

Menü-Vorschläge nach dem ersten Lebensjahr

Haben sie ein Wenig- oder Fast-gar-nichts- Essen am Familientisch? Sorgen sie sich deswegen?

Wir Mütterberaterinnen berücksichtigen den unterschiedlichen Entwicklungsstand und die Essbereitschaft Ihres Kindes und im persönlichen Gespräch finden wir den optimalen Ernährungsaufbau.

Nachfolgende Menüvorschläge ermöglichen trotz kleinen Portionen eine gute Versorgung mit wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Frühstück

- ½ Tasse Milch mit 1 Kl Jemalt, Milch Nature
- ½ Butterbrötli, evt. mit Konfitüre oder Käse
- oder ½ Tasse Müesli mit Jogurt oder Quark
- oder ½ Jogurt mit Tee
- oder Tee mit Milch, 1 Brötli

Znüni und Zvieri

- Apfelschnitze oder Saisonfrüchte
- oder Rüeblli
- oder 1 Darvida oder Reiswaffeln oder Ähnliches
- oder 1x pro Woche ein Gervais oder Petit Suisse-Käslì
- oder ½ Glas Frappé

Mittagessen

- ½ Portion Spaghetti (ungekocht ca. 25 gr.) mit Sauce oder Reibkäse
- evt. etwas Salat
- Dessert: Obst nach Saison
- oder 1 EL Kartoffelstock mit Sauce
- evt. geschnetzeltes Geflügelfleisch
- Erbsli (5-8 Stück)
- Dessert: Fruchtsalat

Mittagessen

- 1 EL Risotto oder Polenta
wenig Tomaten- oder Rübelsalat
Dessert: Bananenschiffli (½ Banane mit Konfi bestreichen mit Rahm oder Quark garnieren)
- oder 1 kleines Stück Fischfilet oder 1 Fischstäbli
1 EL Spinat und ¼ Salzkartoffel
Dessert: Apfelmus
- oder ½ bis 1 Rührei mit Gemüse
(1 Ei und 2 EL Milch, 1 EL gedämpfte Zucchetti und Tomaten beifügen, backen)
Dessert: ½ Pudding
- oder 1 EL Vollkorn- oder gewöhnlicher Reis
3 Kalbsbrätkügeli oder 1 Cipollata mit Sauce
Dessert: Obst nach Saison

Abendessen

- 1-2 EL Birchermüesli
Tee oder Milch mit 1 KL Jemalt
- oder 1 kleine geschwellte Kartoffel
1 kleines Stück Käse oder 1 kleiner Löffel Kräuterquark
Tee oder Milch mit 1 KL Jemalt
- oder Brötli mit Butter, Honig oder Käse
Tee, Kakao oder Milch mit 1 KL Jemalt
- oder 1-2 EL Milchreis und Kompott
Tee
- oder 1 kleines Stück Früchtekuchen
Tee, Kakao oder Milch mit 1 KL Jemalt
- oder 1-3 EL Götterspeise oder Rhabarber-Erdbeer-schnitte
Milch mit 1 KL Jemalt
- oder 1-2 EL süsser Auflauf
Tee
- oder ½ -1 Omelette (aus einem Ei), gefüllt mit ½ Tranche Schinken oder Kräuter oder Kompott

Was auch wichtig ist:

- die Atmosphäre am Familientisch
- hübsch anrichten, dekorieren, „gluschtig“ machen
- darauf achten, was ihr Kind zwischendurch isst: z.B. Gipfeli beim Einkaufen, Bonbons...

Vorlage Juni 2024