

BEDÜRFNISORIENTIERT ESSEN IN DER FAMILIE

Ingrid Pfaffinger



*Tipps, Impulse und einfache Rezept-Ideen
für mehr Energie im Familienalltag!*

www.ingrid-pfaffinger.at





Hallo!

ICH BIN INGRID

Schön, dass du hier bist!

Ich bin Diätologin und Mama von zwei Kindern. Und ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es eine Herausforderung sein kann, sich täglich mit der Frage zu beschäftigen: "Was soll ich heute bloß kochen?"

Bevor ich Mama wurde, dachte ich, ich würde leidenschaftlich gerne in der Küche stehen und immer alles frisch kochen. Ich habe sogar noch eine Nudelmaschine gekauft und mich zum Brotbacken ausgestattet...

Nachdem mein Alltag mit Kindern doch etwas anders verlief als gedacht, merkte ich, dass mich das tägliche Überlegen, was ich kochen und einkaufen soll, anstrengt. Außerdem sind dann da ja auch noch die Kinder mit ihren eigenen Essvorlieben....

Mittlerweile weiß ich, dass es in der Familiernahrung vor allem darauf ankommt, dass es allen miteinander am Esstisch gut geht. Das schließt auch (oder vor allem!) die Mama mit ein. Denn sobald man abwägen muss zwischen einer erforderlichen Verschnauf-Pause oder einem frisch gekochtem Essen - dann ist nicht die Zeit für den Kochlöffel. Sondern die Zeit, sich selber wieder mit Energie aufzuladen.

Auf den nächsten Seiten findet ihr Tipps und Impulse für euren Ess-Alltag in der Familie. Und eine kleine Auswahl unserer Lieblings-Rezepte. Viel Spaß!

Ingrid



ES IST NICHT
SO WICHTIG,
WAS AUF DEM
TISCH STEHT.

ES IST WICHTIG,
WIE ES DEN
MENSCHEN GEHT,
DIE DAVOR SITZEN.

Ingrid Pfaffinger



Bedürfnisorientiert?

WAS ES EIGENTLICH BEDEUTET

Bedürfnisse

In der Familie kommen viele verschiedene Bedürfnisse zusammen. Je nachdem, welche Menschen Teil der Familie sind, können es ganz unterschiedliche Bedürfnisse sein. Bei einem Baby sind es vorrangig zentrale Dinge, wie Nahrung, Wärme, Nähe. Später möchte ein Kleinkind aber auch sein Autonomie-Bedürfnis (=Selbstbestimmung) ausleben können oder die Welt entdecken - und gleichzeitig viel Sicherheit von den Eltern spüren.

Wir Eltern möchten in dem oft hektischen Alltag mit (kleinen) Kindern vielleicht mal Entspannung, Ruhe, oder etwas mehr Sauberkeit und Ordnung.



Gemeinsame Mahlzeiten

Und all diese Bedürfnisse, die da in einer Familie auf einem Haufen zusammenkommen, müssen irgendwie geordnet werden. Manche müssen sofort erfüllt werden (ein Baby mit Hunger oder ein Kind, welches aufs Klo muss) und andere Bedürfnisse müssen warten (=Bedürfnisaufschub).

Vor allem bei den gemeinsamen Mahlzeiten kann da einiges zusammenkommen.

Das Baby möchte gefüttert werden.

Das Kleinkind möchte rummatschen.

Das eine Kind mag nichts grünes im Essen haben.

Das andere Kind möchte noch einen Saft.

...und selbst ist man in der Küche gestanden und hat das Essen zubereitet, muss danach sauber machen, ist vielleicht noch müde, weil die Nacht schlecht war und kommt selbst nicht zum Essen, weil ständig irgendetwas ist.

Ist das bedürfnisorientiert? Nicht unbedingt.

Denn wenn dieser Zustand länger andauert und darunter ein Familienmitglied leidet (in diesem Fall die Mutter), hilft das beste und ausgewogenste Mahlzeitenangebot niemandem.

Es erzeugt Stress.

Es kann dazu führen, dass man sich als Mama denkt: "ich mache alles, damit die Kinder ein *gesundes* Essen bekommen, und dann essen sie es nicht einmal!". Diese Stimmung überträgt sich auch auf die Kinder und kann ebenso Druck erzeugen.

Druck & Stress lässt keinen Raum für Appetit und Freude am Esstisch.

Also: Ruhe, Ausgleich und Entspannung sind wichtige Bedürfnisse von Eltern und dürfen (müssen!) in einem stressigen Alltag mit Kindern Platz finden können.

