

## Essen soll Spaß machen!

- Kinder haben einen ausgeprägten Hunger-Sättigungsmechanismus – Üben Sie keinen Druck aus und schimpfen Sie nicht, wenn Ihr Kind mal was auf dem Teller liegen lässt, weil es satt ist, oder es ihm nicht schmeckt. Ansonsten riskieren Sie, falsche Essgewohnheiten hervorzurufen und setzen Ihr Kind dem Risiko des Übergewichts auszusetzen.
- Fördern Sie die Selbständigkeit Ihrer Kinder. Bleiben Sie geduldig und lassen Sie Ihr Kleinkind selbst ausprobieren, mit eigenem Löffel zu essen. Auch, wenn es länger dauert und nicht geht, ohne Flecken auf der Tischdecke zu hinterlassen, unterstützen Sie damit die natürliche Neugier Ihres Kindes und den Experimentier- und Mitmach-Sinn.
- Machen Sie die Mahlzeiten zum Familienritual. Gemeinsam macht das Essen viel mehr Spaß.
- Seien Sie Ihrem Nachwuchs ein Vorbild! – Ihre Kinder imitieren Sie auch hinsichtlich der Ernährung.

## Was kann ich tun, wenn mein Kind nicht isst?

Die Nerven der Eltern liegen meist blank, wenn ihre Kinder über längere Zeit sehr wählerisch bei der Lebensmittelauswahl sind oder gar ganze Mahlzeiten verweigern. Die Folge sind meist aufreibende Machtkämpfe am Esstisch.

- Meist fängt es harmlos an: Das Kind isst nur noch Nudeln, seinen Lieblingsjoghurt oder Süßigkeiten, während die Aufnahme von gesunden Lebensmitteln (Obst, Gemüse) abgelehnt wird.
- Es wird nur beim Spielen oder Umherlaufen gegessen.

Es beginnt ein Teufelskreis, unter welchem die ganze Familie zu leiden hat. Wie geht man damit um?

Hier die Antworten:

- Kinder essen phasenweise sehr einseitig, was zur kindlichen Entwicklung dazugehört und durchaus normal ist. Solange das Kind munter und aktiv ist, sind Sorgen überflüssig.
- Leben Sie ihm dennoch weiterhin eine gesunde Ernährung konsequent vor. Um keinen Vitamin- und Mineralstoffmangel entstehen zu lassen, können Sie den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt in dieser Phase auch durch Säfte, Mineralwässer, sowie mit nährstoffangereicherten Produkten (Cornflakes und Müsli) regulieren.

- Eine gesundheitliche Gefährdung durch Untergewicht liegt vor, wenn sich Ihr Kind nicht altersgemäß entwickelt, Wachstumsstörungen auftreten oder es anfällig für Krankheiten ist. Daher sind regelmäßige Kinderarztbesuche erforderlich. Der Arzt kann dann gegebenenfalls organische Ursachen, wie Allergien oder Stoffwechselerkrankungen, ausschließen.
- „Mein Kind isst kein Gemüse“ – Probieren Sie es einfach immer wieder! Orientieren Sie sich am Lieblingsgemüse Ihres Kindes und probieren Sie gleichzeitig neue Sorten. Variieren Sie zwischen Neuem und Altbewährtem. Pürieren oder Raspeln Sie unbeliebte Sorten und „verstecken“ Sie diese in Suppen, Pizza- oder Nudelsöße bzw. Aufläufen. Auch als Rohkost mit diversen Dips lässt sich Gemüse lecker anbieten. Stellt sich kein Erfolg ein, müssen Obst und Kartoffeln als Ausgleich herhalten.
- „Mein Kind trinkt keine Milch“ – Mit Kakao, Joghurt, Dickmilch oder Bananen-Milchshakes kann man Kindern das Produkt Milch schmackhaft machen. Außerdem lässt sie sich Kindern unbewusst in Milchreis, Pudding, Pfannkuchen oder Grießbrei zuführen. Wenn auch diese Leckereien nicht greifen, ist es wichtig, dass Ihr Kind seinen Calcium-Spiegel durch calciumreiches Mineralwasser, Obst (Beerenfrüchte), Gemüse (Fenchel, Porree, Brokkoli) aufrechterhalten kann. Vielleicht verträgt Ihr Kind Milch auch einfach noch nicht so gut?

