

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

**reicht für die Mutter auch noch*

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.