



Kleine Kostproben

40 Einträge pro Seite · Platz für dreimal Probieren

Babyname _____

Zeitraum _____

Bei jedem erneuten Probieren das nächste Kästchen ankreuzen.

1, 2 und 3 stehen für einzelne Versuche. Die Seiten sind keine Altersstufen und kein Ziel zum Abarbeiten.

Gemüse

Lebensmittel	1	2	3
Zucchini	☐	☐	☐
Brokkoli	☐	☐	☐
Blumenkohl	☐	☐	☐
Möhre	☐	☐	☐
Spinat	☐	☐	☐
Kürbis	☐	☐	☐
Erbse	☐	☐	☐
Grüne Bohnen	☐	☐	☐
Kartoffel	☐	☐	☐
Avocado	☐	☐	☐

Obst

Lebensmittel	1	2	3
Apfel	☐	☐	☐
Birne	☐	☐	☐
Banane	☐	☐	☐
Pfirsich	☐	☐	☐
Nektarine	☐	☐	☐
Pflaume	☐	☐	☐
Erdbeere	☐	☐	☐
Heidelbeere	☐	☐	☐
Kiwi	☐	☐	☐
Honigmelone	☐	☐	☐

Getreide

Lebensmittel	1	2	3
Hafer	☐	☐	☐
Reis	☐	☐	☐
Bulgur	☐	☐	☐
Nudeln	☐	☐	☐
Maisgrieß	☐	☐	☐
Hirse	☐	☐	☐
Dinkel	☐	☐	☐
Buchweizen	☐	☐	☐
Gerste	☐	☐	☐
Roggen	☐	☐	☐

Ei, Fisch & mehr

Lebensmittel	1	2	3
Ei	☐	☐	☐
Hähnchen	☐	☐	☐
Pute	☐	☐	☐
Rindfleisch	☐	☐	☐
Lammfleisch	☐	☐	☐
Lachs	☐	☐	☐
Forelle	☐	☐	☐
Kabeljau	☐	☐	☐
Sardine	☐	☐	☐
Rapsöl	☐	☐	☐

Feste Lebensmittel weich garen; Kerne, Knochen und Gräten entfernen. Fleisch, Fisch und Ei vollständig durchgaren.

Die Kästchen sind kein Allergietest. Auswahl und Zubereitung müssen zum Entwicklungsstand deines Babys passen.

Hinweise zur Beikost: kindergesundheit-info.de · Sichere Zubereitung: NHS Best Start in Life**Nerumi**

Für iPhone im App Store

All das und mehr einfach mit Nerumi festhalten.

nerumi.app

App entdecken





Kleine Kostproben

40 Einträge pro Seite · Platz für dreimal Probieren

Babyname _____

Zeitraum _____

Bei jedem erneuten Probieren das nächste Kästchen ankreuzen.

1, 2 und 3 stehen für einzelne Versuche. Die Seiten sind keine Altersstufen und kein Ziel zum Abarbeiten.

Gemüse

Lebensmittel	1	2	3
Süßkartoffel	☐	☐	☐
Lauch	☐	☐	☐
Sellerie	☐	☐	☐
Rote Bete	☐	☐	☐
Artischocke	☐	☐	☐
Butternutkürbis	☐	☐	☐
Mangold	☐	☐	☐
Tomate	☐	☐	☐
Gurke	☐	☐	☐
Aubergine	☐	☐	☐

Obst

Lebensmittel	1	2	3
Mango	☐	☐	☐
Himbeere	☐	☐	☐
Brombeere	☐	☐	☐
Aprikose	☐	☐	☐
Orange	☐	☐	☐
Mandarine	☐	☐	☐
Wassermelone	☐	☐	☐
Ananas	☐	☐	☐
Papaya	☐	☐	☐
Kaki	☐	☐	☐

Hülsenfrüchte

Lebensmittel	1	2	3
Rote Linse	☐	☐	☐
Grüne Linse	☐	☐	☐
Gelbe Linse	☐	☐	☐
Kichererbse	☐	☐	☐
Weißer Bohne	☐	☐	☐
Pintobohne	☐	☐	☐
Augenbohne	☐	☐	☐
Mungbohne	☐	☐	☐
Schwarze Bohne	☐	☐	☐
Sojabohne	☐	☐	☐

