

Meine ersten 100 Lebensmittel

100 Ideen zum Entdecken und Abhaken - kein Muss und keine Challenge

Vielfalt ist bei der Beikost willkommen. Dieses Blatt ist eine spielerische Übersicht für Familien: Nicht jedes Baby muss alle 100 Lebensmittel probieren und es gibt keine feste Reihenfolge. Muttermilch oder Säuglingsnahrung bleiben während der Beikost weiterhin wichtig.

GRÜN

gut für ein abwechslungsreiches Beikostangebot
- immer altersgerecht zubereiten

GELB

auf Menge, Zubereitung oder Form besonders
achten

ROT

im 1. Lebensjahr meiden bzw. nicht in dieser
Form anbieten

1-50: Gemüse, Obst, Getreide & erste Vielfalt

1. Karotte

2. Pastinake

3. Kürbis

4. Zucchini

5. Brokkoli

6. Blumenkohl

7. Fenchel

8. Süßkartoffel

9. Kartoffel

10. Erbsen

11. Spinat

12. Mangold

13. Rote Bete

14. Kohlrabi

15. Gurke
weich / gerieben statt harter Stücke

16. Tomate

17. Avocado

18. Aubergine

19. Grüne Bohnen

20. Mais

21. Apfel

22. Birne

23. Banane

24. Pfirsich

25. Nektarine

26. Aprikose

27. Pflaume

28. Mango

29. Melone

30. Heidelbeere
bei kleinen Beeren auf sichere Form achten

31. Himbeere

32. Erdbeere

33. Brombeere

34. Kiwi

35. Orange

36. Mandarine

37. Traube
längs vierteln / zerdrücken

38. Kirsche
entsteint und weich

39. Ananas

40. Granatapfel
Kerne einzeln sind kein Fingerfood

41. Hafer

42. Hirse

43. Dinkel

44. Weizen

45. Roggen

46. Gerste

47. Reis

48. Vollkornnudeln

49. Couscous

50. Polenta

Meine ersten 100 Lebensmittel

Weiter entdecken

51-100: Hülsenfrüchte, Nussmuse & Samen, Milchprodukte, Ei, Fleisch, Fisch, Kräuter und mehr

51. Quinoa	76. Frischkäse natur
52. Buchweizen	77. Ei gut durchgegart vollständig durchgaren
53. Amaranth	78. Huhn
54. Linsen rot	79. Rind
55. Linsen braun	80. Pute
56. Kichererbsen	81. Schwein
57. Weiße Bohnen	82. Lamm
58. Kidneybohnen	83. Lachs grätenfrei und gut gegart
59. Tofu natur weich gekocht / zerdrückt	84. Seelachs grätenfrei und gut gegart
60. Tempeh geeignete weiche Form	85. Forelle grätenfrei und gut gegart
61. Rapsöl	86. Kabeljau grätenfrei und gut gegart
62. Olivenöl	87. Petersilie
63. Leinöl	88. Schnittlauch
64. Sesammus (Tahin) dünn ins Essen, nicht als Klecks	89. Basilikum
65. Erdnussmus dünn ins Essen, nicht als Klecks	90. Dill
66. Mandelmus dünn ins Essen, nicht als Klecks	91. Zimt
67. Cashewmus dünn ins Essen, nicht als Klecks	92. Vanille
68. Haselnussmus dünn ins Essen, nicht als Klecks	93. Kreuzkümmel
69. Walnuss fein gemahlen keine ganzen Nüsse	94. Paprikapulver mild
70. Chiasamen eingeweicht gut eingeweicht	95. Knoblauch
71. Leinsamen geschrotet geschrotet / im Brei	96. Ingwer
72. Sesam fein gemahlen fein gemahlen / als Mus	97. Zwiebel
73. Naturjoghurt	98. Lauch
74. Vollmilch im Brei im Milch-Getreide-Brei geeignet	99. Haferdrink im Essen nicht als Ersatz für Muttermilch / Säuglingsnahrung
75. Quark kleine Menge	100. Wasser ab Beikost zusätzlich anbieten

Gelb - besonders auf Zubereitung und Menge achten

Nussmus / fein gemahlene Nüsse	nur fein bzw. dünn eingerührt - keine ganzen Nüsse
Trauben, Beeren, Kirschen	zerkleinern, entsteinen und in sicherer Form anbieten
Roher Apfel / harte Rohkost	für Babys nicht als harte Stücke; weich garen oder passend zerkleinern
Kuhmilch	im Milch-Getreide-Brei geeignet; nicht als Ersatz für Muttermilch/Säuglingsnahrung
Salzhaltige / stark gesüßte Produkte	möglichst vermeiden; Breie nicht nachsalzen oder nachsüßen

Rot - im 1. Lebensjahr meiden / nicht in dieser Form anbieten

Honig	unter 12 Monaten nicht geben
Rohe tierische Lebensmittel	z. B. rohes Ei, rohes Fleisch/Mett, Rohmilchprodukte
Ganze Nüsse	Verschluckungsgefahr - stattdessen fein gemahlen oder als Mus
Ganze Trauben / harte runde Stücke	Verschluckungsgefahr - immer sicher zubereiten
Zusätzliches Salz	Babybrei nicht nachsalzen; stark salzige Lebensmittel vermeiden
Alkohol / koffeinhaltige Getränke	für Babys ungeeignet

Sicherheit: Babys beim Essen aufrecht sitzen lassen und immer beaufsichtigen. Form und Konsistenz müssen zum Entwicklungsstand passen. Bei Allergien, Gedeihproblemen, veganer Ernährung oder anderen medizinischen Fragen bitte individuell fachlich beraten lassen.

Eure Aylies · Bunte Kiste

Kostenloses Material für Familien · www.bunte-kiste.de · Nur für den privaten Gebrauch