Matschen, Kleckern und Entdecken!

Aber auch für die Kinder ist es sehr wichtig, am Esstisch aktiv teilnehmen und ihrem Alter entsprechend agieren zu dürfen!

So gehört das "Kleckern" beim Entdecken vom Essen einfach mit dazu und sollte (in einem angemessenen Maß) auch erlaubt sein.

Bei einem Baby, dass zu Essen beginnt, natürlich noch viel mehr, als bei einem Kind mit 4 oder 5 Jahren. Hier darf jede Familie selbst herausfinden, was gut für sie passt.

Genau so ist Sicherheit für Kinder am Esstisch wichtig: einen Rahmen, in dem es keinen Druck gibt. In dem man nichts "falsch" machen kann. Nur so kann die Lust zum Experimentieren und Probieren entstehen.

Aber auch der Bewegungsdrang ist bei den Kindern unterschiedlich ausgeprägt und hier sollte man nicht darauf beharren, dass Kinder still sitzen bleiben, bis alle aufgegessen haben.

Alles, was großes "Diskussionspotential" mitbringt, sollte hinterfragt werden. Denn: eine schöne und gemeinsame Zeit am Familientisch (nicht gleichzusetzen mit ruhig und gesittet ;) sollte nicht für Regeln oder Normen, die nur schwer einzuhalten sind, aufs Spiel gesetzt werden.

Kinder erinnern sich nicht an einzelne Situationen am Esstisch.

Aber an das Gefühl, dass sie dort hatten.



Um aber eben ruhig und feinfühlig auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen zu können, braucht es halbwegs ausgeglichene Eltern.

Wenn man selbst gereizt, genervt oder überfordert ist, kann man auf sein Kind nicht so sensibel reagieren.

Und wenn die tägliche Mahlzeitenzubereitung den Bogen noch überspannt - dann besteht hier Handlungsbedarf und man darf sich selbst den Druck rausnehmen.

Wie kann das gelingen?

Zum Beispiel in dem man Mental Load rund um das Thema Essen reduziert, in dem man vorplant oder es sich etwas einfacher macht. Manchmal hilft es auch, sich nicht so viele Gedanken darüber zu machen, was ein Kind *essen sollte*, sondern sich darauf fokussieren, wie man Stress rausnehmen kann.

Picknick, Pizza und Puffletti

Mal ein Abendessen auf dem Boden als Picknick oder eine Tiefkühl-Pizza (oder Pommes, Fischstäbchen,...) und noch gemeinsam gemütlich ein Buch anschauen, bis das Essen fertig ist - daran ist nichts verkehrt!

Auch Puffletti und Quetschi erfüllen ihren Zweck, ein hungriges Kind einer gestressten Mama unterwegs zu versorgen.

Geht's der Familie miteinander gut und fühlt sich jeder in seinen Bedürfnissen gesehen und verstanden - dann sind auch unkonventionelle Lösungen rund ums Thema Essen willkommen und erlaubt.

Und wenn genug Ressourcen vorhanden sind: schnippelt, kocht und backt zusammen und habt Spaß dabei! ...aber auch hier sei gesagt: "kochen" und "kochen mit Kindern" sind zwei grundverschiedene Tätigkeiten.

Es geht um die Freude, nicht ums Ergebnis ;)

BEDÜRFNISSE

Beispiele

Hier findest du eine Übersicht über verschiedene Bedürfnisse, neben Hunger und Durst, die für Kinder am Esstisch eine Rolle spielen:

Selbstständigkeit	Aufmerksamkeit	Autonomie	Selbstwirksamkeit	Zugehörigkeit
Exploration	Respekt	Sicherheit	Gleichheit	...

Hier findest du eine Übersicht über verschiedene Bedürfnisse, die für euch Erwachsene beim Essen wichtig sein können.

Wertschätzung	Gesellschaft	Fürsorge	Sauberkeit	Freude
Zugehörigkeit	Ruhe	Entspannung	Genuss	...



Nicht immer können alle Bedürfnisse gleichermaßen beachtet und erfüllt werden.

Aber ein Bedürfnis in sich zu erkennen und zu benennen hilft schon wesentlich dabei, den Grund für schlechte Stimmung oder ständig drohende Eskalationen am Esstisch zu entlarven und trägt somit dazu bei, dass sich die Stimmung am Esstisch entspannen kann.



Was brauchen wir, um uns miteinander wohl zu fühlen?



