

Merkblatt Ernährung Kleinkind

Nach dem ersten Geburtstag können die Kinder zunehmend am Familientisch mitessen. Bezugspersonen sind Vorbild!

Die Nahrung muss noch den Kaumöglichkeiten des Kindes angepasst sein. (Abbeissen meist nach 1. LJ möglich, Backenzähne kommen im 2. LJ. zum Vorschein, ab 3. Geburtstag gutes Kauen möglich). Kinder, die nach dem ersten Geburtstag die Mahlzeit noch nicht zerschnitten mögen, weiter mit der Gabel zerdrücken oder zunehmend gröber pürieren. Kinder selbst essen lassen, Fingerfood, Löffel, kleine Gabel.

Anforderungen an die Kleinkinderernährung

Eine gesunde Kinderernährung hängt von verschiedenen Faktoren ab. Sie muss genügend Nährstoffe für den Aufbau der Organe und für das Wachstum beinhalten. Empfohlen werden die Richtlinien der Lebensmittel Pyramide für Kleinkinder 1-3 Jahre:

Reichlich: Getränke: Wasser, ungesüssten Tee, verdünnten Fruchtsaft

Reichlich: Brot, Getreideprodukte, Reis, Kartoffel, Teigwaren, Gemüse, Früchte, Salat

Mässig: Milchprodukte, Käse, Milch, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

Sparsam: fettreiche Lebensmittel, wie Butter, Öl

Geduldet: Zucker, Süssigkeiten

Trinken nicht vergessen, Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt!

Der Flüssigkeitsbedarf für Kleinkinder zwischen 1-3 Jahren beträgt etwa 6-7dl.

Geeignet: Wasser, ungesüsster Tee

Ungeeignet: Zuckerhaltige Getränke, wie reine Fruchtsäfte, Cola, Fanta, Sprite, Ice Tea etc. (fördern Karies und Übergewicht), auch koffeinhaltige Getränke, wie Kaffee, Schwarztee und Red Bull etc. sind nicht geeignet.

Milch gilt nicht als Getränk, sondern gehört zu den Lebensmitteln, da sie viel wichtige Inhaltsstoffe sowie Kalorien, Eiweiss und Kalium liefert. Sie ist deshalb nicht als Durstlöscher geeignet.

Getreide, Kartoffeln, Reis und Brot

Davon dürfen Kinder reichlich konsumieren: Getreide, Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Mais, Hirse, Hafer etc.

Brot und Getreideflocken. Ideal ist, wenn es zu jeder Mahlzeit etwas von diesen Produkten gibt. 1-3 Jahre: pro Tag etwa 40 g Vollkornbrot, Ruchbrot, 80 g Getreide/Teigwaren, 100 g Kartoffel.

Früchte, Gemüse, Salat

Ohne Früchte, Gemüse und Salat ist eine gesunde Ernährung kaum möglich.

1-3 Jahre: pro Tag etwa 120 g Früchte und 120 g Gemüse.

Milch- und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Kalziumlieferanten in der Kinderernährung, daneben liefern sie Vitamin B2, Phosphor, Eiweiss Jod und Zink. Eine ausreichende Versorgung mit Kalzium ist für den Knochenbau und die Knochendichte sehr wichtig (25-30 J.

Knochendichte Maximum erreicht, bei Mangel Risiko Osteoporose, Knochenbrüchigkeit im Erwachsenenalter).

So erhält das Kind genügend Kalzium:

Am besten geeignet ist pasteurisierte, teilentrahmte Milch (Milchdrink) oder Vollmilch. Joghurt enthält pro 100 g gleich viel Kalzium wie Milch, Käse enthält deutlich mehr. So enthalten 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse gleich viel Kalzium wie 2dl Milch. Gekaufte Milchprodukte, wie Fruchtojoghurt, Früchtequark, Petit Gervais etc. enthalten sehr viel Zucker und sind deshalb weniger geeignet. 1-3 Jahre: pro Tag etwa 3.3 dl Milch-, Milchprodukte.

Fleisch, Fisch, Eier

Fleisch liefert Eiweiss, das wichtige Eisen, Vitamine und Mineralstoffe. Kinder brauchen nicht täglich Fleisch etwa 3x pro Woche reicht.

