

## Mütter- und Väterberatung

*Die ersten Lebensjahre  
umfassend begleitet*

## Einfache Rezepte für Kleinkinder

*(Alter 1 bis 3 Jahre)*



## Einleitung in der Ernährung von Kleinkindern

Für Kleinkinder werden drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag empfohlen. Die Eltern bestimmen, welche Lebensmittel auf den Tisch kommen und das Kind entscheidet, von was es wie viel essen möchte. Ablehnungen gegenüber Lebensmitteln sollten von den Eltern toleriert werden. Die Portionengrösse bei Kleinkindern verändert sich mit dem Alter. Als Richtwert für die Portionengrössen bei Kleinkindern, kann die Grösse der Handinnenfläche genutzt werden. Als Beispiel: Eine Portion Gemüse für ein Kleinkind sollte ungefähr auf der Handinnenfläche des Kindes Platz haben. Die Portionengrössen in den folgenden Rezepten beziehen sich auf Erwachsene. Es sollte berücksichtigt werden, das Kleinkinder nur ein Teil einer Erwachsenen Portion benötigen, um ihre Nährstoffzufuhr ausreichend zu decken. Während der Mahlzeit gelten die Familienmitglieder als Vorbild für das Kleinkind. Es ist empfehlenswert, dass alle Familienmitglieder, wenn immer möglich gemeinsam die Mahlzeiten zu sich nehmen.





## Warmer Porridge mit Früchten



1 Portion



10 Minuten

### Zutaten

---

50g Haferflocken  
150ml Milch oder Wasser  
Saisonale Früchte

---

### Zubereitung

---

1. Haferflocken und Milch oder Wasser in einer Pfanne kurz erwärmen und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
2. Mit Früchten garnieren und warm servieren.



## Brot mit Frischkäse und Gemüse

 1 Portion

 10 Minuten

### Zutaten

---

1 Stück Brot  
Frischkäse  
Gemüse z.B. Gurke

---

### Zubereitung

---

1. Brot mit Frischkäse bestreichen.
2. Gemüse aufs Brot legen z.B. Gurke.



# Frühstücksflocken mit Joghurt und Früchten

 1 Portion

 10 Minuten

## Zutaten

---

50g Frühstücksflocken  
z.B. Haferflocken ohne  
Zucker

150–180g Joghurt Nature  
Saisonale Früchte

---

## Zubereitung

---

1. Joghurt mit Frühstücksflocken mischen und  
mit Früchten garnieren.



## Zutaten

---

### Gemüsesticks

120g Gemüse

z.B. Gurken, Karotten,  
Peperoni, Tomaten,  
Fenchel

### Quark Dip

50g Quark

1 EL frische Kräuter

z.B. Peterli, Basilikum,  
Schnittlauch  
Salz, Pfeffer, Paprika

### Hummus Dip

1 Dose gekochte

Kichererbsen

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

6 EL Tahini (Sesampaste)

Salz, Pfeffer

---

*Tipp:*

*Saisonales Gemüse verwenden.*

# Gemüsesticks mit Dip



1 Portion



10 Minuten

## Zubereitung

---

### Gemüsesticks:

1. Gemüse in Sticks schneiden.

### Quark Dip:

1. Frische Kräuter fein hacken und mit dem Quark mischen.
2. Bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

### Hummus Dip:

1. Kichererbsen mit allen Zutaten fein pürieren.
2. In einem Schälchen servieren.



## Gemüsesuppe

 4 Portionen     30 Minuten

### Zutaten

---

1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
600g Gemüse z.B.  
Broccoli, Kürbis,  
Blumenkohl  
1 Stück mehligkochender  
Kartoffel  
1 L Gemüsebouillon  
1 dl Halbrahm

---

### Zubereitung

---

1. Zwiebel in Rapsöl andünsten. Gemüse und Kartoffel dazugeben.
2. Mit Gemüsebouillon aufgiessen. Gemüse weich kochen.
3. Suppe pürieren. Rahm hinzugeben.