Wie kann ich Stress aus dem Thema rausnehmen?



Was wünschen sich meine Kinder am gemeinsamen Esstisch?



ALLTAGS- REZEPTE

schnell und einfach

HEUNGRIG





TOPFEN-NOCKERL

ZUTATEN

- 250 g Topfen 20%
- 1 Ei
- 3 Esslöffel Mehl
- 3 Esslöffel Weizengries
- 6 Esslöffel Semmelbrösel
- 1 EL Butter
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- Zucker nach Bedarf

Dazu gibts bei uns
frisches Obst (zB Beeren)
oder Apfelmus.

ZUBEREITUNG

1. Topfen, Ei, Mehl, Gries und eine Prise Salz mit dem Mixer verrühren.
2. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
3. Mit mit zwei Esslöffeln (zuerst mit Wasser befeuchten) Nockerl formen und ins heiße Wasser geben. Alternativ kann man auch mit einem Eisportionierer den Teig kugelförmig ausstechen.
4. Die Nockerl/Knödel ca. 8 Minuten im heißen Wasser garziehen lassen.
5. In der Zwischenzeit in einer Pfanne Butter schmelzen lassen und darin die Brösel hellbraun rösten. Dazu eine Prise Zimt (und etwas Zucker je nach Geschmack).
6. Die Nockerl mit dem Siebschöpfer aus dem heißen Wasser direkt in den gerösteten Semmelbröseln wälzen.



Pers.
4



Zeit
5 min



Kochzeit
10 min

TIPP:

Bei großem Hunger und als
Hauptspeise kann man die doppelte
Menge machen - die Nockerl können
auch kalt als Jause gegessen werden!



GEMÜSE-LINSEN-SUPPE

ZUTATEN

- 350 - 400 g Gemüse (Kaisergemüse, Sellerie, Karotten,...)
- 2 Kartoffeln
- 1/2 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 Esslöffel rote Linsen (ca. 50 - 60 g)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz
- 100 g Crème fraîche

ZUBEREITUNG

1. Frisches Gemüse und Kartoffeln vorbereiten (waschen, schneiden und würfeln). Die Linsen in einem Sieb waschen.
2. Die Gemüsebrühe aufstellen und das Gemüse sowie die Linsen hinzufügen. Ca. 20 Minuten köcheln, bis Gemüse, Kartoffeln und Linsen gar sind.
3. Mit Crème fraîche pürieren bis eine cremige Suppenkonsistenz erreicht ist und ggf. nochmal mit Salz oder Küchenkräutern abschmecken.

TIPP:

Ich verwende gerne Gemüse der Saison oder eine Tiefkühlmischung (zB Kaisergemüse mit Brokkoli, Karfiol und Karotten)



Pers.

4



Zeit

10 min



Kochzeit

20 min



WAFFELN

ZUTATEN

- 3 Eier
- 170 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 100 g Butter
- 1 reife Banane
- 1 TL Backpulver
- 250 g Mehl
- 250 ml Mineralwasser
- 1 Prise Salz

*Wir benutzen ein
Herzwaffel-Eisen der
Marke "cloer"*

ZUBEREITUNG

1. Alles Zusammen zu einem Teig verrühren (geht mit Mixer, aber auch mit Pürierstab).
2. Den Teig im Waffeleisen backen und genießen!

Variationen

Mit diesem Rezept kann man noch viele Variationen (süß und pikant) ausprobieren.

Hier sind unsere Variationen:

- Mineralwasser-Menge reduzieren und noch Joghurt, Apfelmus,... zum Teig geben.
- Die Hälfte der Mehlmenge mit Vollkorn-Mehl ersetzen.
- Pikant (ohne Zucker): Fein geriebenes oder gekochtes Gemüse (Karotten, Kürbis, Brokkoli,... dazu. Auch gerne etwas geriebenen Käse.
- ...



Pers.
4



Zeit
10 min



Kochzeit
15 min

unsere

ESSENTIALS

Mehl, Eier, Milch:

Diese Zutaten fehlen bei uns zu Hause nie. Ich koche gerne mit Teigen (Palatschinken, Waffeln, Frittaten, Reibteig, Spätzle...).

Auch ein Rührei kommt manchmal auf den Tisch, genau so wie ein Pudding oder Grießkoch.



Obst:

Eine Obstauswahl für unsere Zwischenmahlzeiten und Jause ist mir wichtig. Hier variere ich je nach Verfügbarkeit oder Saison.

