

Mütter- und Väterberatung Glarnerland

Breie im Vergleich

Pulverbreie

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none">• Einfache Zubereitung auch in kleinsten Mengen möglich• Kaum direkter Abfall• Schadstoffgehalt überprüft• Praktisch auf Reisen• Relativ billig	<ul style="list-style-type: none">• Häufig eine grosse Anzahl von verschiedenen Gemüse oder Früchten zusammengemischt.• Teilweise hoher Zuckergehalt <p>→ Optimierung</p> <ul style="list-style-type: none">• Frische Früchte oder Gemüse zufügen

Selberkochen

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none">• Billig• Evtl. eigenes Gemüse/Obst• Genaue Zusammensetzung ist bekannt• Zusammensetzung kann angepasst werden (geschmacklich und bei Unverträglichkeiten)• Einfacher Übergang auf die Erwachsenenkost (Geschmack, Konsistenz langsam veränderbar)	<ul style="list-style-type: none">• Schadstoffgehalt nicht überprüft• Zeitaufwendiger• Verminderter Vitamingehalt bei schlechter Aufbewahrung und Zubereitung. <p>→ Optimierung</p> <ul style="list-style-type: none">• Saison- und Bioprodukte verwenden• Korrekte Zubereitung und Aufbewahrung

Gläschenkost

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none">• Einfache Zubereitung• Schadstoffgehalt überprüft• Einfach und sauber auf Reisen• Guter Notvorrat	<ul style="list-style-type: none">• Häufig mangelnder Fettgehalt• Teuer• Glasabfall• Keine kleinen Mengen möglich, muss innerhalb von 24 Std. aufgebraucht werden <p>→ Optimierung</p> <ul style="list-style-type: none">• Zusammensetzung gemäss Zutatenliste immer wieder genau überprüfen• Öl zugeben