Eier sind reich an Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen, 1-2 x Ei pro Woche reicht.

Fisch liefert Eiweiss, Jod und die gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren.

1-3 Jahre: pro Woche etwa 1-2 Eier, und 3 x 70 g Fleisch/Fisch.

Wurstwaren enthalten viel Salz, Fett und Zusatzstoffe, deshalb zurückhaltend anbieten.

Öl und Fett

Der Bedarf an Öl und Fett ist schnell gedeckt, deshalb sparsam damit umgehen.

1-3 Jahre: pro Tag etwa 15 g Butter und Öl (Rapsöl und Olivenöl).

Süssigkeiten

Zucker und Süssigkeiten gehören zu den „geduldeten“ Lebensmitteln.

1-3 Jahre: pro Tag maximal 10 g Zucker (entspricht 2 gestrichenen KL) oder Konfitüre und Süssigkeiten, wie maximal 1 Reihe Schokolade oder ein Glas Süssgetränk oder eine Menge von etwa 30 g Kuchen, Gebäck.

Salz, Gewürze

Salz sparsam anwenden (Salzpackung mit grünem Band, Jod und Fluor)

Gewürze nach Mass, scharfe Gewürze zurückhaltend.

Kinder Lebensmittel

Speziell für Kinder konzipierte Lebensmittel liegen im Trend. Oft sind sie mit dem Hinweis auf speziell „gesund“ und zusätzlich beigefügten Vitaminen und Mineralstoffen versehen. Für eine gesunde Ernährung braucht es diese Lebensmittel aber nicht.

Oft enthalten sie: viel Zucker, viel Fett und verschiedene unnötige Zusatzstoffe, wie Farbstoffe Geschmacksverstärker, Emulgatoren etc.

Trinken aus dem Becher

So gelingt das Trinken aus dem Becher:

- Kind in Sitzposition
- Kleines Glas oder Becher mit dünnem Rand
- Durchsichtiger Becher
- Kleine Mengen (Wasser, ungesüsster Tee)

Wichtig:

- Regel: Die Eltern bestimmen, was auf den Tisch kommt und das Kind was und wieviel es davon isst!
- Wenn das Kind beim Essen unruhig wird, ist es möglicherweise satt, abgelenkt oder die Mahlzeit dauert zu lange.
- Zu den normalen Ernährungsgewohnheiten gesunder Kinder gehören grosse Schwankungen im Appetit. Je älter ihr Kind wird, umso deutlicher werden diese täglichen Unterschiede.

- Achten Sie auf die Sättigungssignale Ihres Kindes, wie zum Beispiel Kopf wegdrehen und Mund schliessen. Beenden Sie dann die Mahlzeit, überfüttern Sie ihr Kind nicht!
- Abneigungen gegen gewisse Speisen und Vorlieben für andere sind normal. Gelassen nehmen und verschmähte Lebensmittel immer wieder einmal anbieten, aber nicht zwingen.
- Das Kind braucht Zeit zum Kennenlernen anderer Lebensmittel. Es muss 10-15 x probieren, bevor es sich an einen neuen Geschmack gewöhnt.
- Hilfreich sind bei kleinen Kindern Rituale und Regeln beim Essen z.B. in den Hochstuhl setzen, Latz anziehen, Beginn und Abschluss der Mahlzeit.
- Feste Essenszeiten, eine angenehme Atmosphäre und das Essen am Familientisch sind wesentliche Faktoren für ein normales Essverhalten.
- Gegessen wird am Esstisch, nicht vor dem Bildschirm oder im Kinderzimmer.
- Vorbilder am Tisch: Lernen durch Beobachten spielt bei Kindern eine wichtige Rolle. Sie imitieren beim Essen und Trinken ihre Bezugspersonen sowohl im positiven wie im negativen Sinn (Tischsitten, Verschmähen von Lebensmittel etc.).

Quellen:

- Botta Diener Marianne: Kinderernährung gesund und praktisch
- Ernährungsempfehlungen Elternberatung Basel-Stadt