

**ZUM MITNEHMEN**

# Babyprodukte im Supermarkt lesen

Beikost-Zertifikat · Modul M4: Lebensmittel verstehen

- Dreh die Packung um: Die Wahrheit steht in der Zutatenliste, nicht auf dem bunten Bild.
  - Zucker hat viele Namen. Auch Apfelsaftkonzentrat oder Honig wirken im Körper wie Zucker. Salz wird im ersten Lebensjahr nicht zugesetzt — die Nieren deines Babys können es noch nicht gut ausscheiden.
  - Eine kurze Zutatenliste mit Zutaten, die du kennst, ist fast immer die bessere Wahl.
- 

Weitergegeben von deiner happyhug-zertifizierten Hebamme

---

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