

# Elternabend-Thema:

- So kann ich schnell ein gesundes Essen auf den Tisch bringen
- Tipps für einen entspannten Familiensstisch

# Warum ist Kochen so stressig?



© www.toonsup.com/lachhaft

# Stressfrei Kochen

- Richtige Planung
- Gute Vorratshaltung
- Basiskenntnisse im Kochen
- Kreativität
- Mut zur Lücke

# Planen und Einkaufen

- Rezeptordner anlegen
- Wochenplan erstellen
- „Notfallrezepte“ miteinplanen
- Feste Einkaufstage
- Einkaufsliste nach Supermarkt gliedern
- Lieferservice
- Einkaufen an Familienmitglieder oder Freunde delegieren

# Vorratshaltung

- Monatlich kaufen: Konserven, Trockenmittel , Essig, Öl und andere Lebensmittel, die lange haltbar sind
- Tiefkühlprodukte eine gesunde Alternative
- Wöchentlich kaufen: Milchprodukte, Eier, Wurstwaren
- Zwischendurch kaufen: Obst, Gemüse, Brot, Fisch, Fleisch

# Was sind schnelle Gerichte?

- Pfannkuchen
- Rührei
- Bolognese Sauce
- Hühnercurry
- Gemüsesuppe
- Spinatnudeln
- Nudelsalat
- Milchreis
- Toast Hawaii
- Obstquark
- Müsli mit Früchten
- Obstsalat
- Apfel-Möhren-Salat
- Couscous-Salat
- Gemüsepudding
- etc.

# Speed-Kochen – so geht's

- Einfache und schnelle Gerichte bevorzugen
- Übung macht den Meister
- Was kann ich schon vorbereiten?
- Fertiggerichte mit frischen Zutaten kombinieren
- Küchenhelfer: Wasserkocher, Küchenmaschine und Thermomix

# Gemüse „Ratz-Fatz“

- Tiefkühlgemüse – gesund und schnell
- Raspelgemüse gart schneller
- Babygläschen – eine gesunde Konserve für Shakes, Suppen, Saucen und Dipps
- Gemüsesaft – mal ausprobieren



# Wie kreativ sind Sie?

- Nudeln
- Mehl
- Milch
- Käse
- Eier
- Schinken
- Toastbrot
- Pass. Tomaten
- Äpfel
- Nudeln mit Tomatensoße
- Pfannkuchen
- Rührei
- Spiegelei auf Toast
- Pizza
- Geb. Apfelringe
- Überbackener Toast
- Schinken-Käse-Nudeln
- Apfelkuchen
- Tomatensuppe

# Was Sie sonst noch tun können

- Aufgaben an Familienmitglieder oder Freunde delegieren
- Kinder ins Kochen und Aufräumen miteinbeziehen
- Kochliga mit anderen Müttern/Vätern
- Lieferservice
- Butterbrot tut's auch

# Tipps für einen entspannten Familienesstisch

# Welche Tischsitten gelten bei Ihnen?



# Konflikte am Esstisch – Was tun?

- Vorbild Eltern
- Erwartungen herunterschrauben
- Mahlzeitsituation hinterfragen
- Goldene Regel: Die Eltern bestimmen was auf den Tisch kommt, die Kinder entscheiden wie viel sie davon essen
- Mitbestimmung bei Mahlzeitenplanung
- Kinder ins Kochen miteinbeziehen

# Ihr Kind isst zu wenig

- “Soll-Essmenge” nicht überschätzen
- Bei “einfachen” Sachen bleiben
- Keine Extramenüs anbieten
- Mehr Zwischenmahlzeiten einplanen
- Rückmeldung von KITA oder anderen Betreuungseinrichtungen/ - personen.
- Evtl. Rücksprache mit Kinderarzt/-psychologe

# Ihr Kind isst immer das gleiche

- Sicherheit, wenn alles andere neu ist
- Nicht zum zentralen Familienthema machen
- Essensvorschläge vom Kind berücksichtigen aber nicht alles danach ausrichten
- Liebe auf den 10. Biss!
- Kinder wissen intuitiv, was Ihr Körper benötigt

Noch Fragen?