

# Das beste Essen für Kleinkinder

Empfehlungen für die Ernährung



# Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

## BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen  
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung



# Inhalt

Essen lernen am Familientisch . . . . .	4
Sanfter Einstieg ins Familienessen . . . . .	6
Meilensteine in der Ess-Entwicklung . . . . .	10
Alleine essen und in der Küche helfen . . . . .	12
Mit allen Sinnen essen – so schmeckt es kleinen Kindern . . . . .	14
Welcher Esstyp ist Ihr Kind? . . . . .	16
Spielregeln und Tipps – so gelingt das Essen. . . . .	18

Essen und trinken nach den Ampelfarben . . . . .	20
Getränke: den ganzen Tag über. . . . .	22
Gemüse, Salat und Obst: knackig und bunt . . . . .	24
Brot, Getreide und Beilagen: gleichmäßige Energie . . . . .	26
Milch und Milchprodukte: für Knochen und Zähne. . . . .	28
Fisch, Fleisch, Wurst, Eier: abwechselnd genießen . . . . .	30
Fette und Öle: die Qualität zählt . . . . .	32
Extras: nur ab und zu . . . . .	34

Was gibt es heute zu essen? . . . . .	36
Tagsüber außer Haus – Zu Hause gut ergänzt . . . . .	40
Vom Toben und Entspannen . . . . .	42



## Essen lernen am Familientisch

Essen Sie  
möglichst oft  
gemeinsam.

### Das Abenteuer beginnt!

*Mutter, Vater, Ruth (2 ½ Jahre) und Lucas (11 Monate) sitzen abends daheim an einem hübsch gedeckten Tisch. Neugierig betrachtet Lucas das unbekannte hellbraune Stück Essen auf dem Teller. Es sieht gut aus, duftet und schmeckt den anderen offenbar gut. Seine Schwester Ruth nennt es „Brot“ und steckt es begeistert in den Mund. Lucas macht es ihr nach. Das braune Stückchen ist im ersten Moment trocken, wird dann aber im Mund feucht und weich. Hmm, lecker! Lucas möchte mehr davon.*

Für die Familie beginnt jetzt das gemeinsame Essen. Eltern und Kind sind froh, dass die Breizeit vorbei ist und nun alle das Gleiche essen können. Die Umstellung von der Baby- auf die Kleinkindkost geht natürlich nicht von heute auf morgen und hat ihre Herausforderungen.

*Plötzlich möchte Ruth nur noch die Wurst vom Brot essen. Lucas nimmt die weichen Brotstückchen wieder aus dem Mund, weil er seine Mutter damit füttern möchte. Die Eltern versuchen, ihre Kinder fürs Weiteressen zu begeistern – vergeblich. Ruth bekommt einen Trotzanfall und kippt ein Glas um, Lucas beginnt zu weinen. Die Eltern sind erschöpft und fragen sich: Das soll ein schönes Familienessen gewesen sein?*

Vielleicht kennen Sie ähnliche Situationen und haben manchmal das Gefühl, Ihre Bemühungen um das Essen wären umsonst? Doch die Anstrengung lohnt sich auf jeden Fall! Bei den gemeinsamen Mahlzeiten lernen Kinder mit der Zeit alles, was sie für ein gutes Essverhalten brauchen. Einfach, indem sie die Großen beobachten, sie nachahmen und alles selbst ausprobieren. In diesem Heft finden Sie zahlreiche Tipps, wie Sie Ihr Kind darin unterstützen.

## Ihr Vorbild zählt mehr als viele Worte

Von Ihnen übernimmt Ihr Kind, was und wie es isst und trinkt. Es sieht Sie zum Beispiel am Tisch herzlich ins Vollkornbrot beißen, mit Genuss einen Joghurt löffeln oder zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken. Das merkt sich Ihr Kind besser als alle Ermahnungen, Ge- und Verbote.

Zeigen Sie Ihrem Kind beim gemeinsamen Essen, wie gut es Ihnen schmeckt. Aber bleiben Sie ehrlich: Ein unpassender Tonfall oder ein unbeabsichtigtes Naserümpfen entgeht dem wachsamen Auge Ihres Kindes nicht.

In den ersten 2 bis 3 Lebensjahren wird die Grundlage dafür gelegt, was und wie Ihr Kind isst, wenn es älter ist.

## 5 Mahlzeiten – möglichst oft mit der ganzen Familie essen

Kleine Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag, 3 große und 2 kleine zwischendurch. Essen Sie mindestens 1-mal am Tag gemeinsam mit Ihrem Kind beziehungsweise der ganzen Familie.

Gemeinsam essen ist nicht nur wichtig zum Sattwerden und Essenlernen. Am Esstisch wird geteilt, Rücksicht aufeinander genommen und es werden Einstellungen zum Essen vermittelt, die Ihr Kind prägen. Wussten Sie, dass man sich später viel eher an die Stimmung bei den Mahlzeiten erinnert als an das Essen selbst? Deshalb ist eine fröhliche Atmosphäre am Tisch wichtig.

Das gemeinsame Frühstück kann morgens quengeligen oder müden Kindern helfen, langsam wach zu werden und sich durchs Erzählen auf den Tag zu freuen. Das Abendessen kann die Familie zur Ruhe kommen und den Tag entspannt ausklingen lassen.

*Auch für Familien mit einem Elternteil ist das tägliche gemeinsame Essen wichtig und schön.*



# Sanfter Einstieg ins Familienessen

## Abschied vom Brei

Mit Beginn des 10. Monats kann Ihr Kind schrittweise am Familienessen teilnehmen – wenn es kindgerecht zubereitet und klein geschnitten oder zerdrückt ist. Wenn Sie Ihrem Kind schon Fingerfood gegeben haben, können Sie ihm jetzt mehr anbieten oder eine größere Vielfalt. Nach und nach wird eine Breimahlzeit durch eine normale Mahlzeit ersetzt.

**Nun gibt es circa alle 2 bis 3 Stunden etwas zu essen – dazwischen und nachts nicht mehr.**

### Kindgerecht zubereitet:

- Verwenden Sie kein oder sehr wenig Salz. Besser eignen sich Kräuter zum Würzen.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind nicht an einen starken Süßgeschmack. Zum Süßen von Joghurt, Quark oder Milch reicht Obst aus.
- Garen Sie Fleisch, Fisch und Eier immer ganz durch.
- Vermeiden Sie anfangs harte oder scharfkantige Lebensmittel wie manche Brotkrusten und stark angebratenes Fleisch (siehe S. 14).
- Geben Sie Ihrem Kind keine Lebensmittel, die es leicht verschlucken kann, wie ganze Nüsse, Weintrauben mit Kernen oder Rosinen.