*Tipp:*

*Kann auch als Hauptspeise mit Brot serviert werden.*



## Ofengemüse

 4 Portionen     45 Minuten

### Zutaten

---

600–800g gemischte  
Gemüse

z.B. Zucchini, Karotten,  
Kohlrabi, Peperoni, Broccoli,  
Romanesco, Randen

750g festkochende Kartoffeln

2–3 EL Rapsöl

Salz

---

### Zubereitung

---

1. Gemüse und Kartoffeln waschen und in Stücke schneiden.
2. Gemüse und Kartoffelstücke in einer Schüssel mit Rapsöl mischen.
3. Auf dem Blech verteilen und bei 200°C backen für ca. 30min.

*Tipp:*

*Quark mit frischen Kräutern dazu servieren.*



## Caprese-Pasta-Salat



4 Portionen



20 Minuten

### Zutaten

---

400g Teigwaren  
300g Cherrytomaten  
160g Mozzarelline  
150g Basilikumpesto  
3 EL Essig z.B. Aceto  
Balsamico  
½ Bund Basilikum  
Salz

---

### Zubereitung

---

1. Teigwaren in Salzwasser kochen. Abgiessen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Cherrytomaten halbieren.
3. Mozzarelline abgiessen und gut abtropfen lassen.
4. Pesto mit Essig in einer Schüssel verrühren.
5. Mit Teigwaren, Tomaten und Mozzarelline mischen. Basilikumblättchen dazu zupfen.

 Im Kühlschrank max. 2 Tage lagern.

 [migusto.migros.ch](https://migusto.migros.ch)



# Tomatenrisotto



4 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

- 
- 2 Karotten
  - 1 Zwiebel
  - 1 EL Olivenöl
  - 350g Risottoreis
  - 1 Dose gehackte Tomaten
  - 300g Cherrytomaten
  - 7 dl Gemüsebouillon
  - 50g Butter
  - 40g Parmesan oder  
Sbrienz gerieben
  - Pfeffer, Salz
- 



*Im Kühlschrank max. 2 Tage  
lagern oder einfrieren für  
max. 3 Monate.*



[bettybossi.ch](https://bettybossi.ch)

## Zubereitung

1. Karotten schälen und in Scheibchen schneiden. Zwiebel fein hacken.
2. Olivenöl mit Zwiebel und Karotten andämpfen.
3. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist, gehackte Tomaten und Cherrytomaten begeben.
4. Heisse Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazu giessen, so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.
5. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis cremig und al dente ist. Butter und Käse darunter rühren. Bei Bedarf mit Pfeffer würzen.



## Zutaten

---

### Bällchen

- 250g Vollreis oder Risottoreis
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 400g Jungspinat
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- Wenig Pfeffer
- 125g Ricotta
- 60g geriebener Parmesan

### Panieren

- 30g Paniermehl
- 20g geriebener Parmesan
- 3 EL Olivenöl

### Peperoni-Salsa

- 1 Glas (ca. 290g) grillierte Peperoni in Öl
  - 3 Basilikum Zweiglein
  - 1 EL Aceto Balsamico Bianco
  - Salz, Pfeffer nach Bedarf
- 

→ [little.fooby.ch](http://little.fooby.ch)

# Reis-Spinat-Bällchen



24 Stück



45 Minuten

## Zubereitung

---

### Bällchen

1. Reis im siedenden Salzwasser ca. 10min knapp weich köcheln, abtropfen und etwas abkühlen.
2. Schalotte schälen, fein hacken, Knoblauch pressen. Spinat fein schneiden.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen. Schalotte und Knoblauch ca. 2 Minuten andämpfen, Spinat nach und nach begeben, würzen, dämpfen, bis alle Feuchtigkeit verdampft ist.
4. Spinat, Ricotta, Käse und Reis mischen, von Hand kneten, bis eine kompakte Masse entsteht. Masse in 24 Portionen teilen, zu Bällchen formen.