Aber ich kaufe auch gelegentlich exotische Früchte (Mango, Ananans, ...) ohne schlechtem Gewissen. Genau so wie es Bananen und Orangen bei uns gibt, lernen meine Kinder diese Obstsorten kennen...

Außerdem verwenden wir Obstmus aus dem Glas und Beeren aus dem Tiefkühler.

Gemüse:

Gemüse versuche ich täglich in verschiedener Variation anzubieten. Mal in der Suppe, mal bei der Jause (Tomaten, Karotten, Gurken).

Zum Kochen greife ich auch auf Tiefkühlgemüse zurück. Vor allem auch für schnelle Suppen ist das eine gute Alternative!

Aber auch Essiggurken, passierte Tomaten oder eingelegtes Gemüse sind für manche eine akzeptierte "Gemüse-Variante".

Schaut einfach: was gibt es für eine Auswahl (frisch, tiefkühlgekühlt, konserviert,...) und was schmeckt uns?



Hülsenfrüchte!

Sie geraten oft in Vergessenheit - dabei können sie in vielen Gerichten mitverarbeitet werden!

Egal ob in Suppen oder Saucen - gelbe und rote Linsen eignen sich super als "Add-on": quasi als zusätzlicher Nährstoff-Booster.

Hier ein Tipp: lieber mal mit einer kleineren Menge beginnen (zB 1 Esslöffel in eine Suppe oder Tomatensauce und zerkochen lassen) und allmählich steigern, damit sich die Familie auch daran gewöhnen kann.

Kichererbsen und Bohnen gibt es aus der Konserve (oder selbst eingeweicht) und Erbsen aus dem Tiefkühlschrank.

Nüsse:

Als Zwischenmahlzeit und Snack habe wir immer verschiedene Nüsse zu Hause: Erdnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse,...

Gedanken zur LEBENSMITTEL- HERKUNFT

Bedeutung der Lebensmittelauswahl

Für mich ist ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln sehr wichtig. Ein Lebensmittel ist so viel mehr, als die Nährstoffe, die es liefert.

Denn hinter jedem Lebensmittel verbirgt sich eine Struktur (Anbau, Erzeugung, Verkauf,...) - und es ist im Einkauf auch von großer Bedeutung, dass diese Strukturen intakt und nachhaltig sind.

Darauf achte ich, wann immer es mir möglich ist.

Moralische Bewertungen der Lebensmittel

Und dennoch bemerke ich bei mir selbst, aber auch bei anderen Eltern viel Verunsicherung bezüglich diverser Kaufentscheidungen.

- Muss alles Bio sein?
- Darf ich Erdbeeren im Winter kaufen, wenn mein Kind sonst kein Obst mag?
- Wie gehen wir mit ethischen Überlegungen (tierische Produkte, Umweltschutz,...) um?
- Darf ich überhaupt Fertigprodukte kaufen?

Täglich treffen wir etwa 200 Entscheidungen hinsichtlich Auswahl, Zubereitung, und Menge der Lebensmittel, die wir essen. Ein Großteil dieser Entscheidungen läuft automatisiert und unbewusst ab. Mit Kindern sind es oft noch viel mehr Überlegungen und Entscheidungen. Und das kann auch anstrengend sein.

Einen Mittelweg finden

Deshalb sage ich gerne: Wenn die Möglichkeit besteht und genug Ressourcen (Zeit, Geld, Kraft & Energie) vorhanden sind, dann ist es toll, überlegte Kaufentscheidungen zu treffen und die Kinder in dem Prozess der bewussten Lebensmittelauswahl und -zubereitung teilhaben zu lassen.

Wenn Ressourcen jedoch (derzeit) fehlen, dann darf man es sich auch mal einfach machen und den Fokus darauf legen, dankbar für die Lebensmittel zu sein, die man eben gerade zur Verfügung hat.

Allmählich kann man mit kleinen Schritten eine bewusste Lebensmittelauswahl beginnen, in dem man zum Beispiel bei Eiern auf die Herkunft und Haltung achtet. Die Kinder kann man an diesen Gedanken teilhaben lassen. Diese Überlegungen können nach und nach auf immer mehr Lebensmittelgruppen umgelegt werden.



