

# Was isst mein Kind im 2. Lebens-Jahr?

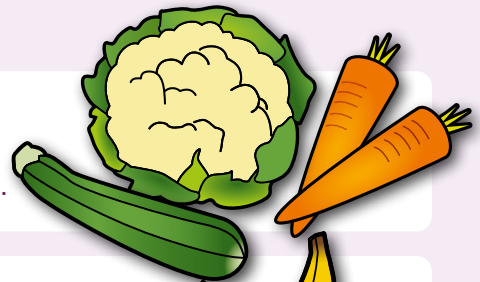
Mein Kind isst das Familien-Essen mit.



## Ich achte auf gesundes Essen.

**Mein Kind isst jeden Tag Gemüse.**

Es darf verschiedenes Gemüse probieren:  
Möhren, Zucchini, Blumenkohl, Brokkoli ...



**Mein Kind isst jeden Tag frisches Obst.**

Apfel, Birne, Banane ...



**Mein Kind isst jeden Tag Voll-Korn.**

Brot, Voll-Korn-Getreide-Flocken ...

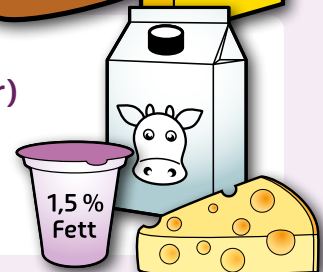


**Mein Kind braucht jeden Tag 300 ml Milch.**

(300 ml bedeutet: etwas mehr als ein viertel Liter)

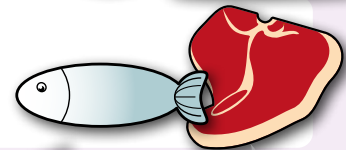
Das sind zum Beispiel: 1 großer Becher Voll-Milch  
und 1 Joghurt ohne Frucht (1,5 % Fett).

Mein Kind darf auch Quark essen.



**Mein Kind isst in der Woche 2 Mal Fleisch und  
1 Mal Fisch oder maximal 3 Mal Fleisch.**

Zum Beispiel: Hack-Fleisch, Fisch ohne Gräten ...



**Mein Kind isst jeden Tag eine warme Mahlzeit.**

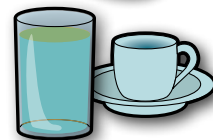
Zum Gemüse und Fleisch mache ich  
Reis, Kartoffeln oder Nudeln.



**Mein Kind trinkt Leitungs-Wasser.**

Es bekommt **keinen** Saft.

Saft ist schlecht für die Zähne.



**Mein Kind isst nur ganz selten Süßes.**

Süßes ist **nicht** gesund.

Ganz selten gebe ich meinem Kind etwas Süßes:

Dann nur nach dem Essen.

