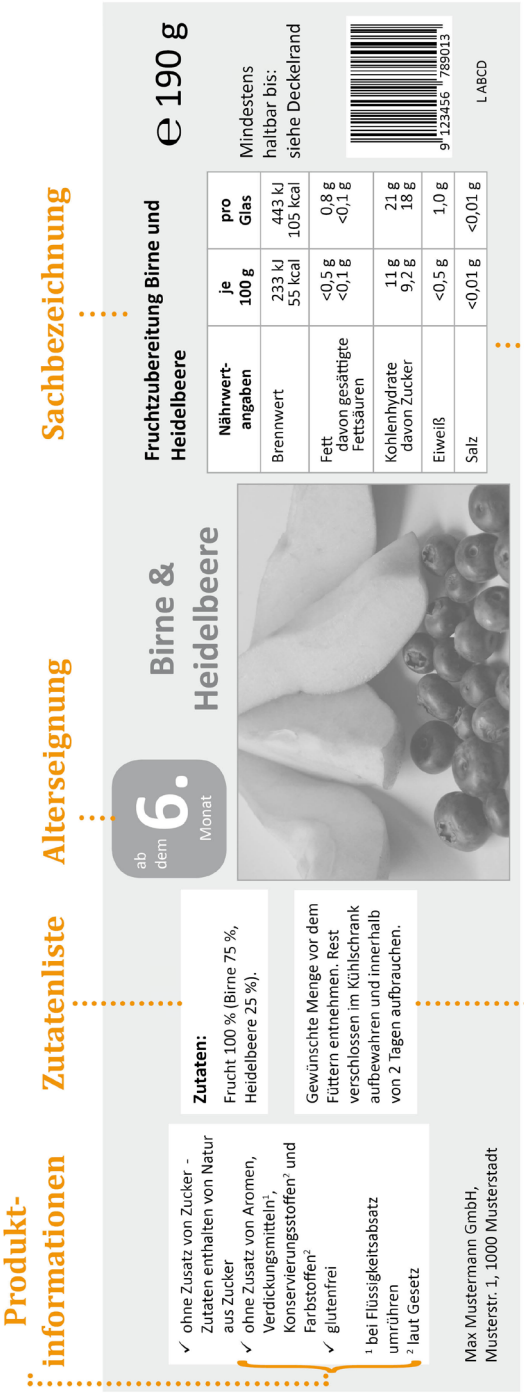
Am Etikett zurechtfinden



Beispieletikett. Frei erfunden.

Weitere Informationen unter

www.richtigessenvonanfangan.at





Kontakt: team@richtigessenvonanfangan.at
Bildquelle: Richtig essen von Anfang an!

© BMG, HVB & AGES, Juni 2014
Alle Rechte vorbehalten.

Im Auftrag von:
Bundesministerium für Gesundheit (BMG), Radetzkystraße 2, 1030 Wien, www.bmg.gv.at
Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger (HVB), Kundmanngasse 21, 1031 Wien, www.hauptverband.at
Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, www.ages.at

Richtig essen von Anfang an!

Checkliste Beikost-Produkte

Hilfe zur Auswahl von Produkten, wenn nicht selbst gekocht wird



BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT
Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger
AGES

Einkaufsratgeber

(mehrmals) täglich
Breie mit Gemüse, Obst, Getreide/Kartoffeln
als alleinige Zutat oder gemischt

täglich
ab dem 6. Lebensmonat maximal einmal Kuhmilch oder Joghurt oder Buttermilch in Form eines „Milch-Getreide-Breies“

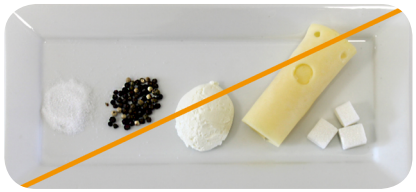
Tipp: Am besten Getreide-Breie zum Anrühren (Instant) verwenden und selbst Milch, Joghurt oder Buttermilch zugeben.

mehrmals wöchentlich
Brei mit Fleisch
entweder
2- bis 3-mal pro Woche ca. 75 g Fleischzubereitung (püriertes Fleisch aus dem Gläschen).
Tipp: Geben Sie zu diesem Fleischbrei noch Breie mit Gemüse, Kartoffeln oder Getreide hinzu.
oder
5-mal pro Woche Gläschenmenüs mit Fleisch.
Hinweis: Hier sind Gemüse, Kartoffeln oder Getreide bereits enthalten.

wöchentlich
Brei mit Fisch - ideal einmal pro Woche



Besser nicht



Meiden Sie im ganzen 1. Lebensjahr Produkte mit:

Salz und Pfeffer

Topfen und Käse

Zucker

an der Zutatenliste erkennbar

Zucker versteckt sich auch in

- Fruchtzucker (Fructose)
- Malzzucker (Maltose)
- Saccharose
- Traubenzucker (Glucose, Dextrose)
- Dicksaft (z. B. Agavendicksaft, Birnendicksaft)
- Saftkonzentrat (z. B. Traubensaftkonzentrat)
- Honig
- Schokolade, Schokoladenpulver
- Sirup (z. B. Glucosesirup, Fructosesirup, Karamellzuckersirup, Reissirup)

Tipp: Nicht nachsalzen oder nachsüßen.

Meiden Sie vor dem 6. Lebensmonat auch Produkte mit:

Kuhmilch und anderen Milchprodukten

Für Zuhause

Achten Sie darauf, ob Öl bereits als Zutat enthalten ist.



Wenn nicht, fügen Sie Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) 1-2 TL pflanzliches Öl pro 100 g Brei zu. Davon ausgenommen sind „Milch-Getreide-Breie“.

Beachten Sie die Herstellerangaben und Hinweise zur Zubereitung, Lagerung und Haltbarkeit.

Für den Beikoststart

Achten Sie auf die Altersangabe am Etikett.

Starten Sie immer mit Produkten mit den jüngsten Altersangaben, auch wenn Ihr Baby schon älter ist. Diese sind fein püriert.

nach dem 4. Monat entspricht **ab dem 5. Monat**

Wählen Sie zu Beginn glutenfreie Produkte.

Kaufen Sie zu Beikostbeginn (ca. 1 Monat lang) Breie ohne Weizen (z.B. Nudeln, Zwieback, Keks), Roggen, Hafer, Gerste und Dinkel.
Fügen Sie die genannten Getreidesorten besser selbst in kleinen Mengen bei, aber nicht mehr als 7 g pro Tag. Das sind z.B. ½ Scheibe Zwieback oder 1 gehäufter TL Grieß oder 1 EL Flocken pro Tag.