Spezielle Kinderlebensmittel sind überflüssig. Sie enthalten häufig zu viel Zucker, Salz und Fett und sind meist teuer. Bieten Sie solche Produkte nicht oder selten an.

## Milch entweder am frühen Morgen oder zum Frühstück

Kleinkinder, die morgens sehr früh aufwachen, bekommen als erste Mahlzeit meist weiterhin die Brust oder eine Flasche mit Säuglingsmilch. Denn welche Mutter und welcher Vater möchte morgens um



fünf Uhr den Frühstückstisch decken? Wacht das Kind erst zur Frühstückszeit auf, gibt es „normale“ Trinkmilch (Kuhmilch) aus dem Becher oder Glas.

## Statt Milch-Getreide-Brei ein „richtiges“ Frühstück

Zur Milch bieten Sie Ihrem Kind Vollkornbrot aus fein vermahlenem Mehl und etwas Obst oder Gemüse an. Am Anfang können Sie auf den Brotbelag verzichten. Das ist für Ihr Kind leicht zu essen und gewöhnt es an den puren Geschmack. Als Belag eignen sich unter anderem wenig Margarine oder Butter, fettarmer (Frisch-)Käse oder fettarme Wurst wie Kochschinken oder Putenbrust. Hat Ihr Kind am frühen Morgen Muttermilch oder eine Säuglingsmilch bekommen, trinkt es zum Frühstück Wasser oder Tee (siehe S. 22) aus dem Becher oder Glas.

## Übergang zum Familienessen



Bieten Sie Ihrem Kind Wasser oder ungesüßten Tee jederzeit an.



## Aus dem Getreide-Obst-Brei werden Zwischenmahlzeiten

Zwischen Frühstück, Mittag- und Abendessen reicht eine Kleinigkeit, sonst fehlt der Hunger auf die Hauptmahlzeiten: frisches Gemüse oder Obst (siehe S. 24) kombiniert mit etwas Brot, Zwieback oder Knäckebrot – am besten aus Vollkorn. Damit Ihr Kind nicht aus Langeweile isst, verzichten Sie auf Snacks im Kinderwagen – angebundene Spielsachen unterhalten viel besser!

## Mittags keine Extrawurst

Bisher gab es mittags einen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Der Körper Ihres Kindes ist nun so weit entwickelt, dass es ein normales Mittagessen verträgt. Zerdrücken Sie große Stücke wie Kartoffeln anfangs und probieren Sie, damit es nicht zu heiß ist. Wenn das Kauen immer besser klappt, kann das Essen nach und nach größere Stücke enthalten. Teilen Sie anfangs für Ihr Kind eine Portion ab, bevor Sie das Essen für sich und den Rest der Familie mit Gewürzen abschmecken. Ihr Kind schmeckt noch sehr intensiv. Mit der Zeit können Sie auch das Essen Ihres Kindes verfeinern – Kräuter sind dafür gut geeignet. Schrittweise lernt Ihr Kind die Speisen der Familie kennen.

Fleisch gehört jetzt nicht mehr täglich auf den Teller. Der Grund: Die Fleischportionen sind beim Familienessen größer als in den Breien (siehe S. 30).

## Abendessen als Brei oder feste Nahrung



Es ist schön, wenn sich abends die ganze Familie zum Essen treffen kann. Ist Ihr Kind durch die Erlebnisse des Tages sehr müde, können Sie ihm ruhig noch einen Milch-Getreide-Brei füttern. Wenn es „richtiges“ Essen sein darf, isst Ihr Kind Brotstückchen, trocken oder mit etwas Margarine/Butter oder (Frisch-)Käse bestrichen. Gab es morgens und mittags noch kein Fleisch, können Sie das Brot an einigen Tagen alternativ mit fettarmer Wurst belegen. Etwas frisches Gemüse oder Obst ergänzt die Brotmahlzeit. Dazu gibt es einen Becher oder ein Glas Milch.



## Abschied von der Babyflasche

Sobald Ihr Kind aus einem Becher oder einem Glas trinken kann, wird die Milchflasche nicht mehr gebraucht. Die meisten Kinder sind mit ungefähr 9 Monaten dazu in der Lage. Zahnärzte warnen vor der Flasche zum Einschlafen, nachts oder zum Trösten. Ist die Flasche mit gesüßten oder säurehaltigen Getränken gefüllt wie gezuckertem Tee oder Saft, kann Karies entstehen. Auch die Schnabel- oder Fahrradflasche ist keine gute Alternative (siehe S. 12).



### TIPPS ZUM ABGEWÖHNEN:

- Bieten Sie nur noch morgens und abends eine Flasche an. Tagsüber und zu den Mahlzeiten ersetzen Sie diese durch den Becher. Beenden Sie die Flaschenmahlzeit nach maximal 10 bis 15 Minuten.
- Nach einer Woche bleibt nur noch die Flasche, auf die Kind und Eltern am wenigsten verzichten mögen. Bei Kindern, die sehr früh am Morgen aufwachen, kann das zum Beispiel die „Aufwachflasche“ sein, die die Zeit bis zum Frühstück überbrückt. Tauschen Sie die zweite, die „Einschlaffflasche“, zunächst durch ein Glas Milch aus. Eine Woche später löst ein ausgiebiges Schmuse-, Vorlese-, Gute-Nacht/Morgen-Ritual das Glas Milch ab.
- Wählen Sie eine ruhige, entspannte Zeit. Krank oder mitten in einem Entwicklungsschub ist es schwieriger.
- Vielleicht „vergessen“ Sie auf einem Wochenendausflug oder einer Urlaubsreise einfach die Flasche.
- Wichtig ist Ihre konsequente Haltung: Was weg ist, bleibt weg.



*Eine Gute-Nacht-Geschichte ist ideal, um die Einschlaffflasche abzulösen.*



*Selber essen bringt schnell mehr Spaß als gefüttert zu werden.*

## Vom Baby zum Kleinkind – Meilensteine in der Ess-Entwicklung

Jedes Kind ist anders. Manche Kinder können sehr früh einen Löffel halten und ihn zum Mund führen, andere erst später. Auch der Zeitpunkt, wann sich Kinder für „richtiges“ Essen interessieren, ist verschieden. Und nicht zuletzt unterscheiden sich Kinder in ihrer Persönlichkeit. Die einen mögen länger den Kontakt zu den Eltern, die sie füttern. Die anderen möchten möglichst schnell unabhängig sein. Trotz der Unterschiede sind die Entwicklungsschritte bis zum selbstständigen Essen bei den Kindern ähnlich.