### Literatur:

Die angegebene Literatur dient als Vorlage des Flyers und eignet sich auch zum Nachschlagen und Weiterlesen:

Die wichtigsten Internet-Seiten:

[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de) (Ernährungskonzept)

[www.aid.de](http://www.aid.de)

[www.kinderrezepte.de](http://www.kinderrezepte.de) (für ältere Kinder)

[www.babyernaehrung.de](http://www.babyernaehrung.de)

Arbeitskreis für Ernährungsforschung („Säuglingsernährung“)

„Das Babykochbuch“ von Monika Arndt (dtv)

### **Begleitet von**

Uta Sekanina, Dipl.-Ökotrophologin

### **Zusammengestellt durch die Familienschule Fulda**



# Familienschule Fulda

Gallasiniring 8, 36043 Fulda, fon 0661-9338872, fax 0661-9338871, info@familienschule-fulda.de  
aktuelles Programm unter: [www.familienschule-fulda.de](http://www.familienschule-fulda.de)

## Ernährung im 2. Lebensjahr

### Regeln zu den Mahlzeiten/ zum Essen am Tisch

- optimale Esshöhe, nicht zu niedrig oder zu nah am Tisch
- so früh wie möglich mit dem normalen Essbesteck vertraut machen (Kaffeelöffel, Kuchengabel)
- auf sauberes Essen achten (Serviette anbieten, Lätzchen anziehen, Finger und Mund immer wieder säubern)
- selbständiges Essen fördern und loben, auch wenn es mehr Nerven kostet = Kind kann schneller alleine essen und ist selbstbewusster
- Mahlzeiten sollten gemeinsam eingenommen werden, zusammen essen hebt den Appetit und fördert das Gemeinschaftsgefühl
- das Kind sollte so lange wie möglich am Tisch sitzen bleiben, im besten Fall, bis alle fertig sind
- das Kind sollte außer dem Essen nichts anderes nebenher machen (keine Spielzeuge auf dem Tisch, keine Stifte und Papier etc.)
- wenn das Kind keinen Hunger mehr hat, nicht zwingen, den Teller leer zu essen, dies fördert das „über die Sättigkeit hinaus essen“, d.h. es wird eher dickleibig, weil es denkt, es müsse immer alles aufessen, es erkennt die Sättigkeit nicht

Eltern sollten so früh wie möglich auf die Ernährung ihres Kindes achten. Die Eltern sind selber das beste Beispiel für ihre Kinder!

Geprägt werden Ernährungsgewohnheiten vor allem im Kleinkindalter. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder, die von Beginn an gesunde und abwechslungsreiche Kost erhielten, auch im Erwachsenenalter vermehrt zu frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten greifen als zu Fastfood und Fertiggerichten.

### Von der Breikost zur Familienkost

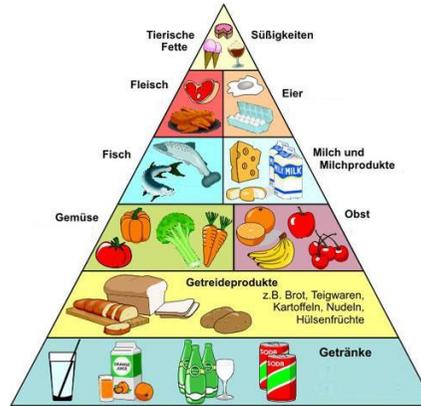
- Wenn das Kind Zähne hat, kann es festere Nahrung zu sich nehmen und eingeschränkt an der Familienkost teilnehmen.
- Aus den 4 – 5 Milch- und Breimahlzeiten werden drei Haupt- und zwei kleine Zwischenmahlzeiten.
- Ab ca. dem 11. Monat wird der Abendbrei durch eine Brotmahlzeit ersetzt.
- am besten Dinkelbrot oder anderes Vollkornbrot, möglichst noch kein Weizenbrot, erst ab dem 10. LM
- zu Anfang reicht Margarinebrot und Obst aus
- später dann variieren mit beispielsweise Frischkäse, Käse, milde Streichwurst, vegetarischer Brotaufstrich
- nichts Rohes oder scharf Gewürztes
- die Umstellung sollte langsam erfolgen
- die Brust- oder Flaschenmahlzeit am Morgen kann durch Brot, Müsli und Obst ersetzt werden
- Wenn das Kind noch gestillt wird/Flaschennahrung bekommt und zum Frühstück und Abendbrot Milch trinkt, muss darauf geachtet werden, dass es nicht mehr als 300 ml Milch und Milchprodukte zu sich nimmt (ca. 2 Tassen).
- Alternativ kann das Kind abends Wasser oder Tee trinken.
- Vorsicht bei:
  - stark blähenden Lebensmitteln wie Linsen, Erbsen, verschiedenen Kohlsorten, getrockneten Bohnen
  - sehr kleinen, harten Lebensmitteln wie z.B. Nüssen (Verschluckungsgefahr)
  - schwer verdaulichen Lebensmitteln wie z.B. fettes Fleisch, fette Wurst, in Fett gebackene Lebensmittel
- die Mahlzeiten sollten nicht gesalzen und, wenn überhaupt, nur schwach gewürzt sein (mit frischen Kräutern)

