

Babys

erster Beikostplan

nom
bear

Gemüse

Aubergine	□□□□
Avocado	□□□□
Blumenkohl	□□□□
Bohnen	□□□□
Brokkoli	□□□□
Butternut	□□□□
Erbsen	□□□□
Gurke	□□□□
Karotte	□□□□
Kartoffel	□□□□
Kohl	□□□□
Mais	□□□□
Paprika	□□□□
Pastinake	□□□□
Pilz	□□□□
Rote Bete	□□□□
Sellerie	□□□□
Spinat	□□□□
Süßkartoffel	□□□□
Tomate	□□□□
Zucchini	□□□□
Zwiebel	□□□□
_____	□□□□
_____	□□□□

Auch Gemüse anbieten,
nicht nur Süßes!

Kräuter

Basilikum	□□□□
Ingwer	□□□□
Kardamom	□□□□
Koriander	□□□□
Kurkuma	□□□□
Minze	□□□□
Paprika	□□□□
Pfeffer	□□□□
Rosmarin	□□□□
Thymian	□□□□
Zimt	□□□□
_____	□□□□
_____	□□□□

Beispiel
probiert

✓□□□

Texturen lernen:

Brei, weich und
Fingerfood anbieten,
wenn Baby bereit ist

Obst

Ananas	□□□□
Apfel	□□□□
Aprikose	□□□□
Banane	□□□□
Birne	□□□□
Brombeere	□□□□
Erdbeere	□□□□
Feigen	□□□□
Granatapfel	□□□□
Grapefruit	□□□□
Heidelbeere	□□□□
Himbeere	□□□□
Kiwi	□□□□
Kokos	□□□□
Mango	□□□□
Melone	□□□□
Nektarine	□□□□
Orange	□□□□
Pfirsich	□□□□
Pflaume	□□□□
Trauben	□□□□
Wassermelone	□□□□
Zitrone	□□□□
_____	□□□□
_____	□□□□

Würgen ist normal,
achte auf **Anzeichen**
von **Ersticken**:

- still / Atemnot
- **Farbwechsel**
(blau/grau).
- **schlaff/reagiert**
nicht

Bei Notfall 112 anrufen.

Proteine

Bohnen	□□□□
Eier	□□□□
Huhn	□□□□
Kabeljau	□□□□
Kichererbsen	□□□□
Lachs	□□□□
Lamm	□□□□
Linsen	□□□□
Pute	□□□□
Rind	□□□□
Schwein	□□□□
Thunfisch	□□□□
Tofu	□□□□
_____	□□□□
_____	□□□□

Häufige Allergene ab 6
Monaten in kleinen
Mengen **einzel**
einführen.

Allergene

Ei	□□□□
Erdnuss	□□□□
Fisch	□□□□
Milch	□□□□
Nüsse	□□□□
Schalentiere	□□□□
Sellerie	□□□□
Sesam	□□□□
Soja	□□□□
Weizen	□□□□
_____	□□□□
_____	□□□□

Empfehlungen von
Kinderärzten für einen
sicheren Beikoststart:

<https://www.dgkj.de/>

Getreide

Brot	□□□□
Couscous	□□□□
Hafer	□□□□
Nudeln	□□□□
Orzo	□□□□
Pasta	□□□□
Quinoa	□□□□
Reis	□□□□
_____	□□□□
_____	□□□□

Kein Honig vor 12
Monaten. Kein Salz
oder Zucker zugeben.

Milchprodukte

Butter	□□□□
Frischkäse	□□□□
Joghurt	□□□□
Kefir	□□□□
Käse	□□□□
Milch	□□□□
Schmand	□□□□
_____	□□□□
_____	□□□□

Eigenes

_____	□□□□
_____	□□□□
_____	□□□□
_____	□□□□
_____	□□□□

Mit Liebe gemacht
von **Nombear**. Download
oder Feedback unter...

[https://nombear.com/
beikostplan](https://nombear.com/beikostplan)