

---

**Buchtipp:**

– Mit Kindern kochen, essen und geniessen, Marianne Botta Diener,  
Beobachter-Buchverlag, Ausgabe 2010, ISBN 978-3-85569-449-5

---

Merkblatt 2.5

Kleinkind

---



## Menüvorschläge ab dem 13. Monat

Mütter- und Väterberatung  
Kanton Bern



Mütter- und Väterberatung  
Kanton Bern



---

## Frühstück

- Vollmilch oder Muttermilch
- Vollkorn- oder Knäckebrot mit Butter, Käse oder Konfitüre
- Getreideflocken (z. B. Haferflocken) mit Milch oder Birchermüesli
- Joghurt oder Quark mit Früchten, Brot

## Mittagessen

- Kartoffeln mit Fischfilets und gedämpftem Gemüse
- Risotto mit Reibkäse, gedämpftes oder rohes Gemüse
- Auflauf mit Teigwaren, Gemüse und Ei
- Gemüsesuppe, Brot und Käse
- Polenta mit Fleisch und Gemüse
- Spaghetti mit Tomatensauce und Käse
- Gemüse und gehacktes Fleisch, im Kuchenteig versteckt

## Abendessen

- Vollmilch oder Muttermilch
- Birchermüesli mit Brot
- Joghurt oder Quark mit Früchten und Brot
- Vollkornbrot mit Käse, rohe Gemüsestängel, Früchte
- Gemüsesuppe, Fruchtkuchen
- Griess oder Milchreis mit Apfelmus
- Omeletten und Kompott
- Früchteauflauf
- Eierspeisen wie Rührei oder hartgekochtes Ei mit Vollkornbrot und Gemüsesalat

## Znüni/Zvieri

- Früchte, Fruchtspiessli, Fruchtsalat
- Rohe Gemüsestängeli mit Quarkdipp
- Joghurt, Blanc battu mit frischen Früchten
- Brot, Reis-/Getreidewaffeln, Knäckebrot

## Getränke

- Wasser