### Tipps zum Umgang mit Süßigkeiten

- Genascht wird nur einmal am Tag bzw. direkt NACH den Mahlzeiten!
- Es wird nur gemeinsam (in der Familie) genascht!

- Süßigkeiten als Mitbringsel sind nicht geeignet!

### Soviel sollten Kinder jeden Tag essen und trinken



<http://www.wikipedia.de/ernahrungspyramide>

6 Portionen	Getränke (mind. eine Portion pro Mahlzeit und auch zwischendurch)
5 Portionen	Brot, Beilagen (z.B. Pell- oder Ofenkartoffeln, Nudeln oder Reis, Getreide (als Flocken, Müsli))
4 Portionen	Obst, Gemüse, Salat, Rohkost
3 Portionen	Milch oder Milchprodukte
2 Portionen	Koch- u. Streichfett
1 Portion	Fleisch, Fisch, Eier, Wurst
1 Portion	Süßes, Kekse, salzige Knabberereien, mit Zucker gesüßte Getränke

### Empfehlungen für Mahlzeiten

in der Regel sind 5 Mahlzeiten pro Tag vorgesehen

- 2 kalte Hauptmahlzeiten (z.B. morgens und abends)
- 1 warme Hauptmahlzeit (z.B. mittags)
- 2 Zwischenmahlzeiten (vormittags und nachmittags)

#### **Die warme Mahlzeit**

- meist das Mittagessen
- Hauptbestandteil: Kartoffeln, Reis oder Nudeln, dazu viel Gemüse oder Rohkostsalat
- es genügt, dreimal in der Woche eine kleine Portion fettarmes Fleisch als „Beilage“ anzubieten
- an anderen Tagen werden vegetarische Gerichte gereicht (z.B. Hülsenfrüchte als Eintopf; Kartoffeln als Gratin; Reis, Nudeln, anderes Getreide als Auflauf)

- einmal pro Woche sollte Fisch im Speiseplan enthalten sein
- dazu kommt ein kalorienarmes/-freies Getränk

#### **Die kalten Mahlzeiten**

- meist das Frühstück und Abendessen
- mengenmäßig wichtigstes Lebensmittel: Milch oder Milchprodukte (z.B. Joghurt)
- zusätzlich gibt es Obst oder Gemüserohkost, sowie Getreideflocken (Müsli) oder belegte Brote
- Beispiele: Müsli aus Joghurt, Obst und Getreideflocken; ein Glas Milch, ein Apfel und ein Wurstbrot; Käsebroten mit einem Rohkostsalat; Nudelsalat mit Tomaten, Gurken und einem Joghurtdressing
- auch hier wird ein kalorienarmes/-freies Getränk gereicht

#### **Die Zwischenmahlzeiten**

- meist vormittags (als Frühstück im Kindergarten oder Pausenbrot in der Schule) und nachmittags
- bestehen hauptsächlich aus Brot und Obst oder Gemüserohkost
- Beispiele: ½ Rosinenbrötchen mit einer Mandarine; ein Vollkornbrötchen mit einem Glas Obstsaft; ab und zu auch Süßigkeiten, Kekse oder Kuchen
- dazu gibt es ein kalorienfreies/-armes Getränk

#### **Diese Kinderkost liefert**

- alle lebenswichtigen Nährstoffe
- eine schnelle und einfache Zubereitung
- Geschmackserlebnisse für die ganze Familie
- gute Laune.

#### **Getränke:**

- Menge: ca. 450 ml am Tag
- Geeignet sind: Stilles Mineralwasser, ausgesprudeltes Mineralwasser, ungesüßter Früchte-, Kräutertee, Saftschorlen sollten im Verhältnis 1:1 gemischt werden
- Ungeeignet sind: zuckerhaltige Getränke, Getränke mit Süßungsmitteln
- ein Kind sollte täglich etwa 300ml Milch zu sich nehmen
- Getränke aus der Tasse trinken. Flaschen nie zum Dauernuckeln geben.
- bei Milchunverträglichkeit kann auch Reis- oder Sojamilch gegeben werden