### Panieren

1. Paniermehl und Käse in einem tiefen Teller mischen, Bällchen darin wenden und Panade gut andrücken.
2. Öl in derselben Pfanne erhitzen. Bällchen portionenweise rundum je ca. 10 Minuten knusprig braten.

### Peperoni-Salsa

1. Peperoni abtropfen, fein schneiden, in ein Schälchen geben. Basilikum fein schneiden, begeben, Aceto dazu giessen, mischen, würzen.
2. Salsa zu den Bällchen servieren.



# Karotten Dal

 4 Portionen  30 Minuten

## Zutaten

200g Karotten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Rapsöl  
3cm Ingwer  
1 TL Kreuzkümmel  
6 dl Gemüsebouillon  
200g rote Linsen  
2 dl Kokosmilch  
½ Bund Petersilie

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im Rapsöl andämpfen.
2. Ingwer in kleine Stücke schneiden und mit Kreuzkümmel begeben. Kurz dämpfen.
3. Karotten in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Gemüsebouillon begeben. Karotten weichkochen und pürieren.
4. Linsen begeben und für 20–30min kochen.
5. Kokosmilch und Kräuter am Schluss begeben.

*Tipp:*

*Dazu passt Brot oder Reis.*

 *Im Kühlschrank max. 2 Tage lagern oder einfrieren für max. 3 Monate.*



## Zutaten

---

### Teig

400g Mehl

1½ TL Salz

4 EL gemischte Kräuter,  
z.B. Rosmarin, Thymian,

Oregano

10g Hefe

2.5 dl Wasser

3 EL Öl z.B. Rapsöl,

Olivenöl

### Belag

180g Crème fraîche

600g gemischtes

Saisongemüse

z.B. Lauch, Fenchel,  
Zucchini, Tomaten,

Zwiebeln, Knoblauch

fein geschnitten

50g Specktranchen,  
in Streifen geschnitten

100g Käse

z.B. Gruyère

### Tipp:

Teig kann gekauft werden.  
Speck weglassen für vegetarische  
Variante.

→ [swissmilk.ch](http://swissmilk.ch)

# Flammenkuchen mit Gemüse

 4 Portionen  40 Minuten

## Zubereitung

---

### Teig

1. Mehl, Salz und Kräuter mischen, eine Mulde formen.
2. Hefe mit dem Wasser anrühren, mit dem Öl beifügen.
3. Zu einem weichen Teig kneten, zugedeckt 1-2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.
4. Teig vierteln, je dünn oval auswallen, auf die backpapierbelegten Bleche legen.
5. Ofen auf 200°C Heissluft/Umluft oder 220°C Unterhitze vorheizen.

### Belag

1. Teigstücke mit Crème fraîche bestreichen.
2. Gemüse, Speck und Käse verteilen.
3. Für 15–20 Minuten backen.



## Zutaten

---

**Falafel**  
 1 Zwiebel  
 500g gekochte  
 Kichererbsen aus der  
 Dose  
 ½ Bund Petersilie  
 ¼ TL Kreuzkümmel  
 1 EL Rapsöl  
 Salz  
 Pfeffer  
 8 Stück  
 Vollkornweizentortillas  
 150g Datteltomaten  
 250g Gurken  
 80g Rucola oder grüner  
 Blattsalat  
  
**Tsatsiki**  
 1 Gurke  
 1 TL Salz  
 1 Knoblauchzehe  
 150g griechisches Nature  
 Joghurt  
 1 TL Zitronensaft  
 0.25 TL Salz  
 Pfeffer  
 1 EL Olivenöl

---

*Tipp:*

*Wenn es eilt, die Gurke ohne Salz direkt ins Joghurt reiben oder Tsatsiki fertig kaufen.*

## Falafel-Wrap

 4 Personen
  45 Minuten

### Zubereitung

---

#### Falafel

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch 2–3 Minuten im Öl andünsten, herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. Petersilie waschen und grob hacken.
4. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Daraus ca. 16 Bällchen formen und sie 4-5 Minuten goldbraun braten.
5. Tortillas erwärmen. Gemüse waschen und schneiden. Tortillas auf den Teller legen mit Tsatsiki bestreichen, mit Gemüse und Falafel füllen.

