100 erste Lebensmittel

Hake jedes Lebensmittel ab, sobald dein Baby es probiert hat. Setze bei jedem Anbieten einen Punkt — neue Lebensmittel brauchen oft mehrere Versuche.

Name des Babys _____

Begonnen am _____

☐ probiert ○○○ 1 · 2 · 3 Mal angeboten Milch häufiges Allergen

Gemüse 22

- ☐ Zucchini ○○○
- ☐ Süßkartoffel ○○○
- ☐ Karotte ○○○
- ☐ Butternutkürbis ○○○
- ☐ Kürbis ○○○
- ☐ Brokkoli ○○○
- ☐ Blumenkohl ○○○
- ☐ Grüne Bohnen ○○○
- ☐ Erbsen ○○○
- ☐ Spinat ○○○
- ☐ Grünkohl ○○○
- ☐ Rote Bete ○○○
- ☐ Kartoffel ○○○
- ☐ Pastinake ○○○
- ☐ Gurke ○○○
- ☐ Paprika ○○○
- ☐ Tomate ○○○
- ☐ Aubergine ○○○
- ☐ Spargel ○○○
- ☐ Mais ○○○
- ☐ Pilze ○○○
- ☐ Weißkohl ○○○

Obst 20

- ☐ Avocado ○○○
- ☐ Banane ○○○
- ☐ Apfel ○○○
- ☐ Birne ○○○
- ☐ Pfirsich ○○○
- ☐ Aprikose ○○○
- ☐ Pflaume ○○○
- ☐ Mango ○○○
- ☐ Papaya ○○○
- ☐ Heidelbeeren ○○○
- ☐ Erdbeeren ○○○
- ☐ Himbeeren ○○○
- ☐ Kiwi ○○○
- ☐ Melone ○○○
- ☐ Wassermelone ○○○
- ☐ Orange ○○○
- ☐ Weintrauben ○○○
- ☐ Kirschen ○○○
- ☐ Ananas ○○○
- ☐ Trockenpflaumen ○○○

Getreide 12

- ☐ Haferflocken ○○○
- ☐ Reis ○○○
- ☐ Quinoa ○○○
- ☐ Gerste ○○○
- ☐ Hirse ○○○
- ☐ Buchweizen ○○○
- ☐ Nudeln Weizen ○○○
- ☐ Brot Weizen ○○○
- ☐ Couscous Weizen ○○○
- ☐ Polenta ○○○
- ☐ Amaranth ○○○
- ☐ Weizengrieß Weizen ○○○

Fleisch & Geflügel 8

- ☐ Hähnchen ○○○
- ☐ Pute ○○○
- ☐ Rind ○○○
- ☐ Lamm ○○○
- ☐ Schwein ○○○
- ☐ Leber ○○○
- ☐ Ente ○○○
- ☐ Kaninchen ○○○

Fisch & Meeresfrüchte 7

- ☐ Lachs Fisch ○○○
- ☐ Kabeljau Fisch ○○○
- ☐ Sardinen Fisch ○○○
- ☐ Forelle Fisch ○○○
- ☐ Seelachs Fisch ○○○
- ☐ Garnelen Krebstiere ○○○
- ☐ Krabbe Krebstiere ○○○

Hülsenfrüchte 8

- ☐ Linsen ○○○
- ☐ Kichererbsen ○○○
- ☐ Schwarze Bohnen ○○○
- ☐ Kidneybohnen ○○○
- ☐ Weiße Bohnen ○○○
- ☐ Tofu Soja ○○○
- ☐ Edamame Soja ○○○
- ☐ Hummus Sesam ○○○

Milchprodukte 6

- ☐ Naturjoghurt Milch ○○○
- ☐ Käse Milch ○○○
- ☐ Hüttenkäse Milch ○○○
- ☐ Butter Milch ○○○
- ☐ Kefir Milch ○○○
- ☐ Ricotta Milch ○○○

Eier, Nüsse & Samen 7

- ☐ Ei Ei ○○○
- ☐ Erdnussmus Erdnuss ○○○
- ☐ Mandelmus Nüsse ○○○
- ☐ Cashewmus Nüsse ○○○
- ☐ Tahin Sesam ○○○
- ☐ Chiasamen ○○○
- ☐ Hanfsamen ○○○

Kräuter & Gewürze 10

- ☐ Zimt ○○○
- ☐ Kreuzkümmel ○○○
- ☐ Knoblauch ○○○
- ☐ Ingwer ○○○
- ☐ Basilikum ○○○
- ☐ Dill ○○○
- ☐ Petersilie ○○○
- ☐ Minze ○○○
- ☐ Paprikapulver ○○○
- ☐ Kurkuma ○○○

Honig und Kuhmilch als Hauptgetränk werden vor dem 12. Monat nicht empfohlen. Ganze Nüsse, ganze Weintrauben und andere kleine, runde Lebensmittel bergen Erstickungsgefahr — bereite Essen immer altersgerecht zu. Diese Liste dient nur zum Festhalten und ist keine medizinische Beratung: Sprich mit deiner Kinderärztin oder deinem Kinderarzt darüber, wann und wie du mit Beikost und Allergenen beginnst.

Pudding: Beikost-Tagebuch
Lebensmittel, Reaktionen und Allergene auf dem Handy festhalten.
Kostenlos im App Store
apps.apple.com/app/id6789296295