



Familienküche- bunt, flexibel, abwechslungsreich

Online-Elternvortrag, 7. April 2022
Birgit Kubelka



Was brauchen Kinder um essen zu lernen?

Essenszeit = Beziehungszeit

- ✓ Vorbilder
- ✓ freundliche Erwachsene
- ✓ eine sichere, entspannte Umgebung
- ✓ ein ansprechendes Angebot und Abwechslung
- ✓ Ankerlebensmittel
- ✓ viele Versuche, „flirten“, experimentieren, erkunden mit allen Sinnen

Die Eltern entscheiden, was wann auf den Tisch kommt,
die Kinder entscheiden was und wieviel sie davon essen.

Einmal kochen, mehrmals essen

- ✓ Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, Strudel, Quiche, Gemüselaiabchen
- ✓ doppelte Menge Reis, Kartoffeln oder Nudeln, Hirse, Quinoa, Couscous, Bulgur, Knödel; einmal als Beilage, beim zweiten Mal als „Salat“ mit verschiedenem Gemüse, Feta, Bohnen, etc. oder Gemüsepfanne,...
- ✓ Gerichte, die abgewandelt werden können- Palatschinken aus Vollkornmehl mit Gemüsefüllung, aber auch mit Marmelade, süßem Topfen, Beeren

Vorbereitung ist das halbe Kochen

- ✓ Reis, Hirse, Bulgur, Polenta am Morgen kochen und ausquellen lassen
- ✓ Salat vorab waschen, Salatsauce für die ganze Woche zubereiten
- ✓ Mürbteig und Guss für Quiche vom Vortag herstellen
- ✓ Müslizutaten mischen (Haferflocken, Nüsse, Leinsamen, etc.), über Nacht im Kühlschrank einweichen, am Morgen frisches Obst und Joghurt dazu

Kalte Mahlzeiten „aufpeppen“

- ✓ Verschiedene Brotsorten kaufen, auch verschiedene Vollkornbrote, Brotverkostung machen, selbst backen
- ✓ zu Wurst und Käse ergänzend Aufstriche, z.B. auf Basis von Topfen, Joghurt, Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Sonnenblumenkernen, Kräuter verwenden
- ✓ Varianten für den Brotbelag: Frischkäse, Topfenaufstrich, vegetarische Aufstriche, Radieschen, Kresse, Tomatenstücke, Gurkenscheiben, Bananenscheiben, Avocado,...
- ✓ Gemügesticks (roh oder gedämpft für kleine Kinder) oder Salat dazu (Karotten-Apfel, Kohlrabi, Cherrytomaten-Rukola, Spitzkraut, Mais-Bohnen, etc.)
- ✓ Wurst: pro Person eine Scheibe, nicht täglich

Die verschiedenen Esstische koordinieren

Jause in der Spielgruppe/ im Kindergarten?

Von zu Hause oder vor Ort?

Was wird angeboten? Was isst mein Kind davon?

Mittagsverpflegung in der Spielgruppe/ im Kindergarten?

Was gibt es häufig?

Wie oft in der Woche gibt es Fleisch?

Gibt es auch Fisch?

Welche vegetarischen Gerichte gibt es?

Wie sieht es mit Salat und Gemüse aus, isst mein Kind das dort?

Wochenplan

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------|--|--|---|--|---------------------------------|---|-------------------------|
| Frühstück | Cornflakes mit Milch oder Semmel mit Butter und Nutella oder Marmelade | | | | | | Schoko-Croissant |
| Jause | Käse-Schinken-Semmel | | | | | | Eis |
| Mittagessen | Im Kindergarten: Fleisch mit Sauce, Püree | Im Kindergarten: Geschnetzeltes mit Reis und Erbsen | Im Kindergarten: Fischstäbchen mit Kartoffeln | Im Kindergarten: Nudeln mit Tomatensauce | Fischstäbchen mit Kartoffeln | Spaghetti Bolognese, Gurkensalat | Schnitzel mit Pommes |
| Jause | Obstsmoothie (Quetschie), Müsliriegel, Kuchen oder Kekse | | | | | | Kuchen oder Eis |
| Abendessen | Semmel, Landjäger, Essiggürkle | Faschierte Laibchen mit Püree | Nudelsuppe (Päckle), Wienerle | Chicken Nuggets mit Pommes | Semmel, Käse, Lyoner | Grießnockerl- Suppe (Päckle), Wienerle | Schinken- Käse-Toast |

