Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Bundeszentrum
für Ernährung

Was Kleinkinder brauchen

Besser essen und viel bewegen: Tipps für 1- bis 3-Jährige

Ich bin doch kein Baby mehr!

Liebe Eltern,

Ihr Kind wächst langsam aus dem Babyalter heraus. Jetzt beginnt eine bewegte neue Zeit, ganz nach dem Motto: Ich will selber! Was für ein Spaß, mit am Esstisch zu sitzen und selber zu essen! Und was für ein Abenteuer, aufrecht zu gehen und alles zu erkunden. Ihr Kind lernt jetzt viel durch abgucken. Sie sind daher Vorbild für Ihr Kind – auch beim Essen und aktiv sein. Für viele Eltern ist das ein guter Moment, über das eigene Verhalten nachzudenken. Nutzen Sie die Tipps in diesem Heft als eine Art Wegweiser und begleiten Sie Ihr Kind auf seiner Entdeckungsreise!

Brei ist für Babys

Mit nur wenigen Ausnahmen (siehe Seite 12) kann Ihr Kind jetzt das Gleiche essen wie die ganze Familie. Gut für alle, denn sie können jetzt alles gemeinsam genießen.

Trinken aus Glas und Tasse

Auch die Zeit der Milchflasche ist vorbei: Ihr Kind kann jetzt aus Glas oder Tasse trinken. Das ist viel besser für Zähne und Kiefer, denen ständiges Nuckeln an der Flasche schadet.

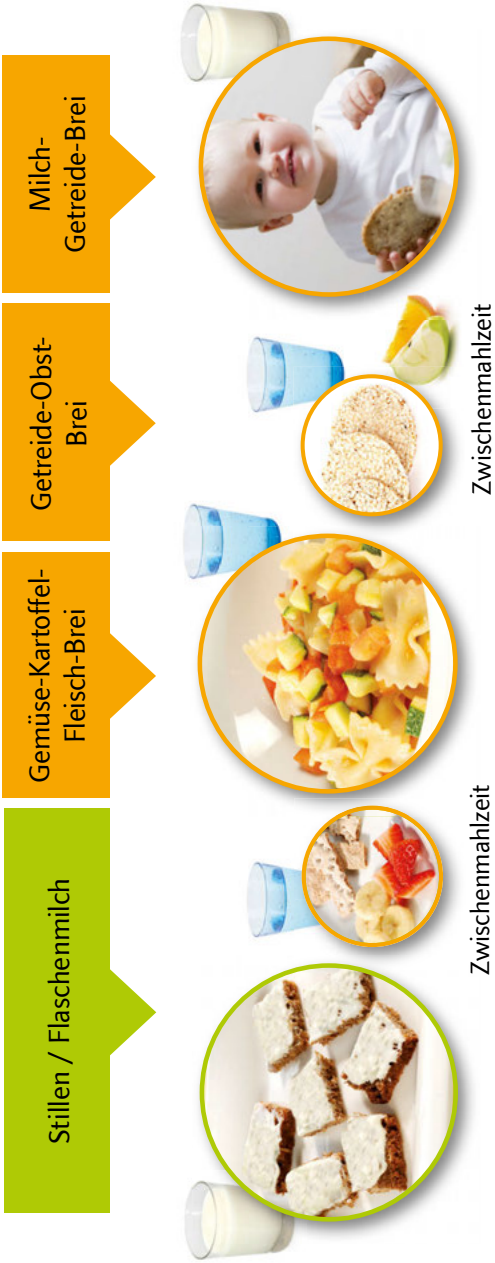
Mal nicht ans Essen denken

Zwischen den Mahlzeiten sollte es ruhig Essenspausen von mindestens 2 bis 3 Stunden geben. So entsteht ein natürliches Hungergefühl vor der nächsten Mahlzeit. Ihr Kind wird sich dann mit Genuss satt essen.

Kleinkinder schieben gerne selber den Wagen, statt immer ruhig darin zu sitzen.

Vom Brei zum Familienessen

Diese Mahlzeiten können die Breie ersetzen.



Mutter und Kind entscheiden, ob und wie oft neben dem Familienessen noch gestillt wird.

Abenteuer Essen lernen

Jedes Kind ist anders!

Das gilt auch fürs Essen und Trinken. Die einen probieren alles aus, die anderen sind wählerisch. Bleiben Sie geduldig, wenn Ihr Kind erst nur wenig mag. Bieten Sie neue Speisen immer mal wieder ohne Druck an, denn es braucht Zeit, sich an einen neuen Geschmack zu gewöhnen.

Geben Sie anfangs nur eine kleine Portion auf den Teller. Wenn Ihr Kind möchte, darf es dann nachnehmen. Mit der Zeit wird es lernen, wie viel es braucht, um satt zu sein. Zwingen Sie Ihr Kind nicht aufzuessen. Reste auf dem Teller sind erlaubt.

