

## Meine Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Empfehlung

Die in dieser Broschüre präsentierten Rezepte dienen als Ergänzung zur Broschüre «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern» des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.

Die Broschüre kann auf der Webseite [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch) kostenlos heruntergeladen werden.

Literaturnachweis:  
Ostschweizer Verein für das Kind OVK, St. Gallen. Merkblatt Ihr Kind kommt an den Familientisch, [www.ovk.ch](http://www.ovk.ch)  
Überarbeitet Juni 2022

## Kontakt

Perspektive Thurgau  
Mütter- und Väterberatung  
Felsenstrasse 5  
8570 Weinfelden

071 626 02 02 (Zentrale)  
[info@perspektive-tg.ch](mailto:info@perspektive-tg.ch)

[www.mueterberatung-tg.ch](http://www.mueterberatung-tg.ch)  
[www.vaeterberatung-tg.ch](http://www.vaeterberatung-tg.ch)

062022-02-500



**Menü-Ideen für Kleinkinder**  
**Merkblatt der Mütter- und Väterberatung**

## Menü-Vorschläge – geeignet für Kleinkinder (nach 12 Monaten)

### Frühstück

Getränke	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 100 ml Milch nature oder mit 1 KL Jemalt (Menge im Tagesbedarf von 3–4 dl Milchprodukte einrechnen)</li> <li>● evtl. Obst- oder Gemüsesaft</li> <li>● evtl. Wasser/Tee</li> </ul>
Getreide	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Vollkornbrot, Knäckebrot</li> <li>● Müesli mit Quark</li> <li>● Cornflakes (ohne Zucker)</li> <li>● Flockenmischung (Achtung: Fertigprodukte enthalten oft einen sehr hohen Anteil an Zucker)</li> </ul>
zusätzlich bei Bedarf	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Käse</li> <li>● Ei</li> <li>● Naturjoghurt oder Quark, Obst</li> <li>● Butterbrot mit Konfitüre (gelegentlich)</li> </ul>

### Znüni oder Zvieri

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Naturjoghurt oder Quark mit frischen Früchten (in Milch-Tagesbedarf einrechnen)</li> <li>● Obstfrappé (z.B. für Kinder mit wenig Lust auf Milch)</li> <li>● Obst und Brot</li> <li>● 1 Darvida, Reiswaffel, Pancroc, Knäckebrot</li> <li>● Apfelschnitze oder Saisonfrüchte</li> <li>● 100 ml Fruchtsaft verdünnt mit Wasser</li> <li>● rohes Gemüse (z.B. Rübli, Fenchel, Gurken, Zucchini, Tomaten) und Vollkornbrot</li> </ul>
--	--

### Mittagessen

Generell	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gemüse mit Kartoffeln, Teigwaren, Polenta, Reis, Hirse, Ebli mit Butter, Käse oder Öl</li> <li>● 30–40 g Fleisch, Geflügel oder Fisch/Tag (nur gelegentlich!: Wienerli, Fleischkäse, Bratwurst)</li> </ul>
Menüvorschläge	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fisch, Kräuterkartoffeln und gedämpfte Rübli</li> <li>● Fleisch, Reis, Tomaten und Zucchini gedünstet mit frischen Kräutern</li> <li>● Pasta mit Ratatouille-Sauce, Reibkäse</li> <li>● Kartoffelstock mit Sauce, Erbsli, geschnetzeltes Geflügelfleisch</li> <li>● Risotto, Tomaten- oder Rübli Salat</li> <li>● Fischfilet oder 1 Fischstäbli, Spinat, Salzkartoffel</li> <li>● Rührei mit Saisongemüse</li> <li>● Gemüsereis, Brätchügeli oder Chipolata, Sauce</li> <li>● Auflauf aus Reis, Mais, Kartoffeln oder Teigwaren, mit Ei und Gemüse</li> <li>● Kalbsvoressen, Blattspinat und Kartoffelstock</li> <li>● Teigwaren «Bolognaise» mit Rübli, evtl. Käse</li> <li>● Polenta mit Gemüse und Käse</li> </ul>
Salate	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Randen mit Apfel und Naturjoghurt, mit sehr wenig Essig, und einer kleinen Prise Salz</li> <li>● Gurken mit Sauerrahm, wenig Senf und Salz</li> <li>● Rübli mit Naturjoghurt oder Sauerrahm, mit ein wenig Öl und Zitronensaft</li> </ul>
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> <li>● fein geschnittener Fruchtsalat</li> <li>● Kompott (Aprikosen, Äpfel, Pfirsiche, Zwetschgen)</li> <li>● Obst nach Saison</li> <li>● Pudding</li> <li>● Bananenschiffli (Banane der Länge nach halbieren, mit Konfitüre bestreichen und mit Rahm oder Quark garnieren)</li> </ul>

