

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. H.R. Weinzheimer

Kinderkardiologie

Fachärzte für Kinderheilkunde und Jugendmedizin

Dr. med. A.H. Reinfeld

Allergologie, Kinderpneumologie

Ernährung von Säuglingen (Fütterung im ersten Jahr)

Sehr geehrte Eltern,
viele hilfreiche Tipps für die Ernährung Ihres Kindes im 1. Lebensjahr finden Sie unter diesem Link:

[Beikost einführen | kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

Einige weitere Hinweise:

Grundsätzlich gilt:

SÄFTE und GRANULAT-TEES sind zuckerhaltig (Saft = Fruchtzucker), teuer und absolut sinnlos.

Ein durstiger Säugling trinkt so viel Wasser (abgekochtes Leitungswasser oder nicht salziges Mineralwasser ohne oder mit sehr wenig Kohlensäure, muss kein „Säuglingswasser“ sein) wie er notwendigerweise braucht. Die Zähne Ihres Kindes werden es Ihnen danken!!!!

Sinnlose Produkte in der Säuglingsnahrung:

3-Milch, Säfte, Granulattees, Kinderkekse, Joghurtgläser ab 6. Lebensmonat, jede Form von zusätzlich gesüßten Breien und Lebensmitteln, Schokolade, jede Form von harten kleinen Stücken (Erstickungsgefahr), exotische Fruchtgläser.

Bitte auf keinen Fall: Gute-Nacht-Breie kaufen (extrem hoher Kalorien- & Zuckergehalt)!!!!

Bitte wenden Sie sich bei Fragen nicht an die Industrie, sondern an Ihren Kinderarzt oder alternativ an:

- Forschungsdepartment Kinderernährung Bochum--> <http://www.fke-do.de>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung--> [kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de):
[kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)