#### Tsatsiki

1. Gurke schälen, entkernen, an der Bircherraffel fein reiben. Salz daruntermischen in einem Sieb ca. 30 Minuten ziehen lassen, gut ausdrücken.
2. Knoblauch in eine Schüssel pressen. Joghurt und Zitronensaft begeben, mischen, Gurke daruntermischen, würzen, anrichten. Öl darüber träufeln.



# Eieromelette mit Gemüse

 2 Portionen  30–40 Minuten

## Zutaten

---

2 Peperoni  
1 Zucchini  
1 Zwiebel  
2 Tomaten  
5 Eier  
Salz  
Pfeffer  
3 EL Rapsöl

## Zubereitung

---

1. Zwiebel schälen und klein hacken.
2. Peperoni, Zucchini und Tomate waschen und zerkleinern.
3. Gemüse in einer Pfanne zusammen mit dem Rapsöl anbraten.
4. Eier verquirlen und über das Gemüse giessen.
5. Bei kleiner Hitze mit Deckel stocken lassen. Nach 10 Minuten die Omelette wenden und nochmals einige Minuten braten lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Omelette zusammenklappen und servieren.

---

*Tipp:*

*Dazu Brot servieren.  
Es können auch andere saisonale  
Gemüse verwendet werden.*



## Zutaten

350g gehacktes  
 Rindfleisch  
 1 EL Rapsöl  
 2 Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Karotte  
 50g Sellerie oder  
 Zucchini  
 2 EL Tomatenpüree  
 280g Tomaten-Pelati  
 1 dl Fleischbouillon  
 Pfeffer, Oregano,  
 Basilikum, Thymian, Salz  
 500g Spaghetti  
 100g Käse z.B. Parmesan  
 oder Gruyère

❄️ *Im Kühlschrank max. 2 Tage  
 lagern oder einfrieren für  
 max. 3 Monate.*

➔ [swissmilk.ch](https://www.swissmilk.ch)

# Spaghetti Bolognese

🍴 4 Portionen    ⌚ 60 Minuten

## Zubereitung

### Bolognese

1. Rindfleisch mit Rapsöl kräftig anbraten.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in die Pfanne geben.
3. Karotten und Sellerie fein würfeln und in die Pfanne geben und mitdämpfen.
4. Tomaten-Pelati kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, leicht einkochen, würzen und Kräuter dazugeben.
5. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten köcheln.

### Spaghetti

1. Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente garen, abgiessen, abtropfen lassen.
2. Spaghetti mit Bolognese und Käse servieren.



# Teigwaren mit Broccoli und Poulet



4 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

400g Broccoli  
350g Teigwaren  
1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
400g Poulet  
geschnetzeltes  
2 dl Vollmilch  
2 dl Halbrahm  
Pfeffer  
Salz

## Zubereitung

1. Broccoli waschen und in Stücke schneiden.
2. Broccoli in einer Pfanne dämpfen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Teigwaren im Salzwasser kochen. Wasser abgiessen.
4. Zwiebel in Ringe schneiden und in Rapsöl anbraten.
5. Geschnetzeltes Poulet beifügen und mitbraten.
6. Broccoli und Teigwaren begeben. Milch und Rahm dazu giessen. Aufkochen, etwas einkochen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.



*Im Kühlschrank max. 2 Tage  
lagern oder einfrieren für  
max. 3 Monate.*



[migusto.migros.ch](https://migusto.migros.ch)



## Zutaten

---

### Kartoffelstock

500g mehligkochende

Kartoffeln

1 dl Milch

Prise Salz

Muskatnuss

30g Butter

½ dl Rahm

### Hackbällchen

500g gehacktes

Rindfleisch

1 Ei

¾ TL Salz

1 TL Paprika

3–4 EL Paniermehl

Wenig Mehl

1 EL Rapsöl

### Sauce

3 EL Mehl

2 dl Bouillon

2 dl Milch

Wenig Salz

Pfeffer

### Tipp:

*Dazu einen Salat oder gedämpftes Gemüse servieren.*

→ [swissmilk.ch](http://swissmilk.ch)