Und wenn Ihr Kind wächst oder einen Entwicklungsschritt macht, kann es mal sehr großen – oder auch keinen Hunger haben. Das ist normal und kein Grund zur Sorge!

Tipp!

Sie entscheiden, wann, wie und was für Speisen auf den Tisch kommen. Ihr Kind entscheidet, wie viel es davon isst.

Regeln für entspanntes Essen

Sie gelten für alle, damit sich Groß und Klein am Tisch wohlfühlen:

- Feste Essenszeiten – möglichst täglich eine Mahlzeit zusammen. Das verbindet die ganze Familie.
- Ein Ritual zu Anfang (z. B. guten Appetit wünschen, „piep, piep, piep“)
- Tisch zusammen decken – Ihr Kind hilft gerne mit!
- Am Esstisch und ohne Ablenkung schmeckt´s am besten – genießen Sie die gemütliche Stimmung ohne Handy oder Bildschirm.

Und denken Sie daran – Sie sind das große Vorbild für Ihr Kind!

Übung macht den Meister

Erst mit den Fingern, später mit Besteck – Ihr Kind liebt es, selber zu essen. Es lernt dabei über riechen, schmecken und fühlen neue Lebensmittel kennen. Kleckern, matschen, spucken gehören ebenso dazu wie Spaß haben, wohlfühlen und satt werden. Bleiben Sie geduldig, auch wenn mal was daneben geht!

Checkliste fürs Selberessen

- ✔ kippsicherer Hochstuhl, evtl. mit kleinem Tisch
- ✔ robuster, schwerer Teller mit hohem, geradem Rand
- ✔ Glas oder Tasse
- ✔ Kinderbesteck mit extra dickem Griff (bzw. kleiner Löffel, Kuchengabel)
- ✔ großes Lätzchen, evtl. mit langen Ärmeln

Regelmäßig essen

Legen Sie Ihren eigenen Familienrhythmus beim Essen fest. Mit etwa 3 Haupt- und bis zu 2 Zwischenmahlzeiten ist Ihr Kind den ganzen Tag über bestens versorgt. Zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch darf getrunken werden – am besten Wasser.

So können die Mahlzeiten über den Tag verteilt aussehen:

Warme Mahlzeit

Zwischenmahlzeit

Kalte Mahlzeit

Lecker und gesund auswählen – so geht‘s!

Wasser marsch!

Trinken ist immer erwünscht – täglich etwa 6 Gläser.

☺ Mineral- oder Leitungswasser löscht am besten den Durst und das ganz ohne Kalorien. Es darf auch mal ein Schuss Saft ins Wasser, möglichst nicht mehr als 1/4 Saft.

☹ Instanttee, Eistee, Limonade und Saft enthalten viel Zucker. Das schadet den Zähnen und macht dick.

Macht jede Mahlzeit bunt!

Frisches Gemüse, Salat oder Obst passt zu jeder Mahlzeit. Kinder mögens gern roh oder gegart. Schneiden Sie die Stücke mundgerecht aber nicht zu klein, damit sich Ihr Kind nicht verschluckt. Übrigens: Je häufiger Ihr Kind verschiedenes Obst und Gemüse kennenlernt, desto mehr mag es später davon.

Öfter Vollkorn!

Getreide (besonders Vollkorn) sättigt und enthält wichtige Nährstoffe. Es gehört zu fast jeder Mahlzeit dazu und zwar als: Brot, Flocken, Reis, Nudeln, Bulgur oder auch Couscous. Kein Getreide, aber ebenfalls beliebt: Kartoffeln in vielen Variationen, z. B. gekocht, als Püree oder Gratin.

Tipp!

Alles was sich gut greifen lässt, kommt bei Kindern besonders gut an.

Bieten Sie Ihrem Kind von allem etwas an:

- reichlich Pflanzliches und Getränke
- mäßig Tierisches
- sparsam Fette und Süßes

Milch macht starke Knochen!

Genauso wie Jogurt, Quark, Käse oder Dickmilch. Milch(Produkte) gehören 3 x am Tag dazu. Je nach Geschmack und am besten ganz natürlich – ohne Zucker oder Kakao.

Wenig Fisch und Fleisch

Fisch und Fleisch immer gut durchgaren.

Fleisch und Fisch sind besonders nährstoffreich. Es darf sie deswegen ruhig im Wechsel in kleinen Mengen geben.
Am besten möglichst zart und ohne Knochen/Gräten. Bis zu 3 x Fleisch pro Woche sind genug.
Gut für Ihr Kind: wöchentlich 1 bis 2 x Fisch.

