

# Pflanzenbasierte Ernährung gut planen



Eine pflanzenbasierte Ernährung kann den Bedarf Ihres Babys decken, wenn sie sorgfältig geplant wird.

## LEBENSMITTELBEISPIELE



Linsen, Bohnen, Tofu oder Joghurt oder für Säuglinge geeignete angereicherte pflanzliche Lebensmittel

Vitamin-C-reiches Obst oder Gemüse, damit der Körper Eisen besser aufnehmen kann

Vollkornbrei oder Streifen von weichem Fladenbrot

### Wenn Sie Ihr Baby vegan ernähren

ist es wichtig, sich von einer medizinischen Fachperson oder einer Diätologin bzw. einem Diätologen zu Nahrungsergänzungen wie Vitamin B12, Vitamin D, Eisen, Zink, Omega-3-Fettsäuren und Kalzium beraten zu lassen - ohne eine ausreichende Nährstoffversorgung könnte Ihr Baby langfristige gesundheitliche Probleme entwickeln.

