

## Wie kommt man voran? Obst & Gemüse Checklist

Nutze diese Checklist, um zu sehen, wie Baby voran kommt mit der Einführung von Beikost und ob es Probleme gibt. Bis zum Alter von 7 Monaten kann man diese Obst- und Gemüsesorten munter mischen.

Gemüse	√ or X	Notizen	Obst	√ or X	Notizen
Karotten/Möhren			Birne		
Süßkartoffel			Apfel		
Steckrübe			Banane		
Brokkoli			Kirschen		
Grüne Bohnen			Kiwi		
Kürbis (eigentlich eine Frucht)			Nektarine		
Erbsen			Avocado		
Zucchini			Melone		
Tomaten			Weintrauben		
Spargel			Orange		
Linsen			Aprikose		
Rote Beete			Pfirsich		
Pastinake			Mango		
Gurke			Pflaumen		
Aubergine			Papaya		
Spinat			Preiselbeeren		
Blumenkohl			Heidelbeeren		
Mais (eigentlich ein Getreide)			Erdbeeren		
Kartoffel			Ananas		

Darfs ein bisschen mehr sein? Hier gibt es eine Liste von Obst und Gemüse, das weltweit angebaut wird samt Bildgalerie:

[http://de.wikipedia.org/wiki/Bildtafel\\_Obst\\_und\\_Gemüse](http://de.wikipedia.org/wiki/Bildtafel_Obst_und_Gemüse)