

# Was kommt heute auf den Teller? Gesunde Lebensmittel für Kinder ab 12 Monaten:

Lebensmittel	roh	gekocht/ gebacken	im Smoothie	im Müsli
<b>GEMÜSE</b>				
Aubergine		X		
Blumenkohl	X	X		
Brokkoli	X	X	X	
Erbse		X		
Fenchel		X		
Frische Kräuter	X	X	X	
Grüne Bohnen		X		
Grünkohl		X	X	
Gurke	X			
Hirse		X		
Karotte	X	X	X	
Kartoffel		X		
Kohlrabi	X	X		
Kürbis		X		
Linsen/ Bohnen/ Kichererbsen		X		
Mais	X	X		
Mangold		X		
Oliven (kl. Mengen da salzig)	X	X		
Paprika	X	X	X	
Pastinake		X		
Petersilienwurzel		X		
Quinoa		X		X
Radieschen	X			
Rosenkohl		X		
Rote Beete	X	X	X	
Spargel		X		
Spinat	X	X	X	
Steckrübe		X		
Süßkartoffel		X		
Tomate	X	X		
Zucchini	X	X		
Zwiebeln		X		

Lebensmittel	roh	gekocht/ gebacken	im Smoothie	im Müsli
<b>OBST</b>				
Ananas	X		X	X
Apfel	X	X	X	X
Aprikose	X	X	X	X
Avocado	X		X	X
Banane	X	X	X	X
Birne	X		X	X
Blaubeere	X		X	X
Brombeere	X		X	X
Erdbeere	X		X	X
Feigen	X		X	X
Gefriergetrocknetes Obst	X			X
Himbeere	X	X	X	X
Kirschen, entsteint	X		X	X
Kiwi	X		X	X
Mango	X		X	X
Melone	X		X	X
Nektarine	X	X	X	X
Orange (Zitrusfrüchte)	X		X	X
Papaya	X		X	X
Pfirsich	X	X	X	X
Pflaume	X	X	X	X
Rosinen	X	X		X
Trockenobst (ohne Zuckerzusatz!)	X	X	X	X
Weintrauben	X		X	X
Gefriergetrocknetes Obst	X			X



Lebensmittel	roh	gekocht/ gebacken	im Smoothie	im Müsli
<b>GETREIDE</b>				
Brot, Vollkorn		X		
Cracker, Vollkorn (wenig Salz)	X			
Grieß, Vollkorn		X		
Haferflocken	X	X	X	X
Knäckebrötchen, Vollkorn	X			
Nudeln, Vollkorn		X		
Reis, Vollkorn		X		
Reiswaffeln, Vollkorn	X			X
<b>MILCHPRODUKTE / PROTEINE</b>				
Frischkäse	X			
Hüttenkäse	X	X		X
Joghurt / Quark, Natur	X		X	X
Käse	X	X		
Kuhmilch	X	X	X	X
Ei		X		
Fisch		X		
Huhn		X		
Lamm		X		
Pute		X		
Rindfleisch		X		
<b>FETT</b>				
Avocado-Öl	X	X	X	X
Butter	X	X		
Erbnussbutter	X	X	X	
Hanfsamen	X	X	X	X
Leinöl		X	X	X
Nüsse, ungesalzen	X	X	X	X
Nussmus	X	X	X	X
Raps-Öl		X	X	X
Walnüsse, gehackt	X	X	X	X
Sonnenblumenkerne	X	X	X	X

- Was kommt heute auf den Teller? Fragen wir uns das nicht ständig? Mit dieser Liste wird die Antwort auf diese Frage leichter. Hier findest du lauter gesunde Lebensmittel, die dir als Ideengeber dienen sollen, um mehr Abwechslung und Farbe auf den Kinder-/ Familienteller zu bringen.
- In welcher Form du diese Lebensmittel deinem Kind zum Essen geben kannst, hängt stark vom Alter und der Entwicklung der Zähne ab. Rohes Gemüse bspw. lässt sich ohne oder mit nur einem Backenzahn nur schwer kauen und sollte in diesem Fall vorher gegart werden.
- Sei kreativ und probiere öfter mal etwas neues aus! Wie wäre es mit:
  - einem Smoothie mit Obst und Gemüse?
  - Pfannkuchen mit Gemüse oder Obst?
  - Gemüsepommes mit Kräuterquark?
  - einem Nussmus-Apfel-Sandwich?
  - Waffeln mit geraspeltetem Gemüse?
- Gesunde und schnelle Rezept findest du auf [www.kleinespinatesser.de/rezepte/](http://www.kleinespinatesser.de/rezepte/)