# Kartoffelstock mit Hackbällchen



4 Portionen



60 Minuten

## Zubereitung

---

### Kartoffelstock

1. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Im Dampf sehr weich garen.
2. Milch erhitzen und mit Salz und Muskat würzen.
3. Die noch heissen Kartoffeln mit dem Mixer, Kartoffelstampfer oder Passe-vite zerkleinern und mit der erhitzten Milch vermischen.
4. Butter darauf verteilen, kräftig rühren.
5. Am Schluss den Rahm darunterziehen.

### Hackbällchen

1. Alle Zutaten bis und mit Paniermehl in eine Schüssel geben. Masse kneten, bis sie zusammenhält.
2. Baumnussgrosse Bällchen formen, in wenig Mehl wenden.
3. Bällchen in einer weiten Bratpfanne mit Rapsöl bei mittlerer Hitze rundum 10–15min braten.
4. Herausnehmen, warm stellen.

### Sauce

1. Mehl in derselben Bratpfanne mittelbraun rösten.
2. Mit Bouillon und Milch ablöschen, aufkochen.
3. Bei mittlerer Hitze bis zur gewünschten Konsistenz köcheln, würzen.



## Zutaten

---

- 500g Kartoffeln
- 200g Bohnen
- 2 Stück Fischfilet  
z.B. Felchen, Egli
- 150g Crème fraîche
- 5g Estragon
- 5g Petersilie
- 1½ EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

---

### *Tipp:*

*Dazu einen Salat oder gedämpftes Gemüse z.B. Blumenkohl, Karotten servieren.*

# Fisch mit Kartoffeln und Bohnen

 2 Portionen  40 Minuten

## Zubereitung

---

### Kartoffeln & Bohnen

1. Kartoffeln waschen, schälen und halbieren oder vierteln, so dass alle Stücke etwa gleich gross sind.
2. Topf mit Wasser füllen und aufkochen lassen, salzen und Kartoffeln darin 10-15min garen.
3. Bohnen waschen, Enden abscheiden und ca. 10 Minuten vor Ende der Kartoffelgarzeit zugeben und mitgaren.
4. Wasser abgiessen und auf einem Teller verteilen. Petersilie waschen, schneiden und über die Kartoffeln und Bohnen geben.

### Sauce

1. Estragon Blätter abzupfen und fein hacken.
2. In einem kleinen Topf Crème fraîche mit 1 TL Wasser etwas verrühren und 2–3 Minuten erwärmen. Anschliessend gehackten Estragon unterrühren. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

### Fisch

1. In einer grossen Pfanne mit Rapsöl Fischfilet beidseitig anbraten.
2. Mit Kartoffeln, Bohnen und Sauce servieren.



# Fruchtsalat

 4 Portionen     10 Minuten

## Zutaten

---

2 Äpfel  
4 Bananen  
250g Erdbeeren  
100g Heidelbeeren  
3 Kiwi  
2 EL Zitronensaft  
250ml Orangensaft

---

## Zubereitung

---

1. Äpfel, Erdbeeren, Heidelbeeren waschen und zerkleinern.
2. Banane und Kiwi schälen und zerkleinern.
3. Früchte in eine Schale geben.
4. Zitronen- und Orangensaft dazugeben.

*Tipp:*

*Saisonale Früchte verwenden.  
Orangensaft kann auch  
weggelassen werden.*

 [gutekueche.at](https://www.gutekueche.at)



# Bananenglace

 1 Portion

 5 Minuten

## Zutaten

---

1 reife Banane  
25ml Wasser

## Zubereitung

---

1. Banane in kleine Stücke schneiden und in einen Beutel legen. Banane muss mind. 2 Stunden im Gefrierschrank sein.
2. Gefrorene Banane aus dem Gefrierschrank nehmen und in einer Schüssel zusammen mit dem Wasser pürieren.
3. Glace in einer Schale servieren.

