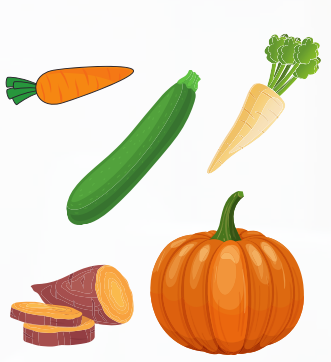
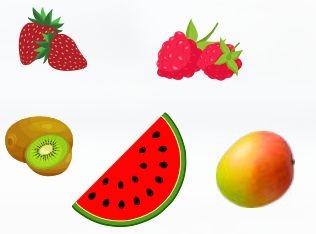
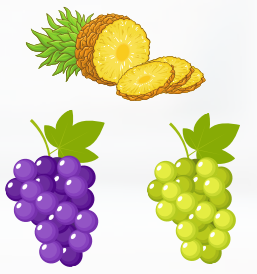
BIO für mein Baby
ISBN: 978-3742320285

HAPPYFITFOOD

WWW.HAPPYFITFOOD.DE

Bio-Obst und Bio-Gemüse für das 1. Lebensjahr

ab 5. Monat	ab 7. Monat	ab 8. Monat	ab 9. Monat	ab 11. Monat
Äpfel, Avocados, Bananen, Birnen, Pflaumen Kürbis, Karotten, Pastinaken, Zucchini, Süßkartoffeln 	Aprikosen, Heidelbeeren, Nektarinen, Pfirsiche Blumenkohl, Brokkoli, *Fenchel, Kohlrabi, Sellerie, Mais	Zwiebel, Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen (können Blähungen verursachen. Darum mit kleinen Mengen beginnen und Verträglichkeit beobachten)	Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Melone, Mango  Erbsen, *Spinat, *Rote Bete, *Aubergine	Ananas, Weintrauben  °Tomaten, °Paprika

*Auberginen, Fenchel, Spinat und Rote Bete haben einen hohen Nitratgehalt und sollten nicht eingefroren und wieder aufgewärmt werden.

°Da Tomaten und Paprika relativ viel Säure enthalten und eher schwer verdaulich sind, werden sie ab dem 10./11. Monat empfohlen. Tomatenmark und Dosentomaten in kleineren Mengen werden in unseren Familienrezepten schon ab dem 7. Monat verwendet und sind in der Regel gut verträglich.

Diese Aufstellung enthält Empfehlungen, die sich allgemein auf die Verträglichkeit bei Babys beziehen.
Jedes Kind ist unterschiedlich, hat bestimmte Geschmacksvorlieben oder verträgt bestimmte Lebensmittel besser oder vielleicht auch nicht so gut. Gerade anfangs solltest du die Gemüse- und Obstsorten nicht so schnell einführen bzw. wechseln. So kann sich dein Baby an den neuen Geschmack gewöhnen und du kannst auch schnell zuordnen, ob ein Lebensmittel deinem Kind Probleme wie Bauchschmerzen, wunden Po etc. verursacht.