

Brot

(Vollkorn-)Brot aus fein
gemahlenem Mehl
ohne Rinde
in mundgerechten Stücken

Getreideflocken

Instant- oder Schmelzflocken



DER ANFANG

Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und
kaum entwickeltem Zahnstatus

Brot und Getreideflocken

Beispiele für die Auswahl und Zubereitung

Die Lebensmittelauswahl und -zubereitung sollte sich analog der Entwicklung von Essfertigkeiten und Zahnstatus verändern. Das Angebot und die Zubereitung von Lebensmitteln aus dem Anfang und dem Übergang am Ziel stellt aber kein Problem dar.

Lebensmittel- gruppe	DER ANFANG Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus	Der Übergang Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten und mäßig entwickeltem Zahnstatus	Das Ziel Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten und gut entwickeltem Zahnstatus
Brot Auswahl und Zubereitung	aus fein gemahlenem Mehl ohne Rinde mundgerechte Stücke, Würfel möglichst Vollkorn Weizen(vollkorn)brot Roggen(vollkorn)brot Vollkorntoast	aus mittelfein gemahlenem Mehl mit feiner Rinde Stücke zum Abbeißen möglichst Vollkorn Weizen(vollkorn)brot Roggen(vollkorn)brot Vollkorntoast feines Knäckebrötchen weiches Brötchen	aus grob gemahlenem Mehl mit kräftiger, körniger Rinde (halbe) Scheiben bzw. Brötchen zum Abbeißen möglichst Vollkorn Weizen(vollkorn)brot Roggen(vollkorn)brot Vollkorntoast feines Knäckebrötchen grobes Knäckebrötchen weiches Brötchen Vollkornbrötchen (Körner)Brötchen (Vollkorn)Laugenstange
Beispiele	leicht auflösend (Instant, Schmelz) Haferflocken Dinkelflocken	zart bzw. Feinblatt Haferflocken Dinkelflocken Mehrkornflocken	kernig bzw. Großblatt Haferflocken Dinkelflocken Mehrkornflocken Gerstenflocken

Brot

(Vollkorn-)Brot aus mittelfein
gemahlenem Mehl
mit feiner Rinde
Stücke zum Abbeißen

Getreideflocken

zarte bzw. Feinblatt
Getreideflocken(-mischungen)



DER ÜBERGANG

Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten
und mäßig entwickeltem Zahnstatus

Brot und Getreideflocken

Beispiele für die Auswahl und Zubereitung

Die Lebensmittelauswahl und -zubereitung sollte sich analog der Entwicklung von Essfertigkeiten und Zahnstatus verändern. Das Angebot und die Zubereitung von Lebensmitteln aus dem Anfang und dem Übergang am Ziel stellt aber kein Problem dar.

Lebensmittel- gruppe	Der Anfang Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus	DER ÜBERGANG Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten und mäßig entwickeltem Zahnstatus	Das Ziel Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten und gut entwickeltem Zahnstatus
Brot Auswahl und Zubereitung	aus fein gemahlenem Mehl ohne Rinde mundgerechte Stücke, Würfel möglichst Vollkorn	aus mittelfein gemahlenem Mehl mit feiner Rinde Stücke zum Abbeißen möglichst Vollkorn	aus grob gemahlenem Mehl mit kräftiger, körniger Rinde (halbe) Scheiben bzw. Brötchen zum Abbeißen möglichst Vollkorn
Beispiele	Weizen(vollkorn)bro Roggen(vollkorn)bro Vollkorntoast	Weizen(vollkorn)bro Roggen(vollkorn)bro Vollkorntoast feines Knäckebro weiches Brötchen	Weizen(vollkorn)bro Roggen(vollkorn)bro Vollkorntoast feines Knäckebro grobes Knäckebro weiches Brötchen Vollkornbrötchen (Körner)Brötchen (Vollkorn)Laugenstange
Getreideflocken Auswahl und Zubereitung	leicht auflösend (Instant, Schmelz)	zart bzw. Feinblatt	kernig bzw. Großblatt
Beispiele	Haferflocken Dinkelflocken	Haferflocken Dinkelflocken Mehrkornflocken	Haferflocken Dinkelflocken Mehrkornflocken Gerstenflocken

Brot

(Vollkorn-)Brot aus grob
gemahlenem Mehl
mit Körnern und körniger Rinde
Scheiben zum Abbeißen

Getreideflocken

kernige bzw. Großblatt
Getreideflocken(-mischungen)



DAS ZIEL

Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten
und gut entwickeltem Zahnstatus

Brot und Getreideflocken

Beispiele für die Auswahl und Zubereitung

Die Lebensmittelauswahl und -zubereitung sollte sich analog der Entwicklung von Essfertigkeiten und Zahnstatus verändern. Das Angebot und die Zubereitung von Lebensmitteln aus dem Anfang und dem Übergang am Ziel stellt aber kein Problem dar.