Nüsse & Samen*

Lebensmittel	1	2	3
Mandel*	☐	☐	☐
Haselnuss*	☐	☐	☐
Walnuss*	☐	☐	☐
Erdnuss*	☐	☐	☐
Cashew*	☐	☐	☐
Pistazie*	☐	☐	☐
Sesam*	☐	☐	☐
Kürbiskern*	☐	☐	☐
Sonnenblumenkern*	☐	☐	☐
Leinsamen*	☐	☐	☐

* Nüsse und Samen nur fein gemahlen ins Essen mischen, nie ganz oder in groben Stücken anbieten.

Hülsenfrüchte weich garen und zerdrücken.

Die Kästchen sind kein Allergietest. Auswahl und Zubereitung müssen zum Entwicklungsstand deines Babys passen.

Hinweise zur Beikost: kindergesundheit-info.de · Sichere Zubereitung: NHS Best Start in Life**Nerumi**

Für iPhone im App Store

All das und mehr einfach mit Nerumi festhalten.

nerumi.app

App entdecken





Kleine Kostproben

40 Einträge pro Seite · Platz für dreimal Probieren

Babyname _____

Zeitraum _____

Bei jedem erneuten Probieren das nächste Kästchen ankreuzen.

1, 2 und 3 stehen für einzelne Versuche. Die Seiten sind keine Altersstufen und kein Ziel zum Abarbeiten.

Gemüse

Lebensmittel	1	2	3
Weißkohl	☐	☐	☐
Rotkohl	☐	☐	☐
Rosenkohl	☐	☐	☐
Spargel	☐	☐	☐
Steckrübe	☐	☐	☐
Kohlrabi	☐	☐	☐
Pastinake	☐	☐	☐
Zwiebel	☐	☐	☐
Knoblauch	☐	☐	☐
Rote Paprika	☐	☐	☐

Obst

Lebensmittel	1	2	3
Weintraube	☐	☐	☐
Kirsche	☐	☐	☐
Sauerkirsche	☐	☐	☐
Galiamelone	☐	☐	☐
Feige	☐	☐	☐
Maulbeere	☐	☐	☐
Mirabelle	☐	☐	☐
Guave	☐	☐	☐
Drachenfrucht	☐	☐	☐
Johannisbeere	☐	☐	☐

Getreide & mehr

Lebensmittel	1	2	3
Haferflocken	☐	☐	☐
Hirseflocken	☐	☐	☐
Dinkelgrieß	☐	☐	☐
Weizengrieß	☐	☐	☐
Weizen	☐	☐	☐
Brot	☐	☐	☐
Couscous	☐	☐	☐
Vollkornnudeln	☐	☐	☐
Tofu	☐	☐	☐
Olivenöl	☐	☐	☐

Kräuter & Gewürze**

Lebensmittel	1	2	3
Petersilie**	☐	☐	☐
Dill**	☐	☐	☐
Basilikum**	☐	☐	☐
Minze**	☐	☐	☐
Thymian**	☐	☐	☐
Kreuzkümmel**	☐	☐	☐
Zimt**	☐	☐	☐
Ingwer**	☐	☐	☐
Kurkuma**	☐	☐	☐
Koriander**	☐	☐	☐

** Kräuter und Gewürze als Zutat im Essen eintragen. Konsistenz und Form an dein Baby anpassen.

Kleine runde Früchte längs vierteln, bei Bedarf weiter zerkleinern; harte Kerne entfernen.

Die Kästchen sind kein Allergietest. Auswahl und Zubereitung müssen zum Entwicklungsstand deines Babys passen.

Hinweise zur Beikost: kindergesundheit-info.de · Sichere Zubereitung: NHS Best Start in Life

**Nerumi**

Für iPhone im App Store

All das und mehr einfach mit Nerumi festhalten.

nerumi.app

App entdecken

