



Familienküche- bunt, flexibel, abwechslungsreich

Online-Elternvortrag, 29. November 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, Laibchen, Muffins
- ✓ 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, 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,...
- ✓ Gemüsesticks (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 , Topfenockerl mit Beersauce	Randigsalat, Hühner-geschnezelte 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 Joghurdipp	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 die Aufmerksamkeit!

