

LENA MERZ



ANNINA SCHÄFLEIN

KOCHBUCH AB **1** JAHR

Neue Rezepte und Tipps
von den Breifrei-Expertinnen



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Linh Nguyen, Melanie Loser

Lektorat: Melanie Haizmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Stephanie Riedl

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäschel

 ISBN 978-3-8338-9159-5

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Mona Binner

Fotos: Mona Binner, Andrea Mühleck, Shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9159 5_2023_2

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autorinnen dar. Sie wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



LIEBE MAMA, LIEBER PAPA,

dein Baby ist kein Baby mehr – mit dem ersten Geburtstag ist es ein Kleinkind geworden. Die ersten Monate der Beikost liegen jetzt hinter euch und du fragst dich, was sich ab dem ersten Geburtstag ändert. Das Breibaby hat vielleicht keine Lust mehr auf den ewig gleichen Gemüsestampf und zeigt deutlich, dass es mitessen will. Und das BLW-Baby isst mittlerweile wahrscheinlich deutlich mehr als noch vor ein paar Monaten ... Egal, ob Breifrei- oder Breibaby, jetzt kommen alle zusammen – am Familientisch.

In unserem Kochbuch ab 1 wollen wir dir viele bunte, abwechslungsreiche und leckere Rezepte zeigen, die sowohl für dein Kleinkind als auch für die ganze Familie geeignet sind. Du findest im Buch Inspirationen für kreative Frühstücksrezepte, warme Hauptmahlzeiten und köstliche Kleinigkeiten, aber auch einige Rezepte für Geburtstagsfeiern und Festtage. Und damit du dich weiterhin sicher fühlst und beim Thema Familienernährung entspannt bleiben kannst, haben wir die wichtigsten Hintergrundinformationen für dich zusammengefasst. Unser Motto für dieses Kochbuch lautet: »Essen wie die Großen, so wie die Kleinen es brauchen.«

Für Fragen zu den Rezepten, Anregungen zum Buch und für viele weitere Informationen rund um gesunde Kleinkindernährung sowie ausgewogene Familienküche laden wir dich auf unseren Blog breifreibaby.de und die dazugehörigen Social-Media-Kanäle ein. Teile uns mit, was dich beschäftigt, welche Rezepte gelingen oder wo es

Schwierigkeiten gibt. Wir sind gespannt auf dein Feedback!



SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!
LENA & ANNINA

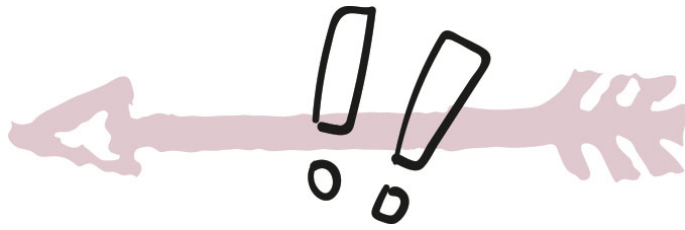
Beikost – und dann?

WAS ÄNDERT SICH JETZT IN PUNCTO ERNÄHRUNG?



Im Alter von etwa sechs Monaten hat dein Baby vermutlich mit der Beikost begonnen: Du hast angefangen, neben den Milchmahlzeiten auch feste Nahrung anzubieten. Satt geworden ist das Baby aber weiterhin durch Muttermilch oder Pre-Nahrung. Anfangs war die feste Nahrung eine ganz neue Erfahrung für dein Kind, mittlerweile isst es geübter,

vor allem aber mehr und vielseitiger als noch zu Beginn der Beikost.



