

## Ergänzungsblatt zum Ernährungsflyer 2.-3. Lebensjahr/Menüvorschläge

### Frühstück:

Vollkornbrot mit Mandelmus, Butter oder Konfitüre

Flockenmischung, keine Fertigmischungen, viel Zucker

Vollmilch, in den Tagesbedarf pro dl einrechnen

Obst, Gemüse

### Znüni/Zvieri:

Jogurt mit frischen Früchten

Rohes Gemüse, z.B. Rübli, Kohlrabi, Salatgurke, Tomaten

Brot, Knäckebrötchen, Reiswaffeln, Maispops, Reispops, Hirsepops

Tiefgekühlte Beeren mit Naturejogurt mixen, Datteln dazu

### Mittagessen:

Fisch, Kartoffeln, Spinat oder Fleisch, Reis, Tomaten, Zucchini

Spaghetti Bolognese mit Rübli und Käse

Polenta, Fenchel mit Käse überbacken

Auflauf: aus Reis/Mais/Kartoffeln oder Teigwaren mit Ei und Gemüse

### Abendessen:

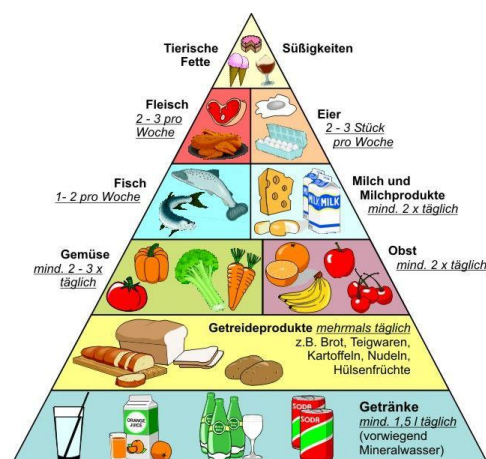
Gschwellti mit Hütten- oder Frischkäse

Gemüsesuppe oder Omeletten

Milchreis mit Kompott oder Birchermüesli und Brot

Spinatwähe mit Speck- oder Schinkenwürfeli oder Fruchtwähe

### Ernährungspyramide für Kinder:



Erstellt: Yvonne von Rickenbach, MVB NDS Februar 2021