Fachstelle für Säuglinge und Kleinkinder

office@muevaeberatung.ch www.muevaeberatung.ch

MENÜ-VORSCHLÄGE

Für KLEIN-Esser nach dem ersten Lebensjahr

Haben Sie einen Wenig- oder Fast-gar-nichts-Esser am Familientisch? Sorgen Sie sich deswegen? Nachfolgend unterbreiten wir Ihnen einige Menüvorschläge durch welche garantiert ist, dass Ihr Kind trotz kleinen Portionen alle wichtigen Nährstoffe bekommt.

Vielleicht ist es Ihnen aber nicht möglich, vollständige Menüs zusammenzustellen? Oder Sie und Ihr Kind nehmen keine regelmässigen Mahlzeiten zu sich? Oder will Ihr Kind nur Frühstück und Abendessen und zwischendurch einen Apfelschnitz? Keinen Grund zur Beunruhigung solange Ihr Kleines gesund und munter ist.

Frühstück ½ Tasse Ovi, Milch oder Tee (1/2 Tasse = 1 dl)

1 Butterbrötli, evtl. mit Honig oder Käse

oder ½ Tasse Müesli mit Quark

oder ½ Joghurt und Tee

oder ½ Tasse Kakao oder Tee mit Milch und 1 Brötli

Znüni und Zvieri* Apfelschnitze oder Saisonfrüchte

oder Rüebli

oder 1 Darvida oder Reiswaffel oder Ähnliches oder ½ Glas Fruchtsaft verdünnt mit Wasser

oder 1x pro Woche ein Gervais- oder Petit Suisse-Käsli

oder ½ Glas Frappé

Mittagessen ½ Portion Spaghetti (ungekocht ca. 25 g) mit Sauce oder/und

Reibkäse, evtl. wenig Salat **Dessert** Obst nach Saison

oder 1 gestrichener EL Kartoffelstock mit Sauce, evtl. geschnetzeltes

Geflügelfleisch, Erbsli (5-8 Chügeli)

Dessert Fruchtsalat

oder 1 gestrichener EL Risotto oder Polenta, wenig Tomaten- oder

Rüeblisalat

Dessert Bananenschiffli (1/2 Banane mit Konfi bestreichen

mit Rahm oder Quark garnieren)

oder 1 kleines Stück Fischfilet oder 1 Fischstäbli, 1 EL Spinat

¼ SalzkartoffelDessert Apfelmus

Mittagessen Rührei mit Gemüse*

(1 Ei und 2 EL Milch, 1 EL gedämpfte Zucchetti und Tomaten

beifügen, backen) **Dessert** ½ Pudding

01.01.2020 Seite 1 von 2

^{*} kann auch weggelassen werden.

^{*} Rest für's Mami

MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG



Fachstelle für Säuglinge und Kleinkinder

office@muevaeberatung.ch www.muevaeberatung.ch

oder 🛮 1 gestrichener EL Vollkorn- oder gewöhnlicher Reis

3 Kalbsbrätchügeli mit Sauce **Dessert** Obst nach Saison

Nachtessen 1-2 EL Birchermüesli

Tee oder Milch

oder 1 kleine geschwellte Kartoffel

1 kleines Stück Emmentaler oder 1 kleiner Löffel Kräuterquark

Tee oder Milch

oder Brötli mit Butter, Honig oder Käse

Milch

oder 1-2 EL Milchreis oder Griessbrei, Kompott

Tee

oder 1 kleines Stück Früchtekuchen

Tee, Kakao oder Milch

oder 1-3 EL Götterspeise oder Rhabarber-Erdbeerschnitte

Milch

oder 1-2 EL süsser Auflauf

Tee

oder Omelette* (aus einem Ei), gefüllt mit ½ Tranche Schinken oder

Kräutern oder Kompott, Tee

Was auch wichtig ist

- Die Atmosphäre am Familientisch
- Hübsch anrichten, dekorieren, "gluschtig mache"
- Achten Sie einmal darauf, was Ihr Kind zwischendurch isst: z.B. Gipfeli beim Einkaufen, Sugus etc. Machen Sie darüber eine Woche lang Notizen.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, mit keiner Methode, unter keinen Umständen, aus keinem Grund!
- Essen hat nichts mit Leistung zu tun. Loben oder tadeln Sie Ihr Kind nicht auf Grund seiner Essensmenge.

Bei Fragen können Sie sich gerne an die Mütter- und Väterberatung wenden.

01.01.2020 Seite 2 von 2

^{*}reicht für die Mutter auch noch