Wenn ihr den breifreien Beikostweg (baby-led weaning) gewählt habt, dann hat dein Kind von Beginn an an gemeinsamen Mahlzeiten am Familientisch teilgenommen. Die Umstellung ab einem Jahr ist daher nicht mehr groß – dein Kind wird einfach immer mehr der angebotenen Mahlzeiten zu sich nehmen und die Milchmahlzeiten in seinem Tempo reduzieren. Wenn dein Baby die Beikost mit Brei kennenlernen durfte, so hat es mit zehn oder elf Monaten vielleicht die erste feste Kost in Form von Fingerfood wie Obst- und Gemüsesticks oder Haferstangen kennengelernt. Egal, ob Brei oder Breifrei, in der Beikostzeit ging es nicht darum, Milchmahlzeiten schnell durch Babybrei oder feste Kost zu ersetzen. Vielmehr ging es darum, ein langsames Kennenlernen der Kost zu ermöglichen. Nun ist dein Kind bereit, langsam, aber sicher immer mehr feste Nahrung zu sich zu nehmen.

Wie ist ein Umstieg von der Breikost zur Familienkost möglich?

Der anfangs fein pürierte Brei kann mit ca. acht Monaten etwas stückiger werden und gröbere Nahrungsbestandteile enthalten. Ab ca. zehn Monaten wird dann häufig mehr feste Kost angeboten und so darf das Baby mehr und mehr an der Familienkost teilhaben. Vor allem wird spätestens dann auch einfach interessanter, was Mama und Papa oder vielleicht die älteren Geschwister da auf dem Teller haben und essen.

Das will man auch gerne untersuchen und vor allem probieren.

Durch diese langsame Umstellung und das Wegkommen vom Brei hin zur festen Kost lernen auch Breikinder die Familienkost bis etwa zum ersten Geburtstag kennen. Die vier Breimahlzeiten werden so nach und nach durch drei Hauptmahlzeiten plus zwei Snacks ersetzt. Weiterhin wird das Angebot durch Stillen oder die Gabe von Pre-Nahrung ergänzt.

Was essen Einjährige?

Ganz konkret heißt das: Der Frühstücksbrei am Morgen kann durch ein ausgewogenes Frühstück wie unser Birnenporridge ersetzt werden. Zu Mittag gibt es nun keinen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei mehr, sondern ein warmes Gericht, das Kohlenhydrate, Proteine und Fette enthält, z. B. unsere Paprikapolenta. Der Getreide-Obst-Brei wird durch einen bunten Gemüse-Obst-Smoothie ersetzt, der Abendbrei durch eine deftige Brotzeit. Wichtig ist bei der Umstellung, dass du dem Kind genug Zeit gibst, sich an die neue Kost zu gewöhnen. Natürlich werden nicht alle Mahlzeiten auf einmal ersetzt, sondern nach und nach – es bietet sich an, mit der Mittagsmahlzeit zu beginnen, weil die Kinder dann meist ausgeschlafen sind.

Unsere Vision: Selbstbestimmung

Wir sind große Befürworterinnen davon, dass Babys und Kleinkinder Lebensmittel mit all ihren Sinnen kennenlernen und erfahren dürfen – ganz nach ihrem eigenen Tempo und Geschmack. Unser Stichwort ist hier »babygeleitet«: Egal, ob der Beikostweg Breifrei oder mit Brei gestaltet wurde, die Bedürfnisse und Zeichen des Babys sind die wichtigsten Hinweise darauf, wann mit der Beikost begonnen werden

darf und wie viel das Baby während einer Mahlzeit zu sich nimmt. Hier gilt es, sich von Anfang an frei zu machen von starren Mengen – dein Kind weiß am besten, wie viel Hunger es hat und wann das Bäuchlein voll ist.

Auch am Familientisch darf die Selbstbestimmung beim Thema Essen bleiben. Wir Eltern geben allerdings den Rahmen dafür vor: Wir sind dafür verantwortlich, dass das Kind aus einem ausgewogenen, abwechslungs- und nährstoffreichen Angebot von Lebensmitteln wählen kann. Was und wie viel es davon isst, darf das Kind entscheiden und sich so in seiner Autonomie erfahren.

Ein gesunder Umgang mit Nahrung

Die Baby- und Kleinkindernährung legt einen wichtigen Grundstein für die spätere Gesundheit, die eigene Einstellung zu Lebensmitteln und einen gesunden Umgang damit. Daher empfinden wir es als sehr wichtig, dass wir Eltern einerseits gut informiert sind, andererseits einen entspannten Umgang ohne Druck und Zwang am Esstisch etablieren.