Wochenplan neu

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------|---|--|--|---|--|--|--|
| Frühstück | <p>Müslimischung und Cornflakes mit Milch und Obst</p> <p>oder</p> <p>Schwarzbrot / Vollkornbrot mit Butter und Marmelade, Obst</p> | | | | | | <p>Brot mit Butter und Haselnussaufstrich</p> |
| Jause | Schwarzbrot / Vollkornbrot mit Käse, Schinken oder Aufstrich, dazu Gemüsesticks | | | | | | |
| Mittagessen | <p>Im Kindergarten: Fleisch mit Sauce, Püree. Brokkoli</p> | <p>Im Kindergarten: Geschnetzeltes mit Reis und Erbsen</p> | <p>Im Kindergarten: Salat Fischstäbchen mit Kartoffeln</p> | <p>Im Kindergarten: Salat Nudeln mit Tomatensauce</p> | <p>Fischstäbchen mit Kartoffeln, Erbsen</p> | <p>Spaghetti mit Linsen-Bolognese, Gurkensalat</p> | <p>Salat/Gemüsesticks Schnitzel mit Pommes und</p> |
| Jause | Obst, Nüsse | | | | | | 1 Stück Kuchen oder Eis |
| Abendessen | <p>Schwarzbrot/ Vollkornbrot, Schinken, Gurken- und Karottensticks</p> | <p>Faschierte Laibchen mit Püree und Karottengemüse (oder -sticks)</p> | <p>Nudelsuppe mit Gemüse (selbstgemacht)</p> | <p>Hühnerfilet mit Petersil-Kartoffeln</p> | <p>Schwarzbrot/ Vollkornbrot mit Käse, Topfenaufstrich und Kohlrabi-Sticks</p> | <p>Grießnockerl-Suppe (selbstgemacht)</p> | <p>Schinken-Käse-Vollkorntoast mit Paprikasticks</p> |

Wochenplan 2

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------|--|--|---|--|---|---|--|
| Frühstück | Müsli: Haferflocken, Mandeln, Rosinen oder Feige (über Nacht eingeweicht), frisches Obst, Milch/Naturjoghurt oder pflanzlicher Drink oder Vollkornbrot + Belag (abwechselnd Käse/Schinken/Topfenaufstrich/Butter/vegetarischer Aufstrich, Marmelade, Honig) | | | | | | „Sonntags-Frühstück“ |
| Jause | Vollkornbrot, Gemüsesticks, Belag: Käse/Schinken/Aufstrich, und/oder Obst | | | | | | Obst |
| Mittagessen | Bunter Blattsalat, Hirse-Laibchen mit Karotten-Kohlrabi-Gemüse | Karotten-Apfel-Salat, Rührei mit Cremespinat und Petersil-kartoffeln | Kohlrabisalat, Hühnerfilet, Naturreis, Brokkoli | Rucola-Salat, Penne mit Linsen-„Bolognese“ | Radieschen-Schnittlauch-Salat, Fischfilet, Kartoffeln, Erbsen-Karotten-Gemüse | Tomatensalat, Gemüse-Curry mit Kokos-milch, Naturreis | Gurkensalat, Schnitzel mit Kartoffelsalat |
| Jause | Obstteller oder Joghurt mit Obst und Nüssen oder Pudding mit Beeren | | | | | | 1 Stück Kuchen |
| Abendessen | Hirselaibchen mit Joghurt-Dipp, Gemüsesticks | Gemüsesuppe, Vollkornbrot und Topfenaufstrich | Gemüsereis, z.B. mit Erbsen und Karotten | Nudelsalat mit Mozzarella und Tomaten | Kartoffel-Bohnen-Mais-Salat | Vollkornbrot mit Karotten-Linsen-Aufstrich und Gemüsesticks (roh oder gedämpft) | Linsen-Karottensuppe, Vollkornbrot mit Butter und Kresse |

Wochenplan 3

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------|---|---|--|------------------------------------|--|---|--|
| Frühstück | Müsli: Haferflocken, Mandeln, Rosinen oder Feige (über Nacht eingeweicht), frisches Obst, Milch/Naturjoghurt oder pflanzlicher Drink oder Vollkornbrot/ -brötle + Belag (abwechselnd Käse/Schinken/Topfenaufstrich/Butter/vegetarischer Aufstrich, Marmelade, Honig) | | | | | | „Sonntags-Frühstück“ |
| Jause | Vollkornbrot, Gemüsesticks, Belag: Käse/Schinken/Aufstrich, und/oder Obst | | | | | | Obst |
| Mittagessen | Kohlrabi-Karottensalat, Spiegelei, Kartoffelpüree, Apfelschnitze | Bunter Blattsalat, Polenta mit Tomatensauce | Spitzkraut-Salat, Kartoffel-Zucchini-Auflauf | Gurkensalat, Selbst-gemachte Pizza | Gemüsesuppe, Topfennockerl mit Beersauce | Randigsalat, Hühner-geschneitzelte s mit Vollkornreis und Wurzel-gemüse | Eisbergsalat, Lasagne |
| Jause | Obstteller oder Joghurt mit Obst oder Pudding mit Beeren | | | | | | 1 Stück Kuchen |
| Abendessen | Püree mit Tomatensauce und Fetakäse | Gebratene Polenta mit Kressetopfen | Reste vom Mittag, Randigsalat | Paprikasticks, Pizza | Couscous-Salat mit Tomaten und Mini-Mozzarella | Gemüse-muffins mit Joghurtdipp | Vollkornbrot mit Schinken und Frischkäse, Gemüsesticks |

Mitmachen lassen!



Selbst machen lassen!



Buchempfehlungen

Edith Gätjen:

Säuglings- und Beikost-Alter: „Lotta lernt essen“

Übergang Familienküche: „Lottas Lieblingsrezepte“ und
„Essensspaß für kleine Kinder“

Familienküche (ältere Kinder): „Das geniale Familien-Kochbuch“

Rezeptesammlung und Wochenpläne

Bitte E-Mailadresse in den Chat schreiben, danke!



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

