

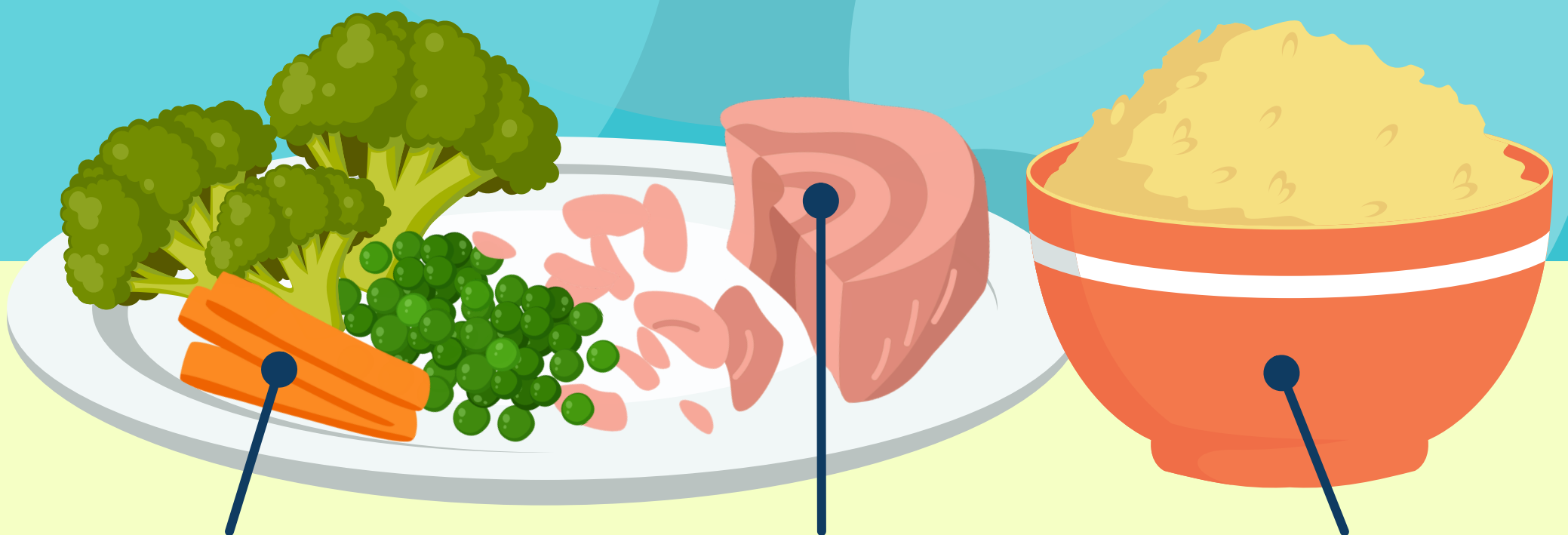
Familienkost mit einem Jahr

1
JAHR



Zwischen dem 9. und 12. Lebensmonat können die meisten Babys angepasste Familienmahlzeiten genießen und zunehmend selbstständig essen.

LEBENSMITTELBEISPIELE



**Gemischtes
Gemüse, weich
gekocht**

**zerkleinerter Fisch oder
zerdrückte Bohnen als
Protein- und Eisenquelle**

**Weiche
Getreideprodukte
oder kleine
Nudelformen**

**Achten Sie darauf, dass Lebensmittel
weich und in mundgerechte Stücke
geschnitten sind**

oder in dünne Streifen geschnitten werden, die das Baby greifen und abbeißen kann. Fördern Sie selbstständiges Essen und gemeinsame Familienmahlzeiten, wann immer möglich. Mit etwa 12 Monaten sollten die meisten Babys überwiegend aus einem Becher und nicht mehr aus einer Flasche trinken.