PLANUNG GEGEN MENTAL LOAD

- Schreib dir alle Gerichte auf, die ihr als Familie gerne esst. TIPP: für jeden sollte etwas dabei sein, was er wirklich gerne isst! Auch deine Vorlieben dürfen/müssen Platz finden können.
- Plane einen groben Wochenplan (siehe mein Beispiel), an dem du dich Woche für Woche halten kannst - natürlich kannst du davon auch spontan abweichen.
- Wenn es an einem Tag etwas "Aufwändigeres" gibt (Lasagne, Braten, ...) - bereite gleich die doppelte Menge zu und friere die Hälfte ein (oder ihr esst sie am nächsten Tag).
- In der Speisekammer oder im Tiefkühlschrank sollte immer eine schnelle Mahlzeit zu finden sein, die jederzeit leicht zuzubereiten ist (zB Tortellini mit Sugo/Pesto, Backfisch,...) - das gibt ein gutes und sicheres Gefühl im hektischen Alltag.
- Auch für die Kinder sollte zumindest eine "Nummer Sicher" Variante zu Hause sein, wenns schnell gehen muss. Was genau das bei euch zu Hause ist, entscheidet ihr. (Beispiele: Joghurts, Butterbrot, Banane, Fertig-Menü oder Gläschen für Babys,...)
- Bespreche dich mit anderen Familienmitgliedern (Mann/Frau, PartnerIn, Oma/Opa,...) an welchen Tagen er/sie für die Mahlzeitenplanung und -gestaltung zuständig ist. Dies sollte einen verbindlichen Charakter haben und dich zumindest zeitweise in dieser Aufgabe entlasten.



Beispiel

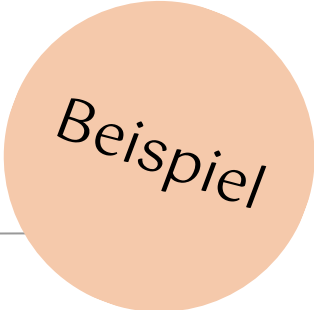
LEBENSMITTEL-LISTE

WOCHE _____

DATUM _____

OBST	GEMÜSE	TIEFKÜHLER
Apfel	Karotten	Brokkoli
Banane	Sellerie	Erbsen
Beeren	Tomaten	Karfiol
Kiwi		Spinat
	Kartoffeln	Kroketten
FLEISCH & FISCH	MILCHPRODUKTE	BROT
Rinderfaschiertes	Joghurt natur	Roggenbrot
Forelle	Vanillejoghurt	Mohrweckerl
Lachsfilet	Mozzarella	Toastwecken
	Gouda	
Schinken	Butter	
EIER	Milch	
VORRAT	KONSERVEN	SONSTIGES
Nudeln	Kichererbsen	Süßes
Reis	Essiggurken	
rote Linsen	Apfelmus	
Grieß		
Polenta		
Rollgerste		
Nüsse und Nussmus		

NOTIZEN



Wochenplan

Datum _____

Was gibt's zu essen?

Montag	<i>Nudelgericht</i>
Dienstag	<i>Fisch</i>
Mittwoch	<i>Süßspeise</i>
Donnerstag	<i>Fleisch</i>
Freitag	<i>Suppe</i>
Samstag	<i>Kartoffeln.. Knödel. Reis</i>
Sonntag	<i>vielleicht zu Oma?</i>

Mahlzeitenbeispiele:

- Nudeln mit Tomatensauce und Erbsen
- Nudeln mit Käsesauce
- Nudeln mit Ei

- Fischfilet gebraten mit Reis und Gemüse (meist aus dem Tiefkühler)
- Fischstäbchen mit Kartoffeln oder Pommes und Brokkoli

- Topfennockerl
- Palatschinken
- Milchreis
- Waffeln

- Brathähnchen mit Reis
- Faschierte Laibchen
- Lasagne

- Kartoffelsuppe *dazu gibt es Brot oder geröstete Brotwürfel oder auch mal Backerbsen*
- Kürbissuppe
- Gemüsesuppe
- Karottensuppe

- Röstkartoffeln mit Gemüse und Spiegelei
- Reis mit Sauce
- Semmelknödel mit Rahm-Kohlrabi



Fertiggerichte UND LOW EFFORT

SCHINKEN-KÄSE TOAST

...beim Toastbrot verwende ich auch gerne zur Abwechslung mal Vollkorn-Toast-Brot.

SUGOS, PESTOS, SAUCEN

...haben wir immer in der Speisekammer. Genau so wie Nudeln. Wenns schnell gehen muss, wird darauf zurück gegriffen.

TIPP: in Fertigsaucen kann man noch Tiefkühl-Gemüse, wie zB Erbsen geben!

