

Veröffentlicht auf *Nestlé Baby & me* (<https://www.nestlebaby.ch>)

[Startseite](#) > Die richtigen Proteine für mein Baby

Teile diesen Artikel

X



Die richtigen Proteine für mein Baby

Wussten Sie, dass Protein der wesentlichste Makronährstoff für das Wachstum und die Entwicklung des Körpers ist? Deshalb sollten Mütter dafür sorgen, Ihrem Kind die optimale Qualität und Menge dieses Proteins zu geben. Zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung, die Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate und Fette enthält, sorgt Protein dafür, dass Ihr Baby alle notwendigen Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung bekommt.

<https://www.nestlebaby.ch/de/die-richtigen-proteine-fuer-mein-baby-0> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Die richtigen Proteine für mein Baby

Wussten Sie, dass Protein der wesentlichste Makronährstoff für das Wachstum und die Entwicklung des Körpers ist? Deshalb sollten Mütter dafür sorgen, Ihrem Kind die optimale Qualität und Menge dieses Proteins zu geben. Zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung, die Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate und Fette enthält, sorgt Protein dafür, dass Ihr Baby alle notwendigen Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung bekommt.

Mittwoch, 27. April 2016

- ^[5]
- [Drucken](#) ^[1]
- [Teilen](#)

Welches Protein sollte ich meinem Baby geben?

Es gibt verschiedene Arten von Proteinen: Muttermilchprotein, Kuhmilchprotein, Pflanzenprotein, Fleischprotein und Getreideprotein. Der Proteinbedarf eines Babys in den ersten 4 bis 6 Monaten wird in der Regel durch eine einzige Proteinquelle in der Muttermilch gedeckt. Wenn Ihr Kind beginnt, feste Nahrung zu essen, werden tierische Proteine wie Fleisch, Fisch und Eier und Milchproteine aus der Wachstumsmilch nach und nach in die Ernährung eingeführt, zusammen mit pflanzlichen Proteinen aus Gemüse und Getreide. Proteine gibt es in vielen verschiedenen Formen und es ist einfach, eine proteinreiche Nahrung zu finden, die Ihr Kind mag.

Welche proteinreiche Nahrung enthält weitere Nährstoffe?

Ihr Baby wird auch von anderen Nährstoffen profitieren, wenn es proteinreiche Nahrung zu sich nimmt. Zum Beispiel hat Fleisch eine Menge Eisen und Seefisch liefert Jod und Omega-3-Fettsäuren. Milchprodukte haben Kalzium, Vitamin B2 und Vitamin B12, und pflanzliche Proteine wie Getreide und Gemüse enthalten auch wichtige Vitamine und Kohlenhydrate. Eine abwechslungsreiche Ernährung liefert Ihrem Baby alle hochwertigen Proteine und anderen essentiellen Nährstoffe, die es braucht!

Wie viel Protein ist die richtige Menge?

Wussten Sie, dass Proteine die Geschwindigkeit des Wachstums Ihres Babys beeinflussen können? Die Aufnahme von tierischem Eiweiss und insbesondere von Milcheiweiss, etwa im Alter von 12 Monaten, kann zu unerwünscht schnellem Wachstum Ihres Babys führen. Dies kann einen hohen Body-Mass-Index (BMI) im Alter von rund 6 Jahren zur Folge haben. Es ist daher am besten, die Zufuhr von tierischem Eiweiss ungefähr ab dem 12. Lebensmonat zu begrenzen.

Die Proteinqualität und -menge ist ein wichtiger Teil der ausgewogenen Ernährung Ihres Kindes und die richtige Wahl der Proteine sorgt langfristig für einen gesunden Stoffwechsel Ihres Kindes!

[Mehr erfahren](#) ^[6]

Quell-URL: <https://www.nestlebaby.ch/de/die-richtigen-proteine-fuer-mein-baby-0>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.ch/de/die-richtigen-proteine-fuer-mein-baby-0>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ch/de/die-richtigen-proteine-fuer-mein-baby-0&media=https://www.nestlebaby.ch/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/proteines-7.png&description=Die richtigen Proteine für mein Baby](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ch/de/die-richtigen-proteine-fuer-mein-baby-0&media=https://www.nestlebaby.ch/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/proteines-7.png&description=Die%20richtigen%20Proteine%20f%C3%BCr%20mein%20Baby)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Die%20richtigen%20Proteine%20f%C3%BCr%20mein%20Baby&url=https%3A//www.nestlebaby.ch/de/die-richtigen-proteine-fuer-mein-baby-0>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ch/de/die-richtigen-proteine-fuer-mein-baby-0>

[5] <https://www.nestlebaby.ch/de/printpdf/39566>

[6] <https://www.nestlebaby.ch/de/javascript%3A%3B>