

# Am Etikett zurechtfinden

Produkt-  
informationen

Zutatenliste

Alterseignung

Sachbezeichnung

ab dem **6.** Monat

**Birne & Heidelbeere**

**Fruchtzubereitung Birne und Heidelbeere** e 190 g

Mindestens haltbar bis: siehe Deckelrand

9 123456 789013 L ABCD

Nährwertangaben	je 100 g	pro Glas
Brennwert	233 kJ 55 kcal	443 kJ 105 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	<0,5 g <0,1 g	0,8 g <0,1 g
Kohlenhydrate davon Zucker	11 g 9,2 g	21 g 18 g
Eiweiß	<0,5 g	1,0 g
Salz	<0,01 g	<0,01 g

Zutaten:  
Frucht 100 % (Birne 75 %, Heidelbeere 25 %).

Gewünschte Menge vor dem Füttern entnehmen. Rest verschlossen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 Tagen aufbrauchen.

✓ ohne Zusatz von Zucker - Zutaten enthalten von Natur aus Zucker  
✓ ohne Zusatz von Aromen, Verdickungsmitteln<sup>1</sup>, Konservierungsstoffen<sup>2</sup> und Farbstoffen<sup>2</sup>  
✓ glutenfrei

<sup>1</sup> bei Flüssigkeitsabsatz umrühren  
<sup>2</sup> laut Gesetz

Max Mustermann GmbH,  
Musterstr. 1, 1000 Musterstadt

Verwendungs-  
empfehlung

Nährwertabelle

Beispieletikett. Frei erfunden.

## Weitere Informationen unter:

[www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)

- Broschüre „Babys erstes Löffelchen“
- Broschüre „Informationen zu Beikostprodukten. Umfassende Infos, für alle die mehr wissen wollen“

[www.lebensmittellupe.at](http://www.lebensmittellupe.at)



Zucker-, Salz- und Fettgehalt von Lebensmitteln schnell mit dem Online-Tool „Lebensmittel unter der Lupe“ vergleichen.

Medieninhaber und Herausgeber:  
**AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH**, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, [www.ages.at](http://www.ages.at)

Dieser Folder wurde im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen (DVSU) erstellt.

Kontakt: [richtigessenvonanfangan@ages.at](mailto:richtigessenvonanfangan@ages.at)

Bildquellen: AGES

Verlagsort: AGES, Wien

Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau

© AGES, BMSGPK & DVSU Mai 2020  
Alle Rechte vorbehalten.

 **Richtig essen**  
von **Anfang an!**

## Checkliste Beikost- Produkte

Hilfe zur Auswahl von Produkten,  
wenn nicht selbst gekocht wird



**AGES**

**Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

**SV** Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungen

## Einkaufsratgeber

### (mehrmals) täglich

Breie mit Gemüse, Obst, Getreide/Kartoffeln als alleinige Zutat oder gemischt

### täglich

ab dem 6. Lebensmonat maximal einmal Kuhmilch oder Joghurt oder Buttermilch in Form eines „Milch-Getreide-Breies“

**Tipp:** Am besten Getreide-Breie zum Anrühren (Instant) verwenden und selbst Milch, Joghurt oder Buttermilch zugeben.

### mehrmals wöchentlich

Brei mit Fleisch

entweder

2- bis 3-mal pro Woche ca. 75 g Fleischzubereitung (püriertes Fleisch aus dem Gläschen).

**Tipp:** Geben Sie zu diesem Fleischbrei noch Breie mit Gemüse, Kartoffeln oder Getreide hinzu.

oder

5-mal pro Woche Gläschenmenüs mit Fleisch.

**Hinweis:** Hier sind Gemüse, Kartoffeln oder Getreide bereits enthalten.

### wöchentlich

Brei mit Fisch - ideal einmal pro Woche



## Besser nicht



Meiden Sie **im ganzen 1. Lebensjahr** Produkte mit:

Salz und Pfeffer

Topfen und Käse

Zucker

*Zucker versteckt sich auch in*

- Fruchtzucker (Fructose)
- Malzzucker (Maltose)
- Saccharose
- Traubenzucker (Glucose, Dextrose)
- Dicksaft (z.B. Agavendicksaft, Birnendicksaft)
- Saftkonzentrat (z.B. Traubensaftkonzentrat)
- Honig
- Schokolade, Schokoladenpulver
- Sirup (z.B. Glucosesirup, Fructosesirup, Karamellzuckersirup, Reissirup)

an der  
Zutatenliste  
erkennbar

**Tipp:** Nicht nachsalzen oder nachsüßen.

Meiden Sie **vor dem 6. Lebensmonat** auch Produkte mit:

Kuhmilch und anderen Milchprodukten

## Für Zuhause

Achten Sie darauf, ob **Öl** bereits als Zutat enthalten ist.



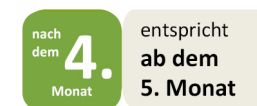
Wenn nicht, fügen Sie Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) 1-2 TL pflanzliches Öl pro 100 g Brei zu. Davon ausgenommen sind „Milch-Getreide-Breie“.

Beachten Sie die **Herstellerangaben** und Hinweise zur Zubereitung, Lagerung und Haltbarkeit.

## Für den Beikoststart

Achten Sie auf die **Altersangabe** am Etikett.

Starten Sie immer mit Produkten mit den jüngsten Altersangaben, auch wenn Ihr Baby schon älter ist. Diese sind fein püriert.



Wählen Sie zu Beginn **glutenfreie** Produkte.

Kaufen Sie zu Beikostbeginn (ca. 1 Monat lang) Breie ohne Weizen (z.B. Nudeln, Zwieback, Keks), Roggen, Hafer, Gerste und Dinkel.

Fügen Sie die genannten Getreidesorten besser selbst in kleinen Mengen bei, aber **nicht mehr als 7 g pro Tag**. Das sind z.B. ½ Scheibe Zwieback oder 1 gehäufter TL Grieß oder 1 EL Flocken pro Tag.