kalender.
2. Eisen und Zink früh mitdenken:
Hirse, Hafer, Linsen, Fleisch, Fisch, Kerne, Nussmus.
3. Vitamin C kombinieren,
damit pflanzliches Eisen besser verfügbar wird.
4. Gute Fette nicht vergessen:
Butter, Olivenöl, Leinöl, Nussmus, Avocado.
5. Texturen langsam erweitern: Brei, Fingerfood
oder beides darf ruhig nebeneinander existieren.
6. Kleine Portionen reichen.
Druck ist kein guter Esstisch-Gast.
7. Wasser anbieten und gelassen bleiben,
wenn am Anfang mehr erkundet als gegessen wird.
8. Einfache Vorratsbausteine helfen:
Hirse, Linsen, Ofengemüse, milde Saucen.
9. Low-Tox Basics bevorzugen:
Glas, Edelstahl, Holz, Wolle, Silikon gezielt prüfen.
10. Eure Routine darf schlicht sein. Wiederholung gibt Kindern Sicherheit.

Hinweis: Diese Orientierung ersetzt keine medizinische Beratung.
Bei Unsicherheit bitte fachlich abklären.

Mehr Guides, Rezepte und kuratierte Empfehlungen: herzundbabybrei.de

herz & babybrei



RUHIGE ORIENTIERUNG FÜR BEWUSSTE ELTERN