



BabyCafé Online | 4.12.2020

Thema: Beikost und Familienküche

Experte: Daniel Reidl, Küchenchef im KinderCampus

Riechen, schmecken, miteinander kochen und essen – wer sich bereits in jungen Jahren in der Küche zuhause fühlt, bekommt einen natürlichen Zugang zu einer gesunden Ernährung. Kochen macht neugierig und lädt zum Probieren ein.

Allgemeines zur CampusKüche

Seit 2013 kochen wir täglich frisch und abwechslungsreich für ALLE Kinder in Betreuungseinrichtungen in Höchst (privat und öffentlich, Kleinkindgruppen und Kindergarten). Das sind im Moment ca. 13. 000 Essen / Jahr.

Dabei können wir gezielt auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen und ein kindgerechtes Menü anbieten.

In Vor-Corona-Zeiten bieten wir auch Workshops für Kindergärten und Volksschulen, sowie einzeln auch für Eltern und Kinder an. In diesem Schuljahr müssen wir damit pausieren, wir hoffen aber es Bald wieder anbieten zu können.

Weiterführende Informationen

<https://www.richtigessenvonanfangen.at/home/>

- Viele Videos zu verschiedenen Themen z.B. „Richtig Essen für Schwangere und Stillende“ oder „Babys im Beikostalter“
- Rezepte als Videos oder als Broschüre zum Download
- Ernährungsempfehlungen für Beikostalter / Kleinkind / 4-10 Jährige
- Auch mehrsprachig: <https://www.richtigessenvonanfangen.at/downloads/in-anderen-sprachen/bosnischkroatischserbisch/>

<https://www.paediatric.at/phocadownloadpap/gesunde-jause-von-zu-hause.pdf>

- Tolle Tipps und einfache Rezepte für die gesunde Jause

https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/Familienkueche_gut_geplant.pdf

- Umfangreiche Informationen zu den Themen Ernährung (Kinderernährung, Lebensmittel...), gut geplante Küchenwelt (Wochenplan, wenn es schnell gehen muss...), Atmosphäre und Rezeptideen

Als Inspiration für eine gesunde Familienküche gibt es jede Woche den Speiseplan der CampusKüche online unter <https://kindercampus.at/campuskueche/speiseplan>