



GESUNDER BABYBREI


















WELCHES GEMÜSE EIGNET SICH FÜR BABYBREI?

Ab dem 5. Monat können Eltern bei ihrem Nachwuchs mit Beikost in Form von Gemüsebrei beginnen. Am besten schmeckt's natürlich selbstgemacht! Doch welches Gemüse wird für den Babybrei empfohlen?

WICHTIG

Einige Gemüsesorten haben einen hohen Anteil an Nitrat, das beim Verzehr von großen Mengen im Körper zu schädlichem Nitrit umwandeln kann. Diese Sorten sollten daher nur in kleinen Mengen in den Babybrei gegeben werden.

NITRATGEHALT

	5. Monat	6. Monat	7. Monat
hoch		 Fenchel	 Rote Bete  Spinat  Aubergine
mittel	 Zucchini  Möhren	 Blumenkohl  Kohlrabi  Sellerie	
niedrig	 Kürbis  Kartoffel  Gurken  Pastinaken	 Mais  Brokkoli	 Erbsen  Rosenkohl

Beikost: 5 wichtige Tipps

1. Kochen Sie den Babybrei selbst – es ist ganz einfach.
2. Gemüsesorten erst einzeln probieren, bevor Sie sie kombinieren.
3. Verarbeiten Sie nur frisches Gemüse.
4. Gewürze und Salz sind nicht nötig.
5. Einen Schuss Öl in den Babybrei, für bessere Vitaminaufnahme.