Pflanzenöl bewusst verwenden

Nehmen Sie zum Zubereiten von Speisen Pflanzenöl, z. B. Rapsöl. 2 Esslöffel am Tag reichen aus.

Naschen am besten nach dem Essen

Solange Ihr Kind noch keine Süßigkeiten kennt, vermisst es sie nicht. Ist es jedoch auf den Geschmack gekommen, darf es einmal am Tag etwas Süßes geben – ganz bewusst nach dem Essen. Zum Trösten, Beruhigen und Beschäftigen sind Süßigkeiten nicht geeignet.

Toben und Ausruhen im Wechsel

Kinderleicht im Alltag bewegen

Krabbeln, laufen, hüpfen, klettern – Kinder lieben es, sich zu bewegen. Und das ist gut so, denn dadurch können sie sich gesund entwickeln. Unterstützen Sie Ihr Kind darin und lassen Sie ihm genug Spielraum – Bewegung tut schließlich allen gut.

- Je mehr und vielfältiger die Bewegung, desto sicherer wird Ihr Kind. Das hilft ihm besonders dann, wenn es etwas Neues ausprobiert.
- Hat Ihr Kind laufen gelernt, ist es stolz darauf. Jetzt heißt es zu Fuß gehen statt Auto oder Buggy zu fahren!
- Ihr Kind hat Spaß am Laufrad fahren oder seinen Kinderwagen zu schieben. Das macht auch längere Spaziergänge interessant.
- Stadtpark, Spielplatz, Wiesen und Wälder bieten viel Platz zum Spielen und Bewegen. Nichts wie raus – möglichst einmal am Tag!

Tipp!

Lassen Sie Ihr Kind im Alltag helfen, z. B. beim Tisch decken, im Garten oder etwas holen. Dabei bewegt es sich ganz selbstverständlich.

Vorsicht bei: Autoverkehr, Gartenteichen und steilen Treppen. Sie können für Kleinkinder gefährlich werden. Achten Sie immer auf eine kindersichere Umgebung.

Zum Können gehört Üben. Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu – meist sind Väter da die entspannteren Begleiter.

Pausen einplanen

Wie das geht ist von Kind zu Kind ganz unterschiedlich. Die einen brauchen noch lange ihren Mittagsschlaf, den anderen genügen ein paar Minuten Kuscheln und schon starten sie wieder durch.

Geben Sie Ihrem Kind die nötigen Pausen um sich zu entspannen. Eine ruhige Kuschelecke, Rituale (z. B. Vorlesen vor dem Einschlafen) und ein möglichst fester Tagesablauf helfen Ihrem Kind, zur Ruhe zu kommen. Bildschirme und fernsehen eignen sich dafür nicht.

Jedes Kind schläft anders

Ob 10 oder 14 Stunden – wie viel Schlaf ein Kind täglich braucht ist ganz unterschiedlich.
Fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind schläft zu wenig oder zu viel.

Den Tag nicht völlig verplanen

Es muss nicht immer ein Programm geben. Selbst wenn Langeweile aufkommt, bleiben Sie ruhig und geben Sie Ihrem Kind Zeit, auf eigene Ideen zu kommen und sich selbst zu beschäftigen.

Häufige Fragen

Ist mein Kind zu dick/zu dünn?

Gewicht und Größe entwickeln sich nicht ganz gleichmäßig. Mal gehen Kinder in die Breite, mal strecken sie sich (wenn sie wachsen). Die Vorsorgeuntersuchungen beim Kinder- und Jugendarzt geben Ihnen Sicherheit.

Welche Lebensmittel sind für Kleinkinder tabu?

Ihr Kind kann fast alles mitessen, außer:

- sehr kleinen Früchten wie Heidelbeeren, Trauben mit Kernen, Rosinen oder Nüssen. Ihr Kind kann sich daran verschlucken!
- rohen tierischen Lebensmitteln wie rohes Fleisch, Rohwurst, Rohmilch(käse), rohe Eier oder roher Fisch. Sie enthalten manchmal gefährliche Krankheitserreger, deshalb tierische Lebensmittel und daraus hergestellte Speisen immer gut erhitzen.
- rohen Sprossen oder nicht wieder erhitzten Tiefkühlbeeren. Sie können schädliche Keime enthalten. Vor dem Essen immer gut erhitzen.

Braucht mein Kind unbedingt Fleisch?

Sie können Ihr Kind auch vegetarisch, also ohne Fleisch ernähren, wenn es Milch und Milchprodukte sowie Eier bekommt.