Lebensmittel- gruppe	Der Anfang Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus	Der Übergang Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten und mäßig entwickeltem Zahnstatus	DAS ZIEL Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten und gut entwickeltem Zahnstatus
Brot Auswahl und Zubereitung Beispiele	aus fein gemahlenem Mehl ohne Rinde mundgerechte Stücke, Würfel möglichst Vollkorn Weizen(vollkorn)bro Roggen(vollkorn)bro Vollkorntoast	aus mittelfein gemahlenem Mehl mit feiner Rinde Stücke zum Abbeißen möglichst Vollkorn Weizen(vollkorn)bro Roggen(vollkorn)bro Vollkorntoast feines Knäckebrot weiches Brötchen	aus grob gemahlenem Mehl mit kräftiger, körniger Rinde (halbe) Scheiben bzw. Brötchen zum Abbeißen möglichst Vollkorn Weizen(vollkorn)bro Roggen(vollkorn)bro Vollkorntoast feines Knäckebrot grobes Knäckebrot weiches Brötchen Vollkorbrötchen (Körner)Brötchen (Vollkorn)Laugenstange
Getreideflocken Auswahl und Zubereitung Beispiele	leicht auflösend (Instant, Schmelz) Haferflocken Dinkelflocken	zart bzw. Feinblatt Haferflocken Dinkelflocken Mehrkornflocken	kernig bzw. Großblatt Haferflocken Dinkelflocken Mehrkornflocken Gerstenflocken

Obst

püriert
zerdrückt
weich, am Gaumen zerdrückbar
fein geraspelt

Gemüse

geraspelt
weich, klein geschnitten



DER ANFANG

Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus

Obst und Gemüse

Beispiele für die Auswahl und Zubereitung

Die Lebensmittelauswahl und -zubereitung sollte sich analog der Entwicklung von Essfertigkeiten und Zahnstatus verändern. Das Angebot und die Zubereitung von Lebensmitteln aus dem Anfang und dem Übergang am Ziel stellt aber kein Problem dar.

Lebensmittelgruppe	DER ANFANG Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus	Der Übergang Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten und mäßig entwickeltem Zahnstatus	Das Ziel Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten und gut entwickeltem Zahnstatus
Obst Auswahl und Zubereitung	weich (am Gaumen zerdrückbar) püriert (selbst gemacht oder Gläschen) zerdrückt, gemust (selbst gemacht) fein geraspelt oder mundgerechte Stücke	weich mundgerechte Stücke zum Teil mit Schale ohne Kerne	hart, fest Stücke zum Abbeißen mit Schale ohne Kerne
Beispiele	Apfelm Banane Obstgläschen	Apfelm Banane Birne Erdbeere Kiwi Mandarine, Clementine Nektarine, Pfirsich Wassermelone, Zuckermelone Weintraube	Apfelm Banane Birne Erdbeere Kiwi Mandarine, Clementine Nektarine, Pfirsich Wassermelone, Zuckermelone Weintraube
Gemüse Auswahl und Zubereitung	sehr weich fein geraspelt oder mundgerechte Stücke gedünstet	weich grob geraspelt, dünne Scheiben, mundgerechte Stücke zum Teil mit Schale	hart, fest Stücke zum Abbeißen mit Schale
Beispiele	Karotte Kohlrabi Tomate	Gurke Karotte Kohlrabi Tomate Paprika	Gurke Karotte Kohlrabi Tomate Paprika Radieschen Staudensellerie

Je nach Reifegrad können die gleichen Obst- oder Gemüsearten unterschiedlichen Entwicklungen zugeordnet werden.