---

*Tipp:*

*Umso reifer die Banane desto  
süßter das Glace*



# Apfel-Aprikosen- Getreide-Kekse



35 Stück



40 Minuten

## Zutaten

1½ grosse Äpfel  
 1 EL Zitronensaft  
 120g getrocknete  
 Aprikosen  
 90ml Milch oder  
 Pflanzendrink  
 90ml Rapsöl  
 270g Mehl  
 180g 5-Korn-Mischung  
 oder Haferflocken  
 1 Prise Salz

## Zubereitung

1. Äpfel schälen und raspeln. Mit Zitronensaft beträufeln.
2. Aprikosen sehr fein hacken und dazugeben.
3. Milch und Rapsöl vermischen.
4. Mehl, Flocken und Salz in eine Schüssel geben.
5. Die Früchte und Milch-Öl-Mischung zügig unterrühren. Mit den Händen kleine Kugeln formen, mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und die Kugeln zu Keksen plattdrücken. Je dünner der Teig, desto knuspriger werden die Kekse.
6. Kekse ca. 20 Minuten mit Ober- und Unterhitze (180°C) backen.

### Tipp:

Schmecken köstlich mit einem Glas Milch.

## Getränke

- Wasser
- Wasser mit frischen Fruchtschnitzen wie z.B. Zitrone, Orange, Limette etc.
- Ungesüsster Tee z.B. Kamille, Fenchel

### Tipp

Für die Fruchtschnitze im Wasser Biofrüchte verwenden.

### Vermeiden

Fruchtsäfte und Süßgetränke sollten wegen des hohen Zucker- und Säuregehaltes vermieden werden.





## Kinderteller anrichten – «das Auge isst mit»

- Verschiedenfarbige Früchte und Gemüse verwenden
- Früchte- und Gemüseteller in Form von Symbolen anrichten z.B. Sonne, Smiley, Blume
- Gemüse, Früchte, Brot kann mit Keksformen ausgestochen werden z.B. Sterne, Herzen
- Wackelaugen auf Gläser, Schlüsseln aufkleben
- Schnitzen z.B. aus Karotte eine Flöte oder ein Krokodil schnitzen



## Essen am Familientisch



Das Essen bekommt eine andere Bedeutung, wenn gemeinsam am Familientisch gegessen wird.



Wenn Kinder beim Einkaufen und Kochen mithelfen, wecken Sie das Interesse an Speisen.



Essen auch Sie ausgewogen und mit Genuss. So sind Sie ein gutes Vorbild.



Niemals zum Essen zwingen. Das Kind sollte essen wie viel es mag.



Immer wieder Angebote machen. Es braucht häufig mehrmaliges Probieren, bis Kinder unbekannte Lebensmittel akzeptieren.



Damit ihr Kind ein gesundes Essverhalten entwickelt, muss man Stress vermeiden während des Essens.



Setzen Sie Lebensmittel nicht als Trost, Belohnung oder zur Strafe ein.



Bei einer angenehmen Atmosphäre verbindet das Kind Positives mit dem neuen Lebensmittel.



Genießen Sie die gemeinsame Zeit, und lassen Sie sich nicht von Handy, Fernsehen oder Zeitung ablenken.

## Essen soll Freude machen!

Quelle: Eidgenössisches Department des Inneren EDI, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

# Quellen

## Bücher

Kinderernährung gesund & richtig, Gabi Eugster, 2012  
Essen & Trinken im Kleinkindalter, Ingeborg Hanreich, 2021  
Kinderernährung, George Marx, Andrea Mathis, 2020

## Links

<https://www.sge-ssn.ch>  
<https://kinderarentisch.ch>  
<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/das-blv/organisation/kommissionen/eeek/ernaehrung-in-den-ersten-1000-lebenstagen.html>  
<https://gesundheitsfoerderung.ch/grundlagen/publikationen/ernaehrung-und-bewegung.html>  
<https://www.paediatricschweiz.ch/empfehlungen-fur-die-kleinkindernahrung-2017/>