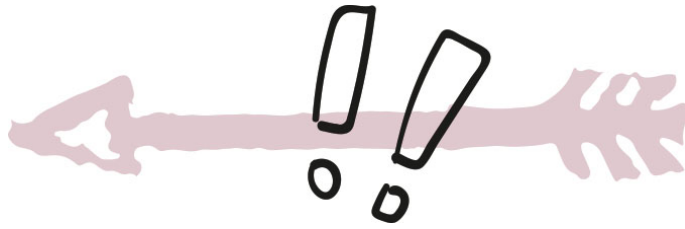
Wenn man sie lässt, haben Babys und Kleinkinder eine unglaubliche Kompetenz und sind sehr gut in der Lage, selbst zu essen und mitzubestimmen. Sie erfahren so Selbstwirksamkeit, dürfen Autonomie erleben und dadurch sehr gestärkt und mit positiven Erfahrungen geprägt den Essalltag erfahren.

Alle an einem Tisch

SO SCHMECKT ES KLEIN UND GROSS



Mitessen am und vom Familientisch meint, dass dein Kind keine extra Kost (mehr) bekommt. Die Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen und es gibt für alle das Gleiche: Familienkost. Das bringt auch für uns Erwachsene eine große Umstellung mit sich, immerhin muss nun eine kleine Person am Tisch mitgedacht werden.



Willkommen am Familientisch!

Während vielleicht bisher Kantine, Fast Food, Lieferdienst oder Restaurantbesuche eine unkomplizierte, schnelle und leckere Lösung waren, ist da jetzt ein kleiner Mensch, den wir gut versorgt wissen wollen. Herkunft und Qualität von Lebensmitteln, die Zubereitung frischer Zutaten und gemeinsame, regelmäßige Mahlzeiten rücken in den Vordergrund. Für manche ist es eine Umstellung, die Zeit und Unterstützung braucht. Da kann es helfen, sich für die kommende Woche erst mal einen Plan zu machen und zu notieren, welche Gerichte für die Familie gekocht werden könnten. Natürlich darf auch Essen auswärts mit eingeplant werden. Es geht beim Familientisch nicht darum, jeden Tag ein selbst gekochtes Fünf-Gänge-Menü zu zaubern und dafür stundenlang in der Küche zu stehen, sondern um eine gute Versorgung aller Familienmitglieder ohne Stress und Druck.

Gesunde Ernährung für alle

Die Einführung des Familientisches ist trotzdem eine gute Gelegenheit, um auch mal die eigene Ernährung unter die Lupe zu nehmen ... manchmal haben sich ja in der Babyzeit ein paar ungesunde Angewohnheiten eingeschlichen, weil doch wieder keine Zeit fürs Kochen war. Nun geht es darum, dass alle am Tisch satt und zufrieden sind, ohne dass die Person am Herd rotieren oder fünf Töpfe gleichzeitig jonglieren muss.

Bei der Planung des Familientisches gilt es also, einen gemeinsamen Nenner zu finden. Denn auch wenn die

Kleinen vieles mitessen können, unterscheiden sich die Ernährungsbedürfnisse von Ein-Dreijährigen doch sehr von uns Erwachsenen. Bei den einen Gerichten ist nicht alles für die Kleinen geeignet – die anderen sind einfach nicht pfeffrig genug für die Erwachsenen. Das ist aber kein Problem: Mit wenigen Überlegungen und Handgriffen können wir alle Gerichte so gestalten, dass sie für Klein und Groß gleichermaßen geeignet sind. So können alle das Gleiche essen und es ist kein Extrakochen für das Kind notwendig.

So schmeckt es allen

Wer das Konzept Familientisch schon beim Kochen mitdenkt, kocht ganz entspannt für die ganze Familie. Am besten werden die einzelnen Komponenten der Gerichte separat serviert. So können die Erwachsenen z. B. scharfe Saucen oder Gewürze erst am Tisch ergänzen und Gerichte nachsalzen. Bei Bratlingen, Puffern und Co. kann ein Teil der Masse für die Großen vor dem Ausbacken würziger abgeschmeckt werden. Das sind zwar während des Kochens ein paar Handgriffe mehr, aber am Ende essen alle von einem Gericht.

