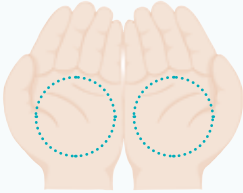


Die richtige Portion immer im Blick

Hängen Sie diese Seite einfach an den Kühlschrank – so haben Sie für jedes Lebensmittel das richtige Maß immer zur Hand. Eine Portion entspricht der Menge, die in einer Kinderhand Platz hat.



2 Handvoll



Klein geschnittenes Obst und Gemüse



Salat



gekochte Hülsenfrüchte



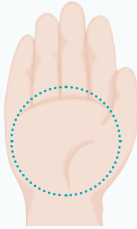
gekochtes Gemüse



Getreideflocken



gekochte Teigwaren



1 Handvoll

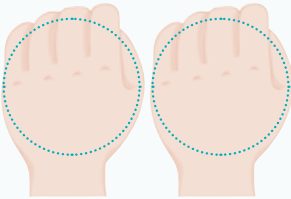


Obst



Rohkost

Folgende Lebensmittel können so gemessen werden:



2 Fäuste



Kartoffeln



Reis



Joghurt



Milch



Fette & Öl



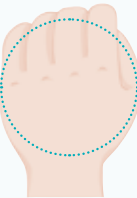
Nüsse, Samen



Wurst & Schinken



Käse



1 Faust



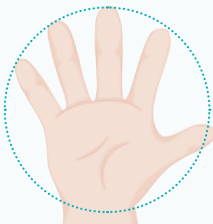
Topfen



Hüttenkäse



Streichkäse



1 Handfläche



Spaß beim gemeinsamen Einkaufen

Gemeinsam einkaufen ist nicht immer leicht. Die große Auswahl, die bunten Verpackungen, das Anstellen an der Kassa ... Doch das gemeinsame einkaufen kann auch zu einer spannenden Entdeckungsreise werden: Mit ein paar Ideen machen Kinder gerne mit und können nebenbei auch etwas über Lebensmittel lernen!

So gestalten Sie den Einkauf interessant für Sie und Ihr Kind

- Schreiben Sie eine Einkaufsliste – so behalten Sie den Überblick. Sie können den Einkauf auch gemeinsam mit Ihrem Kind planen: Dann braucht man vor den Regalen nicht mehr diskutieren.
- Quengeln im Supermarkt: Kinder merken schnell, wenn sie damit etwas erreichen. Stellen Sie vorher Regeln dazu auf und bleiben Sie dabei.
- Mit kleinen Aufgaben können Sie Ihr Kind auch beim Warten an der Kassa beschäftigen: Es darf zum Beispiel die Waren aufs Band legen oder die Liste abhaken.
- Geben Sie Ihrem Kind bei bestimmten Produkten die Auswahl – zum Beispiel, welche Äpfel gekauft werden. Unterstützen Sie es, indem Sie ihm sagen, was für Sie wichtig ist, etwa Herkunft, Sorte, Preis, Verpackung.
- Machen Sie ein Spiel daraus: Ihr Kind sucht das Müsli, das am wenigsten Zucker hat, ein Brot aus Vollkornmehl ...
- Überlegen Sie gemeinsam vor dem Einkaufen, welches Obst und Gemüse bei uns gerade Saison hat. Infos dazu finden Sie im Saisonkalender.
- Vor dem Einkaufen: Überlegen Sie mit Ihrem Kind, was in seine Jausenbox kommt. Im Geschäft sucht das Kind die vereinbarten Lebensmittel zusammen.
- Lassen Sie Ihr Kind schätzen, was der ganze Einkauf kostet. Bei jedem Produkt, das in den Einkaufskorb wandert, heißt es mitrechnen!



Das kenn ich!

Rate-Spiele für die Sinne

Riechen:

Was kitzelt deine Nase?

Kleine, blickdichte Gläser – zum Beispiel mit Papier umwickelte Schraubgläser – werden mit verschiedenen Geruchsproben gefüllt. Das können Gewürze sein, wie Kümmel, Zimt, Nelken, Kardamom, Kreuzkümmel ..., oder getrocknete Kräuter, wie Oregano, Minze, Rosmarin, Lavendel ..., auch Zitronen- oder Orangenschalen und vieles mehr. Sie können ebenso ätherische Öle verwenden.

