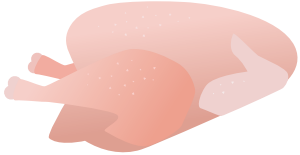


Merkblatt

Ungeeignete Lebensmittel

1. Lebensjahr

Verschiedene Lebensmittel sind für Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet:



- 1 Rohe tierische Lebensmittel können mit Bakterien belastet sein und bei Säuglingen und Kleinkindern schwere Krankheiten auslösen. Fleisch, Fisch, Eier und daraus hergestellte Produkte sollten für mindestens 2 Minuten durchgehend (also auch im Inneren) auf mindestens 70°C erhitzt werden. Rohmilch, Weichkäse aus Rohmilch, Rohwurst (zum Beispiel Landjäger und Salami), Rohschinken, roher und geräucherter Fisch sind bis zum 6. Geburtstag nicht geeignet.

- 2 Vermeiden Sie bis zum 4. Geburtstag Lebensmittel, an denen sich Ihr Kind verschlucken könnte (zum Beispiel nicht gemahlene Nüsse, Brot mit Kernen, ganze Weintrauben, Bonbons, Fisch mit Gräten und Popcorn).

- 3 Verarbeitete Fleischwaren (zum Beispiel Wurst und Schinken) sind wegen ihres hohen Gehalts an Fett, Salz und Pökelsalzen nicht empfehlenswert. Magere Fleischstücke vom Rind, Schwein, Lamm, Geflügel oder anderen Tieren ohne Zusätze sind die bessere Wahl.



- 4 Wegen ihres hohen Proteingehalts sind Käse, Quark, Frischkäse, Milch und Joghurt erst ab einem Jahr geeignet. Ausnahme: Vollmilch und Joghurt Nature können Sie ab dem 7. Monat in kleinen Mengen zum Anrühren eines Milch-Getreide-Breis verwenden.

- 5 Verzichten Sie im 1. Lebensjahr auf Salz, Bouillon, Würzmittel, Zucker, Honig, Sirup und andere Süßungsmittel.

- 6 Honig kann krankmachende Bakterien und Sporen enthalten und ist aus diesem Grund im 1. Lebensjahr ungeeignet.

- 7 Sprossen und Tiefkühlbeeren sollten bis zum 6. Geburtstag vermieden oder vor dem Verzehr gut durcherhitzt werden.



- 8 Produkte wie Reiswaffeln oder Reisflocken und Reisbrei sollten aufgrund des Arsengehalts nur massvoll konsumiert werden. Sinnvolle Alternativen sind reisfreie Zwischenmahlzeiten wie Vollkorncracker, Maiswaffeln oder Brot. Verwenden Sie für die Beikost auch reisfreie Breie. Alternativen für Reis-Getreidebreie sind zum Beispiel Hafer, Dinkel, Griess oder Hirse. Reisdrinks sind wegen ihres geringen Gehalts an Nährstoffen nicht empfehlenswert.

Merkblatt

Ungeeignete Lebensmittel

2. und 3. Lebensjahr

Verschiedene Lebensmittel sind für Kleinkinder nicht geeignet:



- 1 Rohe tierische Lebensmittel können mit Bakterien belastet sein und bei Kleinkindern schwere Krankheiten auslösen. Fleisch, Fisch, Eier und daraus hergestellte Produkte sollten für mindestens 2 Minuten durchgehend (also auch im Inneren) auf mindestens 70°C erhitzt werden. Rohmilch, Weichkäse aus Rohmilch, Rohwurst (zum Beispiel Landjäger und Salami), Rohschinken, roher und geräucherter Fisch sind bis zum 6. Geburtstag nicht geeignet.
- 2 Vermeiden Sie bis zum 4. Geburtstag Lebensmittel, an denen sich Ihr Kind verschlucken könnte (zum Beispiel nicht gemahlene Nüsse, Brot mit Kernen, ganze Weintrauben, Bonbons, Fisch mit Gräten und Popcorn).
- 3 Sprossen und Tiefkühlbeeren sollten bis zum 6. Geburtstag vermieden oder vor dem Verzehr gut durcherhitzt werden.
- 4 Produkte wie Reiswaffeln oder Reisflocken und Reisbrei sollten aufgrund des Arsengehalts nur massvoll konsumiert werden. Sinnvolle Alternativen sind reisfreie Zwischenmahlzeiten wie Vollkorncracker, Maiswaffeln oder Brot. Reisdrinks sind wegen ihres geringen Gehalts an Nährstoffen nicht empfehlenswert und kein sinnvoller Ersatz von Kuhmilch.