Auch mit besonderen Toppings können Familiengerichte für Erwachsene würziger zubereitet werden. Hier passen Kerne, Saaten, Würznüsse oder sehr salzige Lebensmittel wie Kapern.

Beilagen wie Blattgemüse, Salate oder bissfeste Rohkost ergänzen z. B. eine Brotzeit und fügen für die Großen gleich noch eine Extraportion Vitamine dazu.

Lass dein Kind probieren!

Dein Kind wird nach und nach immer mehr von dem essen wollen, was auf deinem Teller ist. Also auch Nüsse, Salate und Scharfes. Und es darf probieren – die Nüsse sehr fein

gehackt oder gemahlen, die Salate ganz klein geschnitten und vom moderat Scharfen einen kleinen Bissen. Dein Kind ist kompetent genug!



ANNINAS TIPP

Familientisch umfasst noch viel mehr als nur reine Nahrungsaufnahme, nämlich die gemeinsamen Zeiten des Einkaufens, das Zubereiten und während der Mahlzeit Zeit zu verbringen. Rituale und Gewohnheiten rund um Essen geben Sicherheit und Orientierung und damit einen festen Rahmen. Mahlzeiten gemeinsam zu verbringen, zu erzählen, zu lachen ... Familientisch bedeutet auch Geselligkeit, Geborgenheit und sich wohlfühlen.

Ungeeignete Lebensmittel

Im ersten Lebensjahr und zu Beginn der Beikost hast du sicher die ungeeigneten Lebensmittel kennengelernt – Honig oder große Mengen Joghurt waren nicht für Babys Teller geeignet. Je älter dein Kind wird, desto mehr kann es essen,

desto stabiler sind Magen und Immunsystem. Es gibt allerdings nach wie vor Lebensmittel, die auch für Kleinkinder ungeeignet sind – manche aufgrund der Inhaltsstoffe, manche aufgrund der Beschaffenheit. Diese Lebensmittel solltest du auch im zweiten Lebensjahr noch nicht anbieten.



Hier gilt Vorsicht!

Bei **rohem Fleisch und Fisch** besteht weiterhin die Gefahr einer Infektion. Laut RKI (Robert Koch-Institut) dürfen Kinder erst ab 5 Jahren rohe Fleischprodukte verzehren – dazu gehört übrigens auch Salami!

Dein Kleinkind soll keine Gerichte mit **Alkohol** essen, auch kein Risotto mit Weißwein oder Backwaren mit Likör, da der Alkoholgehalt nie zu 100 Prozent verschwindet. Alternativen sind z.B. ein Schuss Essig, Gemüsebrühe sowie Trauben- oder Apfelsaft.

Trauben, Nüsse, Kirschtomaten und andere prallelastische Lebensmittel weiterhin nur halbiert oder geviertelt anbieten. Es besteht die Gefahr des Erstickens, da sie die Luftröhre komplett verschließen können.

Erst wenn die Backenzähne da sind, kann dein Kind **Salate oder Kohlblätter** kauen. Bis dahin kleben sie leicht am Gaumen und können sich über die Luftröhre legen. Zur Sicherheit nur püriert oder verarbeitet, z. B. in Smoothies oder in Saucen, anbieten.

Produkte wie **Käse aus Rohmilch oder rohes Ei** sind auch für Kleinkinder nicht geeignet. Es besteht die Gefahr einer Salmonellen- oder Listerienvergiftung.

Zu **Pseudogetreide** schreibt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung): »Aufgrund der geringen Datenlage lässt sich keine verlässliche Aussage treffen, ob Pseudogetreide wie Buchweizen, Amarant und Quinoa für Babys und Kleinkinder geeignet ist.«

Scharfe Gewürze wie Chili, Cayennepfeffer und schwarzer Pfeffer sind auch im zweiten Lebensjahr für die meisten Kleinkinder einfach noch zu scharf – also lieber bei Tisch nachwürzen.