### **Neugierig auf „richtiges“ Essen (ca. 10.–14. Monat)**

*Lucas sperrt hungrig den Mund auf und lässt sich mit Brei füttern. Doch nach wenigen Bissen presst er den Mund zu, dreht den Kopf zur Seite und schlägt mit den Händen nach dem Breilöffel. Unruhig ruckelt er im Stuhl, versucht aufzustehen. Hat er keinen Hunger?*

Natürlich ist Lucas hungrig, möchte aber endlich alleine essen. Ungeduld, wenige Zähne, ein empfindlicher Mundbereich und Schwierigkeiten, den Löffel zum Mund zu führen, machen das Selberessen aber noch schwierig. Er möchte abends ein paar klein geschnittene Brotstücke mit den Fingern essen, mittags mit dem eigenen Löffel helfen – dann ist er meistens zufrieden und kann bei Bedarf zusätzlich gefüttert werden.

### **Selbst essen und erforschen wie's schmeckt (ab dem 12.–18. Monat)**

*Lucas is(s)t inzwischen ziemlich selbstständig – alles was auf dem Tisch steht und manchmal alles zusammen (z. B. Erdbeeren mit scharfem Käse). Das geht nicht immer sauber und geordnet zu, oft fliegen die Bröckchen auf den Boden.*

Freie Auswahl beim Essen gibt es etwa ab dem 1. Geburtstag. Salzen Sie das Essen sehr sparsam und würzen Sie es nicht zu scharf. Bereiten Sie es außerdem mit wenig Fett und Zucker zu. Vorsicht: Richtig kauen kann Ihr Kind erst, wenn es Backenzähne hat.

*Brei ist für Babys, findet Lucas. Deshalb werden die Speisen zerdrückt oder klein geschnitten. So kann Lucas mit Löffel, Gabel und Händen üben und wird Tag für Tag geschickter.*

Spaß beim Essen heißt auch Experimentieren. Doch wenn mit dem Essen nur gematscht wird, können Sie eingreifen. Entweder ist Ihr Kind satt, dann nehmen Sie den Teller weg, oder es ist zu müde zum Selberessen, dann füttern Sie es. Kurz erklärt, mit festem Blick in die Augen, versteht das Ihr Kind sehr schnell. Beziehen Sie Ihr Kind in die Tischgespräche ein, dann ist Ablenkung überflüssig.

## **Jetzt kann ich's allein – selbstständig essen (ab dem 18. Monat)**

*„Lucas isst Nudeln, Brokkoli und Joghurt – sonst nichts. Und das schon seit Wochen. Heute mag er selbst das nicht. Füttern geht gar nicht mehr, alles will er alleine machen!“, erzählt die Mutter.*

Mit etwa 18 Monaten essen die meisten Kleinkinder das Familienessen mit, gehen immer sicherer mit Besteck um und können ohne Kleckern aus dem Glas trinken. Trotzdem gibt es manchmal Schwierigkeiten.

Viele Kleinkinder essen zeitweise nur Lebensmittel und Speisen, die sie gut kennen und die sie bisher vertragen haben. Sie lehnen alles ab, womit sie ein unangenehmes Erlebnis verbinden. Unbekannte Lebensmittel probieren sie nicht einmal. Diese Abneigung ist im Alter zwischen 2 und 6 Jahren am stärksten ausgeprägt. Auch Trotzphasen, die ab diesem Alter auftreten können, spielen eine Rolle.

Normalerweise legt sich die Ablehnung von alleine. Bieten Sie regelmäßig ohne Zwang neue Lebensmittel an – immer anders zubereitet. Sie können zudem bekannte Speisen mit neuen mischen. Wichtig: Seien Sie außerdem ein gutes Vorbild und essen Sie selbst mit. Auch lustige Gesichter oder andere Formen aus buntem Gemüse lieben Kinder – vor allem, wenn sie bei der Zubereitung helfen dürfen. Bleiben Sie gelassen und konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche: eine insgesamt abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung (beschrieben auf S. 20–35). Ihr Kind muss nicht alles essen.



**Planen Sie für das Essen genügend Zeit ein, damit Ihr Kind so viel wie möglich selbst essen und trinken kann.**



# Alleine essen und in der Küche helfen

## Essen und Trinken – am besten ganz allein!

Anfangs geht es nur mit den Fingern – fest zwischen Daumen und Zeigefinger geklemmt gelangen kleine Brot-, weiche Gemüsestückchen oder Nudeln in den Mund. Bald interessiert sich Ihr Kind auch für Besteck. Um einen gefüllten Löffel zum Mund zu bringen, braucht es viel Geschick und Übung. Einfacher und kaum gefährlicher geht es mit einer stumpfen Kuchengabel: Nudeln, Kartoffel- oder Brotstücke kann Ihr Kind so auch auf Umwegen zum Mund führen. Freuen Sie sich, wenn es klappt und ermuntern Sie Ihr Kind, Besteck zu benutzen; je älter es ist, umso öfter. Füttern Sie es nicht, wenn es nicht mehr essen möchte oder schon satt ist. Sonst verliert es sein natürliches Gefühl für Hunger und Sättigung.

Spezielle Becher zum Lernen von Trinken hemmen die Entwicklung und die Neugier Ihres Kindes zum Ausprobieren. Ihr Kind kann jetzt aus einem Becher aus Porzellan oder einem Glas trinken. Sie sind im Vergleich zu Kunststoff schwerer und stehen stabiler auf dem Tisch. Wenn sie nur zur Hälfte befüllt sind, fällt es Ihrem Kind leichter, den Behälter zum Mund zu führen und nichts oder wenig zu verschütten.

*Schnabeltassen, Plastikbecher, -besteck und -teller benötigen Sie nicht, wenn Ihr Kind lernt, am Tisch zu essen.*

## Checkliste für das Selbstessen

Ohne Kleckerei geht es nicht, aber mit der richtigen Grundausstattung können Sie sich entspannt über die Fortschritte freuen:

- kippstärkerer Hochstuhl (evtl. mit kleinem Tischchen),
- robuster, schwerer Teller mit hohem, geradem Rand (z. B. aus Hartporzellan),
- Glas oder Becher (aus bruchsicherem Glas/Porzellan),
- großes Lätzchen,
- abwischbarer Untergrund,
- unempfindlicher Bodenbelag (oder Papier/durchsichtige Unterlage zum Abdecken).

