

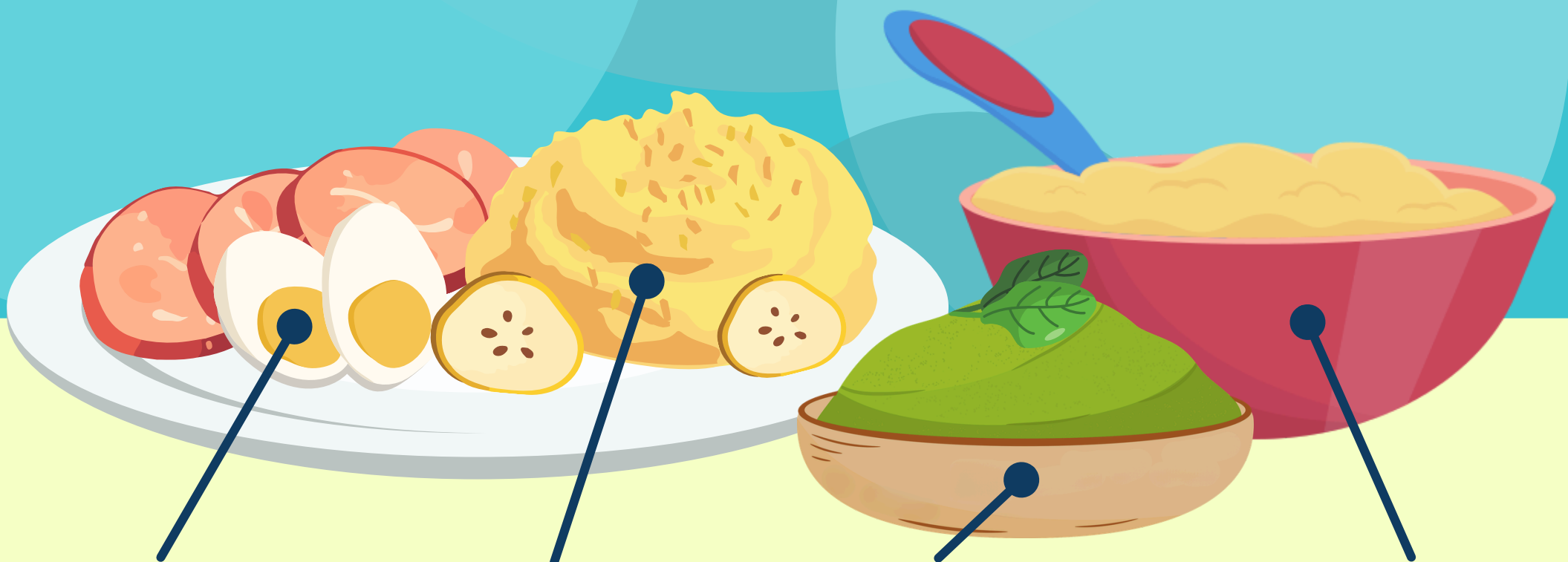
Erste Eisenquellen und Optionen



Ihr Baby braucht Eisen für ein gesundes Wachstum und die Gehirnentwicklung.

Beginnen Sie mit der Beikosteinführung mit eisenreichen Optionen und kombinieren Sie pflanzliche, eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin C, um die Aufnahme zu verbessern.

LEBENSMITTELBEISPIELE



Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Eier

Zerdrücktes Obst für Abwechslung und Geschmack

Püriertes grünes Blattgemüse oder ein feines Linsen-/Bohnenpüree

Eisenangereicherter Getreidebrei, gemischt mit Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung

Bieten Sie altersgerechte Konsistenzen an

zum Beispiel Breie oder weiche, gut greifbare Lebensmittel, wenn Sie Baby-led Weaning anwenden.

Bieten Sie Lebensmittel immer wieder an - Babys brauchen oft mehrere Versuche, bevor sie etwas Neues akzeptieren.