Das ändert sich

Salz

Nach wie vor soll dein Kleinkind so wenig Salz wie möglich konsumieren – maximal 2 g pro Tag. Bedenke, dass viele Lebensmittel wie Käse oder Wurst sehr salzig sind. Trotzdem ist es völlig in Ordnung, ab und zu gekaufte Fertigprodukte bzw. Teilprodukte anzubieten, wie z. B. Schupfnudeln, fertiger Pizzateig oder Falafelmischungen.

Honig und Ahornsirup

Die Gefahr des Säuglingsbotulismus sinkt mit steigendem Alter. Du kannst bei Bedarf mit Honig oder Ahornsirup süßen und musst dir keine Gedanken über eine Infektion machen.

Milchprodukte

Statt bisher 200 ml Kuhmilch (verarbeitet) pro Tag erhöht sich die mögliche Menge auf 300 ml pro Tag. Das umfasst Joghurt, Käse, Crème fraîche etc. Auch als Getränk darf Kuhmilch im Rahmen einer Mahlzeit ab dem ersten Geburtstag angeboten werden.

Trinken

Sobald dein Stillkind ganze Mahlzeiten ersetzt, darfst du Wasser zum Trinken anbieten, bei Flaschenkindern schon ab Beikoststart. Kräutertee als Getränk ist nicht geeignet, da er fast immer auch eine medizinische Wirkung hat. Früchtetee ist natürlich in Ordnung – Wasser aber immer erste Wahl sein. Bei vielen schleicht sich sonst ein, dass nichts mehr ohne Geschmack getrunken werden will. Die empfohlene Gesamtwasserzufuhr liegt laut DGE bei 1,3 l pro Tag. Das beinhaltet auch Muttermilch bzw. Pre-Nahrung und die Wassermenge, die über Lebensmittel aufgenommen wird.

KINDER UND ZUCKER

Je weniger Zucker und Zuckerersatzstoffe angeboten werden, umso gesünder fürs Kind. In welchem Rahmen du tatsächlich Zucker anbietest, bleibt dir überlassen. Auch im zweiten Lebensjahr besteht kein Muss, Zucker einzusetzen - was dein Kind nicht kennt, vermisst es nicht. Ausnahmen, z. B. wenn alle auf einem Ausflug ein Eis essen, sind für uns aber völlig in Ordnung, denn auch Kleinkinder möchten nichts lieber, als dazugehören. Je häufiger zu Hause komplett zuckerfrei gekocht wird, umso weniger fallen Ausnahmen ins Gewicht.

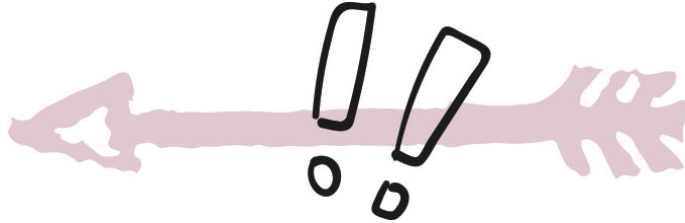
Nährstoff-Wissen

UND WIE KRIEGE ICH GRÜNZEUG INS KIND?



**Beim Thema Nährstoffe darfst du entspannt bleiben:
Ein gesund entwickeltes, fittes und interessiertes Kind
holt sich das, was es braucht – zuerst über die
Muttermilch bzw. Pre-Nahrung und dann mehr und
mehr über Lebensmittel. Mit einem Jahr findet bei
vielen (Breifrei-)Kindern ein Swift statt und sie essen**

auf einmal größere Portionen. Nicht zu jeder Mahlzeit und nicht jeden Tag, aber sie beginnen. einen Großteil ihrer Energie aus Nahrung zu ziehen.



Mach das richtige Angebot!