## Gestatten: Ihr neuer Küchenhelfer!

Für die Kleinsten ist die Küche der reinste Abenteuerspielplatz. Viele Eltern vermeiden es eher, kleine Küchenhelfer beim Kochen dabeizuhaben. Doch langfristig können Sie entspannter kochen, wenn Sie Ihr Kind einbeziehen:

- 1-jährige Kinder lieben es, Schubladen ein- und auszuräumen, Deckel zu stapeln, Kochlöffel und Schneebesen zu schlagen und vieles mehr.
- Ein halbes Jahr später rühren sie Quarkspeisen oder Salatsoßen, mischen verschiedene Getreideflocken miteinander und unterstützen beim Ausräumen der Einkaufstasche.
- 2-Jährige wollen mehr helfen und spielen intensiv kochen – auch mit echten Lebensmitteln. Jetzt kann Ihr Kind schon beim Tischdecken und Abräumen helfen, Teig mit den Händen kneten, Obst waschen und auf einem Teller verteilen, trockene Zutaten wie Müsli in eine Schüssel schütten oder mit einem Messer ein Butterbrot schmieren.

**Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu und seien Sie nicht übervorsichtig. Achten Sie aber auf mögliche Gefahrenquellen! Heiße Töpfe, scharfe Messer oder Putzmittel dürfen nicht in der Reichweite von Kindern stehen.**

*Ob beim Kochen oder Tischdecken, kleine Küchenhelfer sind willkommen! Müsli mit Obst mischen können schon die Kleinsten.*



# Mit allen Sinnen essen – so schmeckt es kleinen Kindern

## Wie fühlt sich Kartoffelbrei im Mund an?

Sehen, Fühlen, Schmecken, Riechen, Hören – kleine Feinschmecker genießen Essen mit allen Sinnen. Wussten Sie, dass Ihr Kind viel intensiver schmeckt als Sie? Nutzen Sie das für ein gemeinsames Spiel: Wie fühlt sich Kartoffelbrei im Mund an? Schmeckst du den Unterschied zwischen einer roten und einer grünen Paprika? Was passiert im Mund, wenn du auf eine kleine Tomate beißt?

Neues Essen erkunden macht Spaß, fördert spielerisch die Entwicklung Ihres Kindes sowie den Geschmack und erweitert nebenbei den Wortschatz.



Entdecken Sie zusammen mit Ihrem Kind, wie Essen riecht, schmeckt, sich beim Hineinbeißen anhört und aussieht. So lernt es Lebensmittel am besten kennen und genießen – außerdem macht es Spaß!

## Mit dem Mund die Welt erforschen



Babys stecken alles in den Mund und entdecken so die Welt. Auch wenn die Kleinen etwas größer werden, bleibt das Gefühl von Essen im Mund wichtig. Sie genießen es, wenn das Apfelmus vom Löffel in den Mund fließt und im Mund aus der Tomate Saft läuft. Die Tomate schmeckt roh anders als gekocht, eine Cocktailtomate ist besonders süß. Wenn das frische Brötchen im Mund knistert und knackt, schmeckt es den Kleinen nicht nur lecker frisch, sondern sie hören es auch.

Beachten Sie, dass Kleinkinder noch empfindlich in Mund und Rachen sind. Ein Stück Gurke, das im Mund rund wird, ist für Ihr Kind angenehmer als ein hartes Stück Rohkost.

## Geschmack von süß bis sauer entdecken

Die Vorliebe für Süßes ist angeboren. Deshalb mögen auch die Kleinsten meist milde Gemüse- und Obstsorten. Wenn sie Appetit auf Süßes haben, reicht ihnen häufig etwas Obst. Bitter Schmeckendes wie Brokkoli, Kohl oder Spinat lehnen die Kleinen häufig anfangs ab. Sie brauchen etwas Zeit, um auf den Geschmack zu kommen. Auch für Saures interessieren sie sich meistens erst, wenn sie etwas älter sind und es häufiger probiert haben.

### TIPPS

- Bieten Sie Ihrem Kind viele unterschiedliche Lebensmittel an – immer anders zubereitet, zum Beispiel Möhren geraspelt als Salat, in einem Auflauf, als Suppe oder gekocht. Je mehr Varianten Ihr Kind kostet, desto feiner entwickelt sich sein Geschmack.
- Viele Kinder essen Gemüse lieber roh als gekocht. Lassen Sie Ihr Kind auch Gemüsearten probieren, die Sie sonst meist kochen, zum Beispiel Blumenkohl oder Brokkoli (Ausnahme: grüne Bohnen).
- Den Geschmack eines neuen Lebensmittels lernt Ihr Kind am besten kennen, wenn Sie es immer mal wieder anbieten. Verlieren Sie nicht zu früh die Geduld. Oft helfen einige Tage Zeitabstand und eine andere Zubereitung.

## Mit den Augen genießen

Kleinkinder lieben Farben. Je bunter das Essen auf dem Teller, desto mehr greifen sie meist zu. Auch bunte Sets, Servietten, Blumen oder eine lustige Tischdekoration können Appetit machen.

Außerdem achten kleine Kinder auf Details: Ein buntes Brotgesicht mit Gurkenaugen und Paprikamund begeistert sie. Kleine Mängel, zum Beispiel eine braune Stelle auf dem Apfel oder der Banane, lehnen sie oftmals ab. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass auch diese Stellen schmecken, indem Sie die ganz selbstverständlich mitessen.

*Natürlich gehört zum Essenlernen auch der Umgang mit Besteck. Manches darf Ihr Kind aber auch mit den Händen nehmen.*

## Die Hände gebrauchen

Selbst dippen und essen macht stolz, unabhängig und trainiert nebenbei die Beweglichkeit der Hände. Gut zu wissen: Kinder essen mehr Obst und Gemüse, wenn es in mundgerechte Häppchen geschnitten ist.





# Welcher Esstyp ist Ihr Kind?

Jedes Kind is(s)t anders. Erkennen Sie Ihr Kind in den folgenden Beispielen wieder?



## Der Vorsichtige

Noah isst alles, was er kennt, mit Begeisterung. Neues lehnt er ab – besonders, wenn er gerade mitten in einem Entwicklungsschub ist.

### Was tun?

Nur wenn Noah neue Lebensmittel probiert, kann er einen unbekanntem Geschmack lieben lernen – aber er braucht viel Zeit dafür. Gewohntes Essen gibt ihm Sicherheit. Mischen Sie kleine Mengen neuer Lebensmittel unter Lieblingsspeisen oder pürieren Sie sie in Suppen und Soßen. Gemeinsam geht es leichter: Essen Sie möglichst viele unterschiedliche Lebensmittel und Speisen – dann werden vorsichtige Kinder im Laufe der Zeit von selbst mutiger.



## Der Trennköstler

Thomas isst Nudeln ohne Soße, Brot ohne Belag, Quark ohne Obst. Auf dem Teller liegt alles fein nebeneinander. Aufläufe oder Eintöpfe mag er nicht.

