

Mütter- und Väterberatung Glarnerland

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 Rüebl
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

* kann auch weggelassen werden.

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. geschnetztes Geflügelfleisch
Erbsli (5-8 Chügeli)
Dessert: Fruchtsalat

oder 1 gestrichener EL Risotto oder Polenta
wenig Tomaten- oder Rüeblsalat
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 Salzkartoffel
Dessert: Apfelmus

Mittagessen: Rührei mit Gemüse*
(1 Ei und 2 EL Milch, 1 EL gedämpfte Zucchini und Tomaten beifügen, backen)
* Rest für's Mami
Dessert: ½ Pudding

oder 1 gestrichener EL Vollkorn- oder gewöhnlicher Reis
3 Kalbsbrätchügeli oder 1 Cipolata mit Sauce
Dessert: Obst nach Saison

Nachessen: 1-2 EL Birchermüesli
Tee oder Milch

oder 1 kleine geschwollte 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.