

KINDER - UND JUGENDÄRZTLICHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Klaus-Jochen Gunßer

Kinderarzt

Yves Kuhn

Kinderarzt

Dr. Thomas Rutt

Kinderarzt - Allergologie
Kinder-Pneumologie

Achim Zierke

Kinderarzt

Dres. Gunßer /Kuhn/ Rutt/Tiedgen – Deichhausweg 2 –21073 Hamburg

AG Pädiatrisch-Pneumologische
Schwerpunktpraxen
Hamburg

Ernährung beim Kleinkind

Liebe Eltern,

Die Ernährung von Kleinkindern ist nicht immer leicht, und es gibt dafür keine „Patentrezepte“. Wir möchten Ihnen im Folgenden einige Grundsätze und Regeln nennen, die für einen gesunden Ernährung sinnvoll sind.

Den wichtigsten Beitrag zur Ernährungserziehung leistet das Ernährungsverhalten der Eltern. Was sie gerne essen, wird auch am ehesten von Ihren Kindern akzeptiert werden. Die Eltern sollten deshalb für ein reichhaltiges Angebot nährstoffreicher Lebensmittel sorgen. Der Esstisch darf aber nicht zum "Kampfplatz" werden, denn sonst wird der Streit ums Essen leicht zum "Dauerbrenner" in der Familie. Berücksichtigen Sie deshalb bei der Lebensmittelauswahl die Vorlieben und den Geschmack Ihrer Kinder, aber lassen Sie sich nicht von ihnen diktieren, was Sie auf den Tisch bringen dürfen. Nicht die Vorlieben Ihrer Kinder bestimmen, was es gibt, sondern Ihr Wissen um eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährung.

Es ist ganz normal, wenn Kinder bestimmte Speisen ablehnen. Problematisch wird es erst, wenn Kinder eine wichtige Lebensmittelgruppe (z. B. Gemüse) vollständig ablehnen oder ihren Hunger überwiegend außerhalb der Hauptmahlzeiten stillen. So weit sollten Sie es gar nicht erst kommen lassen!

Ab dem ersten Lebensjahr können Kinder am Tisch mit essen. Nehmen Sie die Mahlzeiten deshalb so oft wie möglich gemeinsam am Familientisch ein. Ein fester Mahlzeitenrhythmus ist hilfreich: Essen Sie dreimal am Tag etwa zur gleichen Zeit mit Ihrem Kind. Sie zeigen Ihrem Kind, was schmeckt. Essen Sie mit Lust und Ruhe, dann wird Ihr Kind dies auch übernehmen. Wenn das Kind trotzdem einmal wenig oder nichts gegessen hat, sollte es bis zur nächsten Mahlzeit nicht hungrig müssen. Ein Stück Brot, Obst oder Gemüse oder ein Glas Milch zwischendurch sind angemessen. Die nährstoffreichen Lebensmittel der Hauptmahlzeit sollten aber keinesfalls durch Süßigkeiten oder Snackprodukte ersetzt werden. Die Zwischenmahlzeit darf nicht so attraktiv sein, dass es sich für das Kind "lohnt", bei der Hauptmahlzeit nichts zu essen.

Mag Ihr Kind bestimmte Speisen nicht – Kohl oder Lauch lehnen viele Kinder ab, auch phasenweise Fleisch oder Käse – so kann es auch andere Dinge essen, z.B. Nudeln, Kartoffeln oder Gurke. Beachten Sie bitte: Kinder dürfen essen, sie müssen nicht essen. Kein Kind wird freiwillig verhungern. Machen Sie sich deshalb keine Sorgen, wenn Ihr Kind wieder einmal "isst wie ein Spatz". Das Kind holt es wieder nach.

Kinder empfinden Essen oft als lästige Unterbrechung ihres Spiels. Sie spüren momentan keinen Appetit, bekommen jedoch recht bald nach der Familienmahlzeit Hunger. Dem sollten Sie konsequent vorbeugen! Bestehen Sie darauf, dass Ihr Kind sich bei den Mahlzeiten wenigstens für 10 Minuten mit an den Tisch setzt. Meist kommt dann auch der Appetit. Der Teller muss nicht leergegessen werden. Wenn bei Ihrem Kind "die Augen oft größer sind als der Magen", lassen Sie es nur kleine Portionen nehmen und lieber öfter nachfassen.

Wenn Ihr Kind etwas probieren soll: Lassen Sie zu, dass es nur eine winzige Menge versucht. Wenn es dann mehr möchte: kein Lob, denn Essen ist keine Leistung, und Kinder sollten sich nicht angewöhnen, für das Essen durch Worte oder kleine Geschenke belohnt zu werden. Wenn Ihr Kind die Speise weiterhin ablehnt: Akzeptieren Sie auch das ohne Diskussion. Bieten Sie die Speise bei anderer Gelegenheit beiläufig wieder an. Der Geschmack ändert sich bei Kindern oft schnell.

Einige spezielle Ratschläge:

Viele Lebensmittel lassen sich so anbieten, dass sie für Kinder attraktiver werden. Hier ist Ihr Einfallsreichtum gefragt: Manche Kinder mögen z. B. Gemüse nur roh und Salat nur ohne Marinade. Dieser Vorliebe kann man ohne zusätzlichen Zeitaufwand entgegenkommen. Kleine Formen und bunte Farben sprechen Kinder an: Gemüse als leckere Soße oder einmal mit Förmchen ausgestochen schmeckt auch vielen "Gemüsemuffeln". Gemüse schmeckt als "Fingerfood" mit einem Quarkdip oder als Dekoration auf einem belegten Brot. Es lässt sich geraspelt oder püriert in Aufläufen, Suppen und Soßen "verstecken".

Kinder, die z. B. Milch nicht gern trinken, akzeptieren häufig Milchmixgetränke. Joghurt, Pudding oder Früchtequark sind oft beliebte Nachspeisen oder Zwischenmahlzeiten; es darf ruhig auch mal ein Milchspeiseeis sein. Milch lässt sich außerdem in Suppen, Soßen, Brei (z. B. Grießbrei, Kartoffelbrei) und Aufläufen (z. B. Reisauflauf) verarbeiten. Auch mit Käse überbackene Speisen mögen viele Kinder gern. Ebenso lassen sich bei den anderen Lebensmittelgruppen viele Möglichkeiten finden, sie durch entsprechende Auswahl oder Zubereitung den Kindern schmackhaft zu machen.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind möglichst vielfältige Erfahrungen mit Grundnahrungsmitteln: Kinder sind wissbegierig und lernen gern. Nehmen Sie Ihr Kind zum Einkauf mit und erklären Sie ihm, woher die Lebensmittel kommen. Wenn Sie einen Garten haben, lassen Sie Ihr Kind z. B. bewusst erleben, wie ein Radieschen wächst, oder lassen Sie es die Kräuter für den Salat ernten. Lassen Sie Ihr Kind oft in der Küche "mithelfen". Auf diese Weise lernt es, den Wert einer selbst zubereiteten Mahlzeit aus frischen Zutaten zu schätzen.

Quelle:

Gudrun Donig
Bayerische Landesanstalt für Ernährung