## Abendessen

	<ul style="list-style-type: none"><li>● 100ml Milch (Menge im Tagesbedarf von 3–4 dl Milchprodukte einrechnen)</li><li>● Vollkornbrot mit Käse</li><li>● Vollkornbrot und Quark, ½ Ei, Rüebl, Tomaten,</li><li>● Radieschen, Schnittlauch als Brotaufstrich</li><li>● Griessköppli mit Beeren oder Apfelmus</li><li>● Apfelfröstli, Früchteauflauf</li><li>● Birchermüesli mit Butterbrot</li><li>● Gschwellti mit Hütten- und Frischkäse</li><li>● Omeletten mit Gemüse/Kompott</li><li>● Omeletten mit Schinken/Käse und Kräutern</li><li>● Rührei mit Wurstbrot (gelegentlich)</li><li>● Brötchen mit Butter, Honig, Käse</li><li>● Birchermüesli mit frischem Saisonobst</li><li>● Süsser Auflauf</li><li>● Götterspeise mit Beeren oder Kompott</li><li>● Früchtekuchen</li><li>● Milchreis</li><li>● Griessbrei</li><li>● Vollkornbrei mit frischen Früchten</li><li>● Beerenschnitten</li><li>● Avocadobrot</li></ul>
--	--

Die Grösse einer Portion entspricht einer vollen Kinderhand.

## Milch und Milchprodukte

- Milch und Milchprodukte stellen sicher, dass das Kind für das Wachstum genügend Calcium, Phosphor und Eiweiss bekommt und gut mit Vitaminen versorgt wird. Der Tagesbedarf beträgt 3-4 dl inkl. Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Käse.  
100 g Joghurt = 100 ml Milch  
15 g Hartkäse / 30 g Weichkäse = 100 ml Milch
- Umstellung von Säuglingsmilch auf Vollmilch: Bereiten Sie ca. ¼ weniger der üblichen Säuglingsmilch zu und füllen Sie die Flasche mit Vollmilch auf die normale Trinkmenge auf. Bei guter Verträglichkeit mischen Sie immer mehr Vollmilch mit immer weniger Säuglingsmilch. Normale Vollmilch ist weniger süss im Geschmack als Säuglingsmilch. Ein langsamer Übergang über ca. 1 Woche erleichtert die Umgewöhnung.
- Bekommt das Kind Getreideprodukte, (Brot, Müesli, Teigwaren) braucht es keine Zusätze in die Milch.
- Wir empfehlen pasteurisierte Vollmilch mit 3.5 % Fettgehalt oder Milch-Drink. Magermilch enthält zu wenig Nährstoffe und wird nicht empfohlen.
- Früchtequark und Früchtejoghurt enthalten zum Teil unerwünscht hohe Zuckerzugaben, haben aber meist einen sehr geringen Früchteanteil. Wir empfehlen die milde Natur-Variante mit Zugabe von frischen Früchten.
- Käse sollte wegen dem hohen Gehalt an Eiweiss und Mineralsalzen nur in kleinen Mengen verabreicht werden.

### Haben Sie Fragen?

Dies sind allgemeine Informationen. Für eine individuelle Beratung wenden Sie sich an Ihre Mütterberaterin.