## Saisonale Gemüse und Früchte

<https://www.gemuese.ch/>  
<https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2017-08/2014-01-saisontabelle.pdf>

## Fischatgeber

<https://www.wwf.ch/de/fischatgeber>

## Geeignete Homepages für Rezeptideen mit Kleinkindern

<https://little.fooby.ch>  
<https://migusto.migros.ch/de/rezept-uebersicht/familienkinder>  
<https://www.swissmilk.ch/de/rezpte-kochideen/mittagessenrezepte-fuer-kinder/>

## Bücher mit Fokus Kinderernährung

<https://www.hanreich-verlag.at/>  
<https://www.fke-shop.de/>

## Rezepte

<https://migusto.migros.ch/de/rezpte/caprese-pasta-salat>  
[https://www.betybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB\\_BBZD210415\\_0005A-40-de](https://www.betybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_BBZD210415_0005A-40-de)  
<https://little.fooby.ch/de/rezpte/19444/reis-spinat-baellchen?startAuto1=0>  
<https://www.gemuese.ch/rezpte/rueebli-dal>  
[https://www.swissmilk.ch/de/rezpte-kochideen/rezpte/LM201306\\_12/gemuese-flammkuchen-vegetarisch/](https://www.swissmilk.ch/de/rezpte-kochideen/rezpte/LM201306_12/gemuese-flammkuchen-vegetarisch/)  
[https://www.swissmilk.ch/de/rezpte-kochideen/rezpte/LM200105\\_44\\_MEN10526/spaghettibolognese/](https://www.swissmilk.ch/de/rezpte-kochideen/rezpte/LM200105_44_MEN10526/spaghettibolognese/)  
<https://migusto.migros.ch/de/rezpte/penne-mit-broccoli-und-poulet>  
<https://www.kartoffel.ch/de/rezpte/hauptgang/kartoffelstock.html>  
[https://www.swissmilk.ch/de/rezpte-kochideen/rezpte/LM201003\\_60/kartoffelstock-mit-hackbaellchen/](https://www.swissmilk.ch/de/rezpte-kochideen/rezpte/LM201003_60/kartoffelstock-mit-hackbaellchen/)  
<https://www.gutekueche.at/obstsalat-fuer-kinder-rezept-5659>  
<https://www.backenmachtgluecklich.de/rezpte/gesunde-kinderkekse-ohne-zucker.html>

## Bedeutung Piktogramme

-  Zeitangabe für die Zubereitung
-  Angabe zur Lagerung der Mahlzeiten
-  Quellenangabe des Rezeptes, bei Rezepten die selber zusammengestellt wurden fehlt die Quellenangabe.
-  Portionenanzahl des Rezeptes



## Familienbegleitung PAT

### *Eltern stärken – Kinder Fördern*

Eine zertifizierte PAT-Elterntainerin begleitet Sie während drei Jahren in regelmässigen Hausbesuchen und Gruppentreffen. Das Programm startet während der Schwangerschaft, spätestens neun Monate nach der Geburt.

## Mütter- und Väterberatung (inkl. Stillberatung)

*Die ersten Lebensjahre umfassend  
begleitet*

Wir unterstützen Sie von der Schwangerschaft bis zum Kindergartenentritt Ihres Kindes und beantworten all Ihre Fragen. Speziell für Väter steht ein Väterberater zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website. Dort können Sie sich auch direkt online für einen Beratungstermin anmelden.

Ostschweizer Verein  
für das Kind  
Telefon 071 227 11 70  
info@ovk.ch  
www.ovk.ch

PAT-Lizenzpartner



## Erziehungscoaching

### *Sicherheit in Erziehungsfragen*

Eine persönliche Beraterin unterstützt Sie in allen Erziehungsfragen und hilft Ihnen dabei, das Verhalten Ihres Kindes vom 1. bis zum 6. Lebensjahr einzuordnen.

Jetzt mehr  
erfahren und Termin  
vereinbaren:

