ZUM MITNEHMEN

Vegetarisch und vegan

Beikost-Zertifikat · Modul A: Vegetarisch und vegan

- Vegetarische Beikost ist gut machbar. Achtet besonders auf Eisen; Eier und Milchprodukte machen die Versorgung leichter.
- Vegane Beikost ist möglich, braucht aber Begleitung: Vitamin B12, Vitamin D und Algenöl müssen ergänzt werden, Eisen, Jod und Kalzium wollen geplant sein.
- Vielfalt deckt am meisten ab: verschiedene Hülsenfrüchte, Getreide, Gemüse, Obst und gute Fette. Wer sich unsicher fühlt, holt sich Begleitung — das ist gute Verantwortung.

Weitergegeben von deiner happyhug-zertifizierten Hebamme

Dieses Blatt fasst ein Modul aus dem happyhug-Hebammen-Portal zusammen und ersetzt kein Gespräch in der Kinderarztpraxis.