

# CHECKLISTE: DIE BABYNAHRUNG

## ALTER

- Anfangsnahrung**  
(ab Geburt)  
Pre-Nahrung oder 1er-Nahrung
- Folgenahrung**  
(nach Beikosteinführung)  
(2er-Nahrung oder 3er-Nahrung)

## PROTEIN

- Anfangsnahrung: 1,8g-2,5g/100 kcal
- Folgenahrung: 1,6-2,2g/100 kcal

## HMO

- Humane Milch Oligosaccharide  
2-FL, DFL, LNT, 3-SL, 6-SL

## OMEGA-FETTSÄUREN

- Omega 3 - Docosahexaensäure (DHA)
- Omega 6 - Arachidonsäure (ARA)  
mindestens in gleicher Menge wie DHA

## SONSTIGES

- HA-Nahrung  
(bis zur Beikosteinführung)  
für allergiegefährdete Kinder
- Spezialnahrung, Nahrung mit AR nur  
nach Rücksprache mit dem Arzt/der  
Ärztin bei Koliken, Verstopfungen etc.

