

# Welches Obst ab wann?

## *Eine kleine Hilfe für den Krippenalltag*

**APFEL, BIRNE, BANANE & CO.:** Obst ist lecker und gesund – jedenfalls in Maßen. Aber welches Obst in welcher Form dürfen wir pädagogische Fachkräfte den Krippenkindern anbieten? Und was ab welchem Alter? Diese Tabelle kann einen groben Überblick bieten.

■ von *Stephanie Bourguignon*

**G**rundsätzlich gilt: Das Verlangen nach Obst ist bei jedem Kind individuell. Manche Kinder mögen es, andere nicht. Manche Kinder lieben es, den Saft aus kleinen Obststückchen zu saugen, andere mögen Früchte nur als Brei. Die ganz jungen Kinder starten ab dem Beikostalter mit Apfel- oder Birnenbrei oder

ganz weichen Stücken dieser beiden Früchte. Später bedienen sich die Kinder dann selbst an klein geschnittenen Früchten, die Sie anbieten. Aber je älter Ihre Krippenkinder werden, umso neugieriger sind sie bestimmt – und möchten dann noch mehr Obstsorten erkunden. Dann ist ein Obstsalat eine tolle und gesunde Idee.



## Bio-Qualität und das schmutzige Dutzend

■ Als „dirty dozen“ sind zwölf Obst- und Gemüsesorten bekannt, die wahrscheinlich am meisten behandelt, gedüngt und gespritzt in den Handel kommen. Diese Obstsorten sollten Sie und die Kinder am besten geschält oder zumindest sehr gut gewaschen verzehren. Noch besser ist es, Krippenkindern Obst in Bio-Qualität (am besten aus Verbandsanbau, etwa demeter oder bioland) anzubieten.

### The dirty dozen

- Erdbeeren
- Spinat
- Grünkohl
- Nektarinen
- Äpfel
- Trauben
- Pfirsiche
- Kirschen
- Birnen
- Aprikosen
- Tomaten
- Sellerie
- Kartoffeln

## Obstsalat für die ganze Gruppe

ab  
10 Monaten

### Zutaten:

- 2 Birnen
- 2 Äpfel
- 1 Banane
- 2 Orangen (ausgepressten Saft)
- 5 Pflaumen
- 2 Nektarinen
- 2 Aprikosen
- 250 g Heidel- oder Blaubeeren

■ Orangen auspressen und den Saft in eine Schüssel geben. Das Obst waschen, wenn nötig schälen und in Würfel schneiden. Wegen der Gefahr des Verschluckens/Aspirierens auch die Blaubeeren durchschneiden. Obst in der Schüssel leicht durchmengen, sodass der Saft der Orange das Verfärben des Obstes verhindert.

### Tipp:

■ Noch mehr Soße gewünscht? Verrühren Sie 500 g Bio-Naturjoghurt mit etwas Wasser, Milch oder Pflanzenmilch und geben Sie die Masse zum Salat.



# Welches Obst ab wann?

Obst	5. Monat	7. Monat	9. Monat	12. Monat	16. Monat
Apfel					
Birnen					
Bananen					
Nashibirne					
Pflaume					
Pfirsich					
Nektarine					
Aprikosen					
Heidelbeeren					
Honigmelone					
Mango					
Himbeeren					
Erdbeeren					
Brombeeren					
Orangen					
Mandarine					
Feigen					
Granatapfel					
Grapefruit					
Karambole					
Kiwi					
Kunquat					
Pysalis					
Sahron					