Du als Elternteil bist für das richtige, gesunde und nährstoffreiche Angebote zuständig. Das bedeutet: alle Farben des Regenbogens, hochwertige und gesunde Lebensmittel, kein Junkfood. Je bunter dein Kind isst, mal roh, mal gedünstet, mal gebraten und ab und zu mit einem Nährstoffbooster, umso entspannter kannst du sein. Biete über den Tag vielfältige Lebensmittel aus allen Nährstoffgruppen an:

- **Kohlenhydrate** (z. B. Vollkorn-Mehl und -Pasta, Hirse, Reis, Couscous usw.)
- **Gute Fette** (z. B. gesunde Öle, Avocado, Milchprodukte)
- **Proteine** (z. B. Hülsenfrüchte, Fleisch, Nüsse und Saaten)
- **Mikronährstoffe** (Nüsse und Saaten aller Art als Mus oder gemahlen)

Diese Nährstoffe sind im zweiten Lebensjahr besonders wichtig

Die kleinen Körper sind ständig in Bewegung, dementsprechend wird nicht nur für die grundlegenden Körperfunktionen, sondern auch für die Aktivität einiges an Kalorien gebraucht. Kinder dürfen also die ganze Palette an Lebensmitteln essen: Brot, Nudeln, Avocado, Seefisch, Milchprodukte, Obst und Gemüse. Kinder sollten nicht nach

einer Diät, wie z. B. Low Carb, ernährt werden. Eine ausgewogene, gut geplante vegetarische oder vegane Lebensweise ist aber absolut in Ordnung.

Nach dem sechsten Lebensmonat geht der kindliche Speicher an Eisen und Zink zur Neige. Das Kind benötigt neben diesen beiden Mikronährstoffen außerdem Kalorien und Proteine, um seinen Bedarf zu decken. Mit einem Jahr ist ein Kalorienbedarf von ca. 1000 kcal pro Tag nicht ungewöhnlich. Auch gute Fette, vor allem Omega-3-Fettsäuren, sind wichtig.

NÄHRSTOFF	QUELLEN	GUT ZU WISSEN
EISEN	Pflanzliche Quellen: Kürbiskerne, Sesam, Hanfsamen, Leinsamen, Pistazien, Haferflocken und Mandeln (als Nuss- und Saatenmus in Saucen, Porridge oder auf Brot)Eigelb, Wild, rotes Fleisch und Innereien liefern viel Eisen	immer in Kombination mit Vitamin C anbieten.
ZINK	Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Chia-Samen, Haferflocken, Erdnüsse, Cashews und WalnüsseFleisch, Milchprodukte und Fisch	wird in Kombination mit Obst oder Gemüse besonders gut aufgenommen.

NÄHRSTOFF	QUELLEN	GUT ZU WISSEN
EIWEISS	Fleisch, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen, Milchprodukten wie z. B. Quark	Faustformel für den Bedarf: 1 g Protein pro kg Körpergewicht Wichtig ist, dass der Bedarf über pflanzliche und tierische Quellen gedeckt wird. Oft ist die Zufuhr von tierischem Eiweiß zu hoch, was gesundheitliche Folgen haben kann.
KALZIUM	Sesam, Mandeln, Hülsenfrüchte, Tofu, mit kalzium angereichertes Mineralwasser, Milchprodukte, Haferflocken, Grünkohl	Den Bedarf am besten über tierische und pflanzliche Produkte decken. Dabei das Maximum an 300 ml Kuhmilch pro Tag nicht überschreiten.
MAGNESIUM	Vollkorngetreide (inkl. der Produkte daraus), Haferflocken, Bananen, getr. Aprikosen, Cashewkerne, Kichererbsen	
FOLAT	Grüne Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Linsen, Eigelb, Erdnüsse, Erdbeeren, Sauerkirschen	

NÄHRSTOFF	QUELLEN	GUT ZU WISSEN
JOD	Jodsalz, Nori-Flocken	in Absprache mit dem Kinderarzt supplementieren
SELEN	Paranüsse, Steinpilze	Der Bedarf kann kaum über die Nahrung gedeckt werden. Ausnahme: Paranüsse mit angegebenem Selengehalt
OMEGA 3	Lachs, Hering, Makrele, Leinöl, Hanföl und Hanfsamen, Walnussöl und Walnüsse	Im Bioladen gibt es angereicherte Öle, die sich sehr gut eignen