Lassen Sie Ihr Kind den Deckel ein bisschen anheben, sodass es den Inhalt riechen, aber nicht sehen kann. Die Gläser können Sie an der Unterseite beschriften oder farblich markieren, um die Auflösung zu erleichtern.

Fragen Sie Ihr Kind zum Beispiel:

- Kennst du diesen Geruch?
- Wie war der Geruch? Blumig, erdig, muffig ...
- Woran erinnert dich der Geruch?
- Wofür verwendet man das Gewürz oder die Kräuter?



Mit deinen Farben ausmalen!

Schmecken:

Was hast du auf deiner Zunge?

Schneiden Sie verschiedenes Obst und Gemüse klein und lassen Sie Ihr Kind mit verbundenen Augen kosten.

Fragen Sie Ihr Kind zum Beispiel:

- Wie schmeckt es? Süß, sauer, salzig oder bitter?
- Welches Obst oder Gemüse ist es?
- Welche Gerichte kann man damit kochen?

Tasten:

Das greift sich an wie ...?

Schneiden Sie zwei Löcher in eine kleine Schachtel, durch die Ihr Kind bequem hineingreifen kann. Sie können auch ein großes Stoffsackerl verwenden. Legen Sie Lebensmittel mit unterschiedlicher Form und Oberfläche hinein und lassen Sie Ihr Kind raten, was es ist!

Zum Beispiel:

- Glatt – Apfel, Mango ...
- Pelzig – Kiwi, Pfirsich ...
- Rund – Tomate, Orange ...
- Länglich – Gurke, Karotte, Zucchini ...
- Uneben – Erdapfel, Kohlrabi ...

**Das Spiel kann weitergehen mit verschiedenen Nüssen, Nudeln in allen Formen ...
Ihnen fällt bestimmt noch viel mehr ein!**

Rezepte für die ganze Familie

Lieblingsspeise: Linsenbolognese

Ergibt 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 200 g Berg- oder Tellerlinsen
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 800 ml Gemüsebrühe
- 800 g geschälte oder passierte Tomaten
- 280 g Vollkornspaghetti
- Oregano, Basilikum, Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 20 g frisch geriebener Parmesan, wenn gewünscht



1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotte und Staudensellerie waschen und würfeln. Linsen in einem Sieb abspülen.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und kurz anrösten.
3. Linsen hinzufügen und mit Gemüsebrühe und Tomaten ablöschen. Kurz aufkochen, dann bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
4. Inzwischen die Vollkornspaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
5. Die Bolognese reichlich mit Kräutern würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Spaghetti abseihen, auf die Teller verteilen, Soße darübergeben und, wenn gewünscht, mit frisch geriebenem Parmesan genießen!



Tipps:

Für mehr Abwechslung probieren Sie einfach andere Gemüsesorten: Braten Sie zum Beispiel klein gewürfelte Zucchini oder Champignons mit an!

Wenn der Hunger schon groß ist, können Sie auch rote Linsen verwenden. Die Garzeit verkürzt sich dann auf etwa 15 Minuten!

Rezepte für die ganze Familie

Schmackofatz: Fischlasagne

Ergibt 1 Auflaufform für ca. 6 Portionen

- 500 g Blattspinat, tiefgekühlt
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Lachsfilet
- 2 EL Zitronensaft
- 20 g Butter
- 2 EL Vollkornmehl
- 500 ml fettarme Milch
- 12 Lasagneblätter
- 50 g Parmesan zum Bestreuen



1. Den Spinat auftauen lassen, dann gut ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und zum Spinat geben. Lachs mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten marinieren lassen.
2. Butter zerlassen, das Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Milch zugeben, unter Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze offen 10 Minuten köcheln lassen, dabei öfter umrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Etwas Soße in einer Auflaufform verteilen, Lasagne-Blätter darauflegen, die Hälfte vom Spinat darauf verteilen, mit Soße bedecken. Lasagne-Blätter drauflegen. Lachsfilets drauflegen, etwas Soße darüber verteilen. Lasagne-Blätter, übrigen Spinat und etwas Soße darüber schichten. Mit Lasagne-Blättern abschließen, restliche Soße darübergeben. Mit Parmesan bestreuen.
4. Im heißen Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten backen. Nach dem Herausnehmen kurz ruhen lassen, dann genießen!

