

Gesunde Getränke von Anfang an



Ihr Baby braucht keinen zugesetzten Zucker.

Süße Getränke können die Zähne schädigen und das Risiko für Übergewicht erhöhen.

GETRÄNKEEMPFEHLUNG



Bieten Sie Wasser, Muttermilch oder Säuglingsnahrung als Hauptgetränke an.



Verwenden Sie Tiermilch vor dem 12. Lebensmonat NICHT als Hauptgetränk.



Vermeiden Sie konzentrierten Fruchtsaft und zuckerhaltige Getränke.

Nach dem 12. Lebensmonat

sollte Kuhmilch auf etwa 500 ml pro Tag begrenzt werden, damit Ihr Kind sich nicht mit Milch sättigt statt mit nährstoffreicheren Lebensmitteln.

