

ZUM MITNEHMEN

Nährstoffe, die wirklich zählen

Beikost-Zertifikat · Modul M3: Nährstoffe, die wirklich zählen

- Eisen ist ab dem sechsten Monat der wichtigste Nährstoff in der Beikost: Fleisch, Fisch und Ei, pflanzlich Hülsenfrüchte und Vollkorn — am besten zusammen mit etwas Vitamin C.
 - Vitamin D ist die einzige Ergänzung, die für alle Babys empfohlen wird.
 - Für alles andere gilt: Abwechslungsreiche Beikost versorgt besser als ein Präparat. Eine Ergänzung braucht einen Grund.
-

Weitergegeben von deiner happyhug-zertifizierten Hebamme

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