### Was tun?

Thomas schmeckt intensiv und bevorzugt den Eigengeschmack der Lebensmittel. Deshalb darf er sein Brot trocken und Käsewürfel dazu essen, sich Soße selbst unter die Nudeln mischen und die Banane zum Quark essen. Seine Speisen werden nur mild gewürzt.



## Der Gemüse- und Obstmuffel

Greta mag kein „Grünzeug“: Frisches Obst und Gemüse möchte sie nicht essen, aus Aufläufen, Soßen oder Quarkspeisen sammelt sie es fein säuberlich heraus.

### Was tun?

Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Eine kurze Zeit Verzicht ist aber nicht dramatisch. Meistens essen die Kleinen doch einige wenige Obst- oder Gemüsearten. Bieten Sie diese oft und unterschiedlich zubereitet an. Kommen Zähne, ist der

Mundbereich empfindlich und die Stücke stören. Püriert als Soße, Suppe oder Fruchtmilch rutscht es besser. Achten Sie auf Farben: Liebt Ihr Kind grün, isst es vielleicht auch grünes Gemüse oder Obst.

### **„Wie ein Spatz“**

Susi is(s)t wie ein Spatz: Sie pickt ein bisschen im Essen, isst langsam und nur kleine Mengen.



#### **Was tun?**

Solange das Gewicht stimmt und Susi fröhlich spielt, braucht sie nicht mehr Essen. Wichtig sind regelmäßige Mahlzeiten, aber nichts zwischendurch, vor allem keine Süßigkeiten. Zwingen oder Überreden Sie nicht zum Essen und füttern Sie nicht während des Spielens.

### **Der Vielesser**

Tarek isst gerne: die ersten Bissen sehr schnell, dann genussvoll und ganz viel – am liebsten dauernd. Sieht er etwas zu essen, ist er dort. Nimmt man ihm den Teller weg, ist er beleidigt.



#### **Was tun?**

Vertrauen Sie seinem Hungergefühl. Wenn sein Gewicht im Rahmen bleibt, wächst er möglicherweise gerade oder kann einfach viel essen, ohne übermäßig zuzunehmen. Viele Kleinkinder essen hastig, bis der erste Hunger gestillt ist. Erst danach essen sie langsamer weiter – das legt sich in den nächsten Jahren. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind langsam und in Ruhe isst, damit es fühlen kann, wann es satt ist oder noch Hunger hat. Lassen Sie es erst eine kleine Portion auf den Teller geben. Bei Hunger kann es einen Nachschlag nehmen. Tarek braucht außerdem regelmäßige Mahlzeiten, bei denen er viel kauen kann – am besten Gemüse. Dazwischen nichts Essbares in Sichtweite stellen, sondern ihn mit anderen Dingen beschäftigen (lassen).

**Kleine Kinder merken schnell, wie besorgt Eltern sind, wenn sie bestimmte Lebensmittel ablehnen, zu viel oder zu wenig essen. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen und reden Sie möglichst nicht darüber. Essen bekommt sonst einen zu hohen Stellenwert. Vielleicht möchte Ihr Kind nur Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit, mit Ihnen spielen oder schmusen?**



# Spielregeln und Tipps – so gelingt das Essen

## Klare Regeln für alle

Möglichst feste Essenszeiten, schöne Rituale und klare Grenzen geben Ihrem Kind und Ihnen Sicherheit, Struktur und vermeiden Stress. Deshalb lohnt es sich, Regeln aufzustellen und sie einzuhalten. So lernt Ihr Kind von Anfang an eine angenehme Atmosphäre beim Essen und Tischmanieren kennen. Lassen Sie Ihrem Kind aber genügend Spielraum zum Experimentieren.

Wenige Regeln – konsequent von beiden Eltern eingehalten – genügen.

## Punkte für ein stressfreies Essen

1. Essenszeit ist Familienzeit! Handy, Fernseher, Zeitung oder Spielsachen stören nur. Dafür wird erzählt, gelacht, Spaß gemacht.
2. Gekostet wird am Esstisch und nicht beim Spielen und Rumtoben, im Kinderwagen oder im Autositz. Abgelenkte Kinder haben kein Gefühl für hungrig und satt. Außerdem lernt Ihr Kind, dass die Zeiten für Spielen und Essen getrennt werden.
3. Wenn möglich, gibt es jeden Tag die Mahlzeit etwa in demselben Zeitraum und einen festen Mahlzeitenablauf. Daran orientieren sich Kinder. Ein Tischspruch, Gebet oder Lied vor dem Essen lässt alle zur Ruhe kommen; das gemeinsame Ab- und Aufräumen beendet die Mahlzeit.
4. Da kleinen Kindern das Warten aufs Essen schwerfällt, setzen sie sich erst an den Tisch, sobald er gedeckt ist. Länger als 10 bis 15 Minuten sitzen fällt den Kleinsten schwer. Für größere Geschwister gilt: Jeder bleibt am Tisch sitzen, bis alle Kinder satt sind.
5. Loben Sie Ihr Kind für alles, was bereits gut klappt – das macht stolz, selbstbewusst und selbstständig. Wenn sich Ihr Kind nicht an die Regeln hält, reagieren Sie direkt, immer gleich und der Situation angemessen. Dadurch lernen Kinder am besten.

## Nein, danke!

Nur wenige Kinder mögen alles essen. Schmeckt etwas nicht, darf jedes Familienmitglied das sagen – allerdings so, dass es nicht den Appetit der anderen verdirbt (nicht: „liiiieh!“, sondern: „Nein, danke.“ oder „Das schmeckt mir nicht.“). Keiner darf gezwungen werden, etwas zu essen, was er nicht mag – Probieren ist aber wichtig. Ihr Kind lernt dabei: Ich muss nicht alles essen. Aber es kann nicht jeden Tag etwas auf dem Tisch stehen, das ich mag. Außerdem haben Eltern oder Geschwister vielleicht andere Vorlieben, die auch berücksichtigt werden.

## Mal wie ein Riese, mal wie ein Vögelchen ...

Kleine Kinder handeln nach ihrem angeborenen Instinkt. Das bedeutet, sie denken noch nicht darüber nach, was und wie viel sie essen. Zeitweise essen sie sehr große Portionen, dann wieder verschwindend kleine Mengen. Wochenlang interessieren sie sich für unterschiedliche Lebensmittel und probieren vieles aus, dann beschränken sie sich auf einzelne Lebensmittel. Das hängt von der Bewegung, vor allem aber von Entwicklung und Wachstum ab. Bleiben Sie auch dann gelassen, wenn Ihr Kind eine ganze Mahlzeit auslässt oder einmal viel mehr als üblich isst. Wichtig ist, dass Ihr Kind lernt, seinen Hunger einzuschätzen und weiß, wann es satt ist.