Eine vegane Ernährung – ganz ohne tierische Lebensmittel – ist für Kleinkinder nicht zu empfehlen. Wichtige Nährstoffe aus tierischen Lebensmitteln sind nur schwer zu ersetzen. Das kann zu einem Mangel und später zu schweren Schäden bei Ihrem Kind führen. Eine vegane Ernährung erfordert eine medizinische Kontrolle und bestimmte Nährstoffpräparate.

Brauchen Kinder ein warmes Essen?

Nicht die Temperatur ist wichtig, sondern die Abwechslung. Mal gibt es Brot mit Käse, mal Nudeln mit Soße. Viele Speisen schmecken warm besser. Ob Ihr Kind mittags oder abends etwas Warmes bekommt, ist aber egal.

Hat mein Kind eine Lebensmittelallergie?

Wenn Ihr Kind Lebensmittel oder Speisen schlecht verträgt, steckt nicht immer eine Allergie dahinter. Ein Lebensmittel einfach wegzulassen ist keine gute Lösung, da jedes wichtige Nährstoffe liefert, die Ihr Kind zum Wachsen braucht. Fragen Sie stattdessen Ihren Kinder- und Jugendarzt. Er kann feststellen, was der Grund für das Unwohlsein ist (siehe Lesetipp Seite 15).

Wie gewöhne ich die Nuckelflasche ab?

- Wählen Sie eine ruhige, entspannte Zeit aus.
- Vergessen Sie bei Ausflügen, die Flasche mitzunehmen.
- Bieten Sie die Flasche immer weniger und kürzer an. Und möglichst nicht zum Einschlafen und Beruhigen.
- Bleiben Sie konsequent: Was einmal weg ist, bleibt weg.

Erleichtern Sie sich den Alltag!

Keine Zeit zum Kochen?

Da hilft schon mal das große Angebot an Fertiggerichten. Tiefkühlpizza, Erbsensuppe, Fischstäbchen oder Tortellini lassen sich mit frischen und fettarmen Zutaten leicht aufpeppen. Stellen Sie einfach klein geschnittene Gurke, Paprika oder Tomate mit auf den Tisch.

Haben Sie zu viele Kartoffeln, Nudeln oder Reis gekocht? Die halten sich bis zum nächsten Tag im Kühlschrank und Sie können daraus z. B. Salate oder Aufläufe zubereiten. Das spart Zeit.

Reste vom Vortag dürfen für Kleinkinder wieder aufgewärmt werden. Sie sollten aber direkt nach dem Kochen heruntergekühlt, dann im Kühlschrank aufbewahrt worden sein und vor dem Essen nochmals neu erhitzt werden.

Familienessen ist für alle gut

Mit einem ausgewogenen und abwechslungsreichen Familienessen (siehe Seiten 8 und 9) wird Ihr Kind bestens versorgt.

Rat und Hilfe

Persönliche Beratung

- **Adressen von Ernährungsexperten in Ihrer Nähe**
  www.vdoe.de, www.vdd.de, www.dge.de, www.quetheb.de

Lesetipps

- **Das beste Essen für Kleinkinder**
  Bestell-Nr. 1566, www.ble-medienservice.de, 2,50 € zzgl. Versandkostenpauschale

Impressum
0361/2018

Herausgeberin:
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228/6845-0
www.ble.de

Redaktion:
MSc. oec. troph. Nadia Röwe, BLE

Text:
Dipl. oec troph. Ruth Rösch, Attendorn,
Dr. Sonja Floto-Stammen, Geldern

Grafik:
www.berres-stenzel.de

Bilder:
Titel: Serhiy Kobyakov (Fotolia), S. 2: Fotolia V, dojo666 (Fotolia), S. 3: Elena Schweitzer, Sebalos, Cpro, HLPhoto, Foodlovers (Fotolia); Photoart, S. 4: tonic (Fotolia), S. 5: lagom (Fotolia), First Floor Studios (Aalen), S. 6: Photoart, S. 7: Photoart, Klaus Arras, S. 8: Luminis, tycoon101, Monkey Business (Fotolia), S. 9: oksun70, Barbara Pheby, graefin75 (Fotolia), S. 10: robhainer, olesiabilkei (Fotolia), S. 11: Petro Feketa, Serhiy Kobyakov, Gelpi (Fotolia), S. 12: Foodlovers (Fotolia), S. 13: Daniel Fuhr, Andrey Kuzmin (Fotolia), S. 14: Africa Studio, JackF, Millissenta (Fotolia), S. 15: Arcurs (Fotolia)

Druck:
Bonifatius GmbH, Paderborn

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

Bestellung
Unter bestellung@ble-medienservice.de (Bestell-Nr. 361) bis zu 100 Stück kostenlos zzgl. 3,00 € Versandkostenpauschale, ab 100 Stück auf Anfrage

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Bundeszentrum für Ernährung

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Weitere Infos und Beratungsangebote:
www.gesund-ins-leben.de