



**Perspektive
Thurgau**

Damit sind Sie gut beraten



Menü-Ideen für Kleinkinder
Merkblatt der Mütter- und Väterberatung

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



Wir empfehlen grundsätzlich:
Wasser als Regelgetränk | häufig Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte |
regelmässig und gemeinsam essen

Frühstück



Wir empfehlen generell:
Getreide in Form von Brot oder Müesli | Milchprodukte, Früchte oder Rohkost

Getränke

- 100 ml Milch (Menge im Tagesbedarf von 3-4 dl Milchprodukte einrechnen)
- Evtl. Obst- oder Gemüsesaft max. 50 ml
- Evtl. Wasser/Tee

Getreide

- Vollkornbrot, Knäckebrot
- Cornflakes oder Flockenmischung (ohne Zucker) mit Naturjoghurt/Milch und Früchten (in Milchbedarf einrechnen)
- Porridge mit Früchten
- Flockenmischung (Achtung: Fertigprodukte enthalten oft einen sehr hohen Anteil an Zucker)

Zusätzlich bei Bedarf

- Käse (in Milchbedarf einrechnen)
- Ei

Znüni oder Zvieri



Wir empfehlen generell:
Früchte oder Rohkost/Kohlenhydrate

- Apfelschnitze oder Saisonfrüchte und ein Dar-Vida, Reiswaffel, Pancroc, Knäckebrot
- 100 ml Fruchtsaft verdünnt mit Wasser
- Rohes Gemüse (z.B. Rüebl, Fenchel, Gurken, Zucchetti, Tomaten) und Vollkornbrot
- Naturjoghurt oder Quark mit frischen Früchten (in Milch-Tagesbedarf einrechnen)
- Obstfrappé (z.B. für Kinder mit wenig Lust auf Milch)



Mittagessen

Wir empfehlen generell:

Kohlenhydrate (Reis, Kartoffeln, Teigwaren, Getreide), Eiweiss (abwechslungsweise Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte, Tofu), Gemüse/Rohkost

Menüvorschläge

- Fisch, Kräuterkartoffeln und gedämpfte Rüebli
- Fleisch, Reis, Tomaten und Zucchini gedünstet mit frischen Kräutern
- Pasta mit Ratatouille-Sauce, Reibkäse
- Kartoffelstock mit Sauce, Erbsli, geschnetzeltes Fleisch (Geflügel, Rind, Kalb, Schwein)
- Risotto, Tomaten- oder Rüeblisalat
- Fischfilet oder ein Fischstäbli, Spinat, Salzkartoffeln
- Rührei mit Saisongemüse und Kartoffeln
- Gemüsereis, Brätchügeli oder Chipolata, Sauce
- Auflauf aus Reis, Mais, Kartoffeln oder Teigwaren, mit Ei und Gemüse
- Kalbsvoressen, Blattspinat und Kartoffelstock
- Teigwaren mit Linsenbolognaise, evtl. Käse
- Polenta mit Gemüse und Käse

Salate

- Randen mit Apfel und Naturjoghurt, mit Öl und sehr wenig Essig und einer Prise Salz
- Gurken mit Sauerrahm, wenig Senf und Salz
- Fein geriebene Rüebli mit Naturjoghurt oder Sauerrahm, mit Öl und wenig Zitronensaft

Dessert

- Fein geschnittener Fruchtsalat
- Kompott (Aprikosen, Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Zwetschgen)
- Früchte und Beeren nach Saison
- Pudding
- Bananenschiffli (Banane der Länge nach halbieren, mit Konfitüre bestreichen und mit Rahm oder Quark garnieren)



Abendessen



Wir empfehlen generell:

Kohlenhydrate (Brot, Getreide, Kartoffeln), Eiweiss (Milchprodukte, Käse, Ei), Früchte und Gemüse

- 100 ml Milch (Menge im Tagesbedarf von 3-4 dl Milchprodukte einrechnen)
- Vollkornbrot mit Käse
- Vollkornbrot und Quark, ½ Ei, Rüeblen, Tomaten,
- Fein geriebenes Gemüse mit etwas Butter vermischt oder Linsenmus als Brotaufstrich
- Griessköpfli mit Beeren oder Apfelmus
- Apfelrösti, Früchteauflauf
- Birchermüesli mit Butterbrot
- Gschwellti mit Hütten- und Frischkäse
- Omeletten mit Gemüse/Kompott
- Omeletten mit Käse und Kräutern
- Brötchen mit Butter, Honig, Käse
- Birchermüesli mit frischem Saisonobst
- Griess/Mais/Hirseauflauf oder -schnitten mit Kompott
- Früchtewähen
- Milchreis mit Früchten/Kompott
- Griessbrei mit Früchten/Kompott
- Beerenschnitten
- Avocadobrot
- Teigwarenauflauf mit Ei und Gemüse

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 und haben meist einen sehr geringen Früchteanteil. Wir empfehlen die Naturvariante mit Zugabe von frischen Früchten.
- Käse sollte wegen des hohen Gehalts an Eiweiss und Mineralsalzen nur in kleinen Mengen verabreicht werden.



Weitere Informationen

Die Grösse einer Portion entspricht einer vollen Kinderhand.

Auf der Webseite www.kinderarandentisch.ch finden Sie weitere Informationen und wichtige Tipps für eine gesunde Ernährung und Entwicklung Ihres Kindes.

Haben Sie Fragen?

Für eine individuelle Beratung wenden Sie sich an Ihre Mütter- und Väterberaterin.