**Die Entwicklung von Geschmack braucht Zeit. Viele Lebensmittel muss ein Kind 5- bis 10-mal probieren, bis sie ihm schmecken.**

### TIPPS

- Ein unvermischter Geschmack – so mögen viele Kleinkinder das Essen am meisten. Daher sind Aufläufe oder Eintöpfe oft unbeliebt.
- Zu viel Auswahl überfordert: Fragen Sie Ihr Kind nicht, was es möchte, sondern bieten Sie ihm eine Alternative an: „Möchtest du einen Apfel oder eine Birne essen?“
- Kleine Portionen für die Kleinsten – zu viel auf dem Teller verdirbt den Appetit. Größere dürfen sich selbst nehmen.

# Essen und trinken nach den Ampelfarben

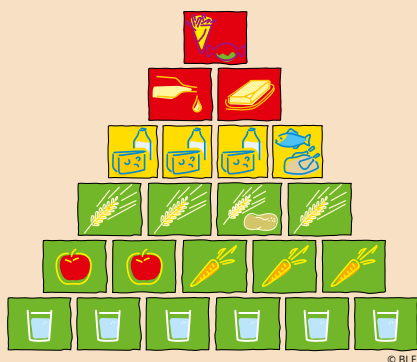
## Mahlzeiten für die ganze Familie

Etwa ab dem 1. Geburtstag benötigt Ihr Kind keinen Brei mehr. Zähne und Mundraum sind so weit entwickelt, dass das Kauen gut funktioniert. Wenn der Übergang vom Brei zum Familienessen geschafft ist, kann die ganze Familie dieselben Speisen essen. Orientieren Sie sich an der Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) und an den Ampelfarben. Experten haben dieses Modell entwickelt, um zu zeigen, wie sich eine „abwechslungsreiche und ausgewogene“ Ernährung zusammensetzt. Das Ampelmodell gilt für Kinder ab dem Kleinkindalter, Jugendliche und Erwachsene!

**Abwechslungsreich heißt:** möglichst viele unterschiedliche Lebensmittel aus allen Lebensmittelgruppen essen. Geben Sie Ihrem Kind nicht nur Apfel und Banane als Obst, sondern so viele andere Arten wie möglich – je nach Jahreszeit und am besten aus der Region.

**Ausgewogen bedeutet:** alles in bestimmten Mengen essen. Gemüse zum Beispiel enthält viele Stoffe, die gut für die Gesundheit sind. Außerdem liefert es wenige Kalorien. Damit kann sich Ihr Kind satt essen. Bei Süßigkeiten ist es umgekehrt. Was darin steckt, ist nicht gut für die Gesundheit, und sie enthalten viele Kalorien.

Die Ernährungspyramide des BZfE



*Die Ernährungspyramide zeigt, wie viele Portionen von den Lebensmitteln täglich im Idealfall gegessen oder getrunken werden. Sie hilft Ihnen somit als Orientierung; das heißt, nicht jeder Tag muss perfekt sein. Welche Lebensmittel besonders gut für die Gesundheit sind, lesen Sie auf den folgenden Seiten.*

## Für die ganze Familie gilt:

**Grün** **hat Vorrang:** Kalorienfreie und -arme Getränke, Gemüse und Obst, Brot, Müsli und Beilagen wie zum Beispiel Kartoffeln, Nudeln und Reis bilden die Basis.

**Gelb** **bedeutet mäßig, aber regelmäßig:** Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst und Eier gehören zu dieser Gruppe.

**Rot** **steht für sparsam genießen:** Das gilt für Fette und Öle, fette Snacks, alle süßen Speisen und Getränke.

## Kinderleicht Mahlzeiten zusammenstellen

Die Ernährungspyramide hilft auch, die Mahlzeiten zu gestalten:

- Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk.
- Alle Haupt- und Zwischenmahlzeiten bestehen überwiegend aus Lebensmitteln des grünen und gelben Bereichs.
- Eine Hauptmahlzeit beinhaltet mindestens 3 verschiedene Lebensmittelgruppen, 2 davon aus dem grünen Bereich. Zum Beispiel: Müsli mit Apfel und Milch zum Frühstück.
- Die warme Mahlzeit am Mittag oder Abend enthält eine Beilage wie Kartoffeln, Couscous, Bulgur, Reis oder Nudeln mit Gemüse als Hauptzutat. Dazu gibt es 1-mal pro Woche Fisch. Gerichte mit Fleisch können bis zu 3-mal in der Woche zubereitet werden.
- Eine Zwischenmahlzeit setzt sich aus 2 verschiedenen Lebensmittelgruppen zusammen – mindestens die Hälfte der Lebensmittel auf dem Teller stammt aus dem grünen oder gelben Teil der Ernährungspyramide. Zum Beispiel: Joghurt mit Obst oder Vollkornbrot mit Frischkäse.

Die folgenden Empfehlungen für die Verzehrmenngen der einzelnen Lebensmittelgruppen entsprechen den Aussagen des Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE)

Quelle: Aktuell Ernährungsmed 2017; 42: 304-315,  
© Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York, ISSN 0341-0501



# Getränke: den ganzen Tag über

## Ab jetzt muss „extra“ getrunken werden

Weil das Stillen oder die Milchflasche nach und nach wegfällt und der Brei durch festes Essen ersetzt wird, braucht Ihr Kind zusätzliche Flüssigkeit am Tag. Das ist zunächst ungewohnt für Ihr Kind, und das Durstgefühl muss sich erst einstellen.

Bieten Sie Ihrem Kind zu jeder Mahlzeit, aber auch zwischendurch, Getränke aus dem Glas oder Becher an.



**6 kleine Gläser (insgesamt ca. 600 ml) am Tag braucht Ihr Kind jetzt. An heißen Tagen, bei Durchfall und Fieber, beim intensiven Spielen (wenn das Kind sehr schwitzt) und in stark beheizten oder klimatisierten Räumen ist es mehr.**

## Welche Getränke für mein Kind?

Leitungswasser oder Mineralwasser ist die erste Wahl. Es löscht gut den Durst, enthält keine Kalorien und schmeckt neutral. Wenn Ihr Kind es verträgt und mag, darf es kohlenstoffhaltiges Wasser trinken.

Ungesüßte Früchte-, Kräuter- und Roibuschtees (Roibosteets) sind ebenso gut geeignet. Die große Auswahl an Sorten sorgt für Abwechslung beim Trinken – nutzen Sie dies. Brühen Sie den Tee dünn auf, denn Ihr Kind schmeckt noch sehr intensiv.