Obst

weich, in mundgerechten Stücken
entkernt, in mundgerechten Stücken

Gemüse

weich, z.T. mit Schale,
in mundgerechten Stücken



DER ÜBERGANG

Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten
und mäßig entwickeltem Zahnstatus

Obst und Gemüse

Beispiele für die Auswahl und Zubereitung

Die Lebensmittelauswahl und -zubereitung sollte sich analog der Entwicklung von Essfertigkeiten und Zahnstatus verändern. Das Angebot und die Zubereitung von Lebensmitteln aus dem Anfang und dem Übergang am Ziel stellt aber kein Problem dar.

Lebensmittelgruppe	Der Anfang Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus	DER ÜBERGANG Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten und mäßig entwickeltem Zahnstatus	Das Ziel Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten und gut entwickeltem Zahnstatus
Obst Auswahl und Zubereitung	weich (am Gaumen zerdrückbar) püriert (selbst gemacht oder Gläschen) zerdrückt, gemust (selbst gemacht) fein geraspelt oder mundgerechte Stücke	weich mundgerechte Stücke zum Teil mit Schale ohne Kerne	hart, fest Stücke zum Abbeißen mit Schale ohne Kerne
Beispiele	möglichst ungezuckert Apfel Banane Obstgläschen	Apfel Banane Birne Erdbeere Kiwi Mandarine, Clementine Nektarine, Pfirsich Wassermelone, Zuckermelone Weintraube	Apfel Banane Birne Erdbeere Kiwi Mandarine, Clementine Nektarine, Pfirsich Wassermelone, Zuckermelone Weintraube
Gemüse Auswahl und Zubereitung	sehr weich fein geraspelt oder mundgerechte Stücke gedünstet	weich grob geraspelt, dünne Scheiben, mundgerechte Stücke zum Teil mit Schale	hart, fest Stücke zum Abbeißen mit Schale
Beispiele	Karotte Kohlrabi Tomate	Gurke Karotte Kohlrabi Tomate Paprika	Gurke Karotte Kohlrabi Tomate Paprika Radieschen Staudensellerie

Je nach Reifegrad können die gleichen Obst- oder Gemüsearten unterschiedlichen Entwicklungen zugeordnet werden.

Obst

hart, mit Schale

Gemüse

hart, in Sticks bzw. Stücke
zum Abbeißen



DAS ZIEL

Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten
und gut entwickeltem Zahnstatus

Obst und Gemüse

Beispiele für die Auswahl und Zubereitung

Die Lebensmittelauswahl und -zubereitung sollte sich analog der Entwicklung von Essfertigkeiten und Zahnstatus verändern. Das Angebot und die Zubereitung von Lebensmitteln aus dem Anfang und dem Übergang am Ziel stellt aber kein Problem dar.

Lebensmittelgruppe	Der Anfang Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus	Der Übergang Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten und mäßig entwickeltem Zahnstatus	DAS ZIEL Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten und gut entwickeltem Zahnstatus
Obst Auswahl und Zubereitung	weich (am Gaumen zerdrückbar)	weich	hart, fest
	püriert (selbst gemacht oder Gläschen)		
	zerdrückt, gemust (selbst gemacht)		
	fein geraspelt oder mundgerechte Stücke	mundgerechte Stücke zum Teil mit Schale ohne Kerne	Stücke zum Abbeißen mit Schale ohne Kerne
Beispiele	möglichst ungezuckert		
	Apfel	Apfel	Apfel
	Banane	Banane	Banane
	Obstgläschen		
		Birne	Birne
		Erdbeere	Erdbeere
		Kiwi	Kiwi
		Mandarine, Clementine	Mandarine, Clementine
		Nektarine, Pfirsich	Nektarine, Pfirsich
		Wassermelone, Zuckermelone	Wassermelone, Zuckermelone
	Weintraube	Weintraube	
Gemüse Auswahl und Zubereitung	sehr weich	weich	hart, fest
	fein geraspelt oder mundgerechte Stücke	grob geraspelt, dünne Scheiben, mundgerechte Stücke	Stücke zum Abbeißen mit Schale
	gedünstet	zum Teil mit Schale	
Beispiele	Karotte	Gurke	Gurke
	Kohlrabi	Karotte	Karotte
	Tomate	Kohlrabi	Kohlrabi
		Tomate	Tomate
		Paprika	Paprika
		Radieschen	
		Staudensellerie	

Je nach Reifegrad können die gleichen Obst- oder Gemüsearten unterschiedlichen Entwicklungen zugeordnet werden.