

## Menüvorschläge für Kinder

<b>Frühstück</b>	
Getränke	Vollmilch (Tagesmenge 3-5 dl) oder Muttermilch
Getreide	Vollkornbrot, Knäckebrot mit Butter und Konfitüre Getreideflocken (z. B. Haferflocken) mit Milch, Joghurt, Birchermüesli
Gelegentlich möglich	Obst- oder Gemüsesaft Käse Ei (maximal 1-2 Eier / Woche)

<b>Mittagessen</b>	
Hauptanteil	Gemüse in Butter oder Öl oder mit Käse Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta, Hirse, Ebli Fleisch, Geflügel oder Fisch (30-40 g / Tag, 1-3x / Woche)
Würzen	mit Kräutern (frisch oder getrocknet)
Menü's	Kräuterkartoffeln mit Fischfilet, gedämpfte Rüebli (Fisch ohne Gräten) Gemüserisotto mit Reibkäse (Saison-Gemüse) Polenta mit Gemüse und Käse oder Fleisch Spaghetti Bolognese Hörnli mit Gehacktem, gedämpfte Tomaten Auflauf mit: Kartoffeln, Reis, Mais, Teigwaren mit Ei und Gemüse
Salate	Randen mit Apfel, Naturjoghurt, wenig Essig, 1 Prise Salz Gurken, Sauerrahm, wenig Senf, 1 Prise Salz Rüebli, Joghurt oder Sauerrahm, wenig Öl, Zitronensaft
Dessert	Fruchtsalat (fein geschnitten) Kompott (Aprikosen, Äpfel, Pfirsiche, Zwetschgen, usw.)

<b>Abendessen</b>	
Getränke	Vollmilch oder Muttermilch Wasser
Menü's	Gemüsesuppe mit Brot und Käse Vollkornbrot mit Käse, Radiesli, Schnittlauch Gschwellti mit Hüttenkäse oder Frischkäse Früchteauflauf; Apfelrösti Früchtewähe Omeletten und Kompott Rührei mit Gemüse Griessköppli, Milchreis, Vollkornbrei mit Apfelmus oder Beeren Birchermüesli

<b>Zwischenmahlzeiten</b>	
Znüni / Zvieri	Brot, Reis-, Mais-, Getreidewaffeln, Knäckebrot Obst, Beeren, Früchte (Spiessli) Frappé mit Früchten Naturejoghurt (Bifidus) mit frischen Früchten Rohes Gemüse, Gemüsestängel mit Frischkäsedip

<b>Getränke</b>	
Hauptsächlich	Wasser
Gelegentlich möglich	Kräutertee Frucht-, Gemüsesäfte (immer verdünnt)

<b>Sonstiges</b>	
Folgende Nahrungsmittel in kleinen Mengen einführen	Bohnen; Hülsenfrüchte; sämtliche Kohlarten Pilze, Peperoni scharfe Gewürze (erst ab 2. Lebensjahr)
Im 1. Bis 3. Lebensjahr erhöhter Bedarf an:	Eisen Calcium Vitamin D