Fruchtsaftchorle mit viel Wasser und wenig Saft löscht ebenfalls den Durst. Da sie süß schmeckt, ist sie bei Kindern besonders beliebt. Bieten Sie Chorle nur ab und zu an, da (Frucht-)Zucker enthalten ist, der Kalorien liefert.

*Schorle-Mischung aus  
2 Teilen Wasser und 1 Teil Saft*





## Wussten Sie es?

Ein kleines Glas (150 ml) Apfelsaft enthält etwa 5 Würfel Zucker, der von Natur aus in den Äpfeln enthalten ist. Ähnlich liegen die Werte für Orangensaft, Limonade und Eistee. Hier wird der Zucker allerdings zugefügt.

Reine Fruchtsäfte sind als Getränk nicht empfehlenswert. Sie werden zwar aus Obst gewonnen und enthalten Vitamine und Mineralstoffe, aber auch eine Menge Zucker – das kann zu Übergewicht führen. Außerdem löschen sie den Durst nicht, weil sie ein klebriges Mundgefühl hinterlassen. Manche Kleinkinder reagieren mit Durchfällen auf den Fruchtzucker im reinen Saft.

Sogenannte Fruchtnektare oder Fruchtsaftgetränke liefern weniger Vitamine und Mineralstoffe als purer Saft sowie zugesetzten Zucker. Bieten Sie diese am besten nicht oder selten als „Extra“ an. Limo und Co. gehören in der Ernährungspyramide des BZfE ebenfalls in die Spitze, genau wie Süßigkeiten und Snacks. Sie sind für Kleinkinder unnötig; gelegentlich eine kleine Menge ist aber in Ordnung.

Colagetränke und manche Eisteezubereitungen enthalten aufputschendes Koffein. Diese und andere koffeinhaltige Getränke wie Grüntee, Schwarztee, Kaffee oder Energiedrinks sowie alkoholhaltige Getränke sind für Kleinkinder absolut ungeeignet!

Viele Kinder sind zu dick, weil sie regelmäßig süße Getränke wie Limonaden, Brausen, Fruchtsäfte, Nektare, Fruchtsaftgetränke und sonstige Softdrinks trinken!



## TIPPS

- Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder Wasser an. Es wird die Erfahrung machen, dass Wasser den Durst besser löscht als süße Getränke.
- Falls Ihr Kind sich bereits an einen süßen Geschmack beim Trinken gewöhnt hat, verdünnen Sie das süße Getränk immer mehr mit Wasser und gewöhnen es so Schritt für Schritt um.
- Trinken Sie selbst häufig Wasser – Ihr Kind wird es Ihnen nachmachen.
- Wenn Ihr Kind nicht viel auf einmal trinken mag, helfen kleine Portionen über den Tag verteilt.
- Ein Strohhalm macht das Trinken interessanter.



# Gemüse, Salat und Obst: knackig und bunt

Kleine Kinder lieben es bunt und knackig. Außerdem liefern Gemüse und Obst bei wenigen Kalorien zahlreiche Stoffe, die die Gesundheit fördern.

**Deshalb gehören täglich 5 Portionen auf den Teller – 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Für 1- bis 3-jährige Kinder sind das insgesamt etwa 370 g am Tag.**

Hin und wieder kann eine Portion durch einen Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden. Besser ist es, Obst und Gemüse zu essen, denn das wird gekaut und macht länger satt.

## Es muss nicht immer Banane sein ...

Die meisten kleinen Kinder lassen sich leicht für frisches Obst begeistern: Es ist süß, saftig, duftet und lässt sich leicht alleine essen, wenn es mundgerecht vorbereitet ist. Fangen Sie mit wenigen Obststücken an und nehmen Sie nach und nach möglichst viele hinzu. Weiche Obststücken sind für den Beginn ideal, da Ihr Kind im Mundbereich noch empfindlich ist – es muss aber nicht immer die sehr süße Banane sein. Eine reife Birne, eine große Erdbeere, eine Nektarine, eine Aprikose, einen Pfirsich oder ein handliches Stück Melone kann auch schon ein 1-jähriges Kind essen. Entfernen Sie vorher Steine oder große Kerne.

**Sehr kleine Früchte wie Heidelbeeren, kleine Trauben oder Rosinen sind für Kleinkinder noch nicht geeignet. An ihnen können sich die Kinder verschlucken.**

Gekochtes Obst, wie Kompott oder Apfelmus, ist ein prima Nachtisch. Frisches Obst ist aber immer die erste Wahl, denn beim Erhitzen gehen Vitamine verloren. Nutzen Sie deshalb Obst aus Gläsern und Konserven nur selten. Sie enthalten zudem viel Zucker. Tiefgekühltes Obst können Sie gut verwenden. Es enthält vergleichbar viele Vitamine und Mineralstoffe wie frisches Obst. Erhitzen Sie tiefgefrorene Beeren vor dem Verzehr intensiv. Kaufen Sie vorzugsweise Obst ein, das gerade Saison hat und aus der Region stammt.



## TIPP

Schälen Sie Obst nur so lange es nötig ist, zum Beispiel Äpfel. Sobald Ihr Kind die Schale zerkauen kann, bleibt sie dran. Sie enthält Stoffe (Ballaststoffe), die lange satt machen und gesund für den Darm sind. Waschen Sie das Obst vor dem Essen kurz, aber gründlich. Anfänger kommen zunächst am besten mit einem geschälten ganzen Apfel zurecht.

## Gemüse teils roh, teils gekocht

Kleinkinder müssen Gemüse nicht mehr ausschließlich gekocht und als Brei bekommen. Da beim Erhitzen einige Vitamine zerstört werden, ist es gut, wenn sie schon mal an rohen Tomaten, Kohlrabi oder Gurke knabbern. Sie können Ihrem Kind auch fein geriebene Rohkost anbieten. Mit Blattsalaten tun sich vor allem die 1-jährigen noch schwer beim Kauen und Schlucken. Garen Sie einen Teil des Gemüses weiterhin mit wenig Fett und schonend, da der Körper daraus bestimmte Inhaltsstoffe besser aufnehmen kann. Bohnen müssen immer gekocht und Sprossen sollten gut erhitzt werden. Frisches oder tiefgekühltes Gemüse ist erste Wahl – wie beim Obst. Gemüse aus Gläsern oder Dosen enthält weniger Vitamine, ist aber besser als gar keines. Kaufen Sie Gemüse je nach Saison und vorzugsweise aus der Region ein.