WRAPS / TORTILLAS

...Wraps und Tortillas können beliebig belegt werden und werden von unseren Kindern auch gerne mit Obst (Bananen, Beeren) und Joghurt gerollt.

PIZZA, POMMES UND CO.

...aus dem Tiefkühler. Die gibt es bei uns genau so wie die selbstgemachte Variante und helfen so manches mal, wenns schnell gehen muss!

GENERELL GILT:

Gehts mir gut, hab ich Zeit: koch ich vor und friere was ein.

Schaff' ich grade nicht so viel: greif ich auf Vorgekochtes oder Fertigprodukte zurück. Ganz ohne schlechtem Gewissen!

DENN: es kommen wieder andere Zeiten, wo wieder mehr Zeit zum Kochen und Zubereiten sein wird.



JETZT BIST DU DRAN!

Deine Planung und Rezepte



Wochenplan

Datum _____

Was gibt's zu essen?

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Einkaufsliste

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTIZEN

*Bonus-
Rezept!*

SUPER SCHNELLE SCHOKO-MUFFINS

ZUTATEN

- 250 g Mehl
- 120 g Zucker
- 2 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 2 TL, gestr. Backpulver
- ½ TL Natron
- 150 g Schokolade
(Schokotropfen, gehackte Reste,...)
- 250 ml Milch
- 90 ml Öl
- 1 Ei

ZUBEREITUNG

1. Alle trockenen Zutaten vermischen, dann Milch, Öl und Ei hinzugeben und mit dem Mixer oder Schneebesen verrühren.
2. In 12 Muffin-Förmchen geben und bei 150 Grad Umluft 20 Minuten backen.

Dieses Rezept kann wunderbar mit Kindern gebacken werden und geht sehr schnell und einfach.

Auch für einen spontanen Besuch!

Auch erhältlich:

Stillvorbereitungskurs:

*DER Kurs, der dich zu einem
gelungenen Stillstart
begleitet!*

*In Zusammenarbeit mit
Christina Bayer*

Stillvorbereitung
Information. Klarheit.
Zuversicht. Vertrauen.

Christina Bayer
www.christina-bayer.at

Ingrid Pfaffinger
www.ingrid-pfaffinger.at

Weitere Produkte (erscheinen bald!)

*in Zusammenarbeit mit
Andrea Zarfl*



Baby Led Weaning
Fingerfood für den Beikoststart

Beikost

individuell, selbstbestimmt
& bedürfnisorientiert

von der Nabelschnur ...
... bis zum Familientisch

Pfaffinger Ingrid, BSc | www.ingrid-pfaffinger.at
Zarfl Andrea, BSc MSc | www.andrea-zarfl.at

Gut versorgt und genährt durch die
Mutterschaft

...von der Schwangerschaft bis zum Familientisch

von der Nabelschnur ...
... bis zum Familientisch

Pfaffinger Ingrid, BSc | www.ingrid-pfaffinger.at
Zarfl Andrea, BSc MSc | www.andrea-zarfl.at



DU MÖCHTEST EINE INDIVIDUELLE BETREUUNG?

Dich belastet das Ernährungsverhalten
deines Kindes oder dein eigenes?
Berichte uns davon bei einem kostenlosen Infogespräch.

♡ Körperakzeptanz &
intuitive Ernährung in
Schwangerschaft & Stillzeit

♡ Beikost

♡ Essauffälligkeiten

♡ körperpositive Kinder

♡ intuitive Ernährung für
Klein & Groß

♡ Ernährung in
Schwangerschaft & Stillzeit
♡ Stillen & Achtsames Nähren
mit dem Fläschchen

♡ Beikost

♡ Bedürfnisorientierte
Ernährung in der Familie

♡ Essauffälligkeiten und
Fütterstörungen



Andrea

Folge uns auf Instagram,
um nichts zu verpassen:

@andrea.zarfl
@ingrid.pfaffinger



Ingrid



BILDER

Bernadette Poschner (Bernadita Fotografie)
Canva

COPYRIGHT

©Ingrid Pfaffinger, BSc

Die Inhalte der Broschüre sind persönliche und fachliche Informationen von Ingrid Pfaffinger und unterliegen dem Urheberrecht.

Eine Weitergabe, Verbreitung oder Vervielfältigung jeglicher Art (gedruckt, digital oder Auszüge davon) ist unzulässig.

Die Inhalte dieser Broschüre dienen der Information und Aufklärung. Es wird für diese Inhalte keine Haftung übernommen.

Diese Broschüre ersetzt im Bedarfsfall keine individuelle Ernährungstherapie.