Falls Ihr Kind kein Gemüse mag, können Sie es in Suppen, Soßen oder Aufläufen verstecken. Isst Ihr Kind gerne Pizza, können Sie diese zum Beispiel mit Zucchini, Mais, Brokkoli oder Paprika belegen. Möhren, Kürbisse, Kohlrabi, Gurken, Tomaten, Erbsen oder Mais schmecken mild oder leicht süß und sind bei Kindern im Allgemeinen beliebt. Milde Kohlarten wie Brokkoli, Blumenkohl, aber auch Zwiebeln und Knoblauch sind meist bekömmlicher als ihr Ruf. Probieren Sie aus, was Ihr Kind verträgt. Bieten Sie wegen der guten Inhaltsstoffe Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen oder Bohnen 1-mal pro Woche an.

## TIPPS

- Es ist nicht schlimm, wenn Ihr Kind sich zunächst nur auf ganz wenige Gemüsearten beschränkt und alle anderen ablehnt. Bieten Sie das Gemüse, das Ihr Kind bei den ersten Malen nicht mochte, trotzdem wieder an (siehe S. 15).
- Stellen Sie regelmäßig klein geschnittenes und hübsch angerichtetes Obst und Gemüse auf den Tisch – auch zwischendurch. Da greifen die Kleinen gerne mal zu.



# Brot, Getreide und Beilagen: gleichmäßige Energie



Brot, Getreide und Beilagen wie Kartoffeln, Reis und Nudeln liefern Ihrem Kind Energie und andere wichtige Stoffe. Deshalb kommen diese Lebensmittel fast in jeder Mahlzeit vor.

## **Brot – für jedes Kind etwas dabei**

Geben Sie Ihrem Kind über den Tag verteilt 2 bis 3 Scheiben in der Größe seiner Hand zu essen. Nutzen Sie die Vielfalt an Brotsorten, damit Ihr Kind die unterschiedlichen Geschmäcker kennenlernt. In der ersten Zeit können Sie das Brot in kleine Stücke schneiden, die Ihr Kind gut greifen kann. Lassen Sie die Rinde dran, sobald es diese kauen kann. Das trainiert Kiefer und Zähne.

**Zur Orientierung: 3 Portionen Getreideprodukte entsprechen insgesamt circa 110 g am Tag. Das können 3 Portionen Brot oder 2 Portionen Brot und 1 Portion Getreideflocken sein.**



Manche Eltern glauben, dass ihr Kind Weißbrot mit seinen wenigen Zähnen am besten „kauen“ kann. Doch Vollkornbrot lässt sich mit wenigen Zähnen viel leichter zerkleinern und fühlt sich im Mund beim Lutschen angenehmer an. Weißmehlprodukte verklumpen zu einer klebrigen Masse. Probieren Sie es aus.

Vollkornbrot aus fein vermahlenem Getreide kann Ihr Kind jetzt gut verdauen. Es liefert im Vergleich zu Mischbrot mehr Vitamine und Mineralstoffe und hält länger satt. Wählen Sie mindestens die Hälfte der Getreidemenge aus Vollkorn.

**Verzichten Sie noch auf Brot und Gebäck mit unzerkleinerten Kernen oder Nüssen. Daran kann sich Ihr Kind verschlucken.**

Vollkornbrot muss nicht dunkel und körnig sein. Umgekehrt sind dunkle Körnerbrote nicht automatisch Vollkornbrote. Fragen Sie nach oder schauen Sie in der Zutatenliste. Am besten steht Vollkornmehl an erster Stelle.

## Müsli am besten selbst mischen

Verwenden Sie für das Müsli 2 Esslöffel eingeweichte, zarte Haferflocken mit zerdrücktem Obst und Milch, Joghurt oder Dickmilch.

Wussten Sie, dass die meisten Fertigmüslis (vor allem stark gesüßte oder geröstete Mischungen) mit einem Zuckergehalt von bis zu 50 % zu den Süßigkeiten in der roten Spitze der Pyramide gezählt werden?

Das gilt besonders für Flakes, Pops, Kugeln oder Kringel mit Schokolade und Honig, die unter dem Begriff Frühstückscerealien angeboten werden.

**Verzichten Sie auch hier auf ganze Kerne, Nüsse und Rosinen.**

## Beilagen in vielen Variationen

Aus Kartoffeln können Sie vielfältige Gerichte zubereiten: Pellkartoffeln (z. B. mit Kräuterquark) und Kartoffelbrei sind beliebte Varianten.

**1 Portion am Tag ist das richtige Maß für Kleinkinder.  
Das sind ungefähr 100 g am Tag.**

Am besten bleiben die Inhaltsstoffe erhalten, wenn Sie die Kartoffeln mit der Schale kochen und vor dem Verzehr pellen.

Nudeln gibt es in verschiedenen Formen. Schleifchen und Spiralen kann Ihr Kind auch mit den Händen essen. Bevorzugen Sie sogenannten „parboiled“ Reis, der mehr Vitamine und Mineralstoffe liefert. Bei Nudeln und Reis gilt wie beim Brot: Vollkorn bevorzugen. Bereiten Sie Beilagen möglichst fettarm zu.



### TIPPS

- Für die Umgewöhnung können Sie helle Nudeln oder weißen Reis mit der Variante aus Vollkorn mischen.
- Wenn Sie selber backen, können Sie auch Vollkornmehl mit Weißmehl mischen.
- Probieren Sie auch Polenta, Couscous, Grünkern, Buchweizen oder Hirse.



# Milch und Milchprodukte: für Knochen und Zähne



Kinder zwischen 1 und 3 Jahren brauchen täglich etwa 300 ml/g Milch und Milchprodukte, am besten auf 3 Portionen verteilt.

Dies zu erreichen ist ganz leicht. Zum Frühstück ein kleines Glas Milch, nachmittags ein kleiner Becher Joghurt und zum Abendessen ein Käsebrötchen. Ein Kräuterquark zu den Pellkartoffeln am Mittag ist eine Alternative.

## Welche Milch ist die richtige?

Säuglingsmilch wird jetzt nicht mehr gefüttert. Das gilt auch für die Folgenahrung „2“ und „3“. Sie können zwischen herkömmlicher Frischmilch, längerfrischer Milch (sogenannte ESL-Milch) oder H-Milch wählen.

**Nicht geeignet sind Roh- und Vorzugsmilch (Rohmilch, die verpackt verkauft wird). Sie können bei kleinen Kindern ein Risiko für die Gesundheit sein.**

Greifen Sie beim Einkaufen zu der Milch mit 1,5 % Fett. Völlig überflüssig sind spezielle Kindermilchen. Sie sind deutlich süßer als Vollmilch und häufig mit Aromen versetzt. Hat sich Ihr Kind erst an diesen Geschmack gewöhnt, wird es herkömmliche Milch wahrscheinlich ablehnen. Kakao-, Vanille- oder Erdbeer-Pulver zum Einrühren in Milch enthalten viel Zucker. Am besten trinkt Ihr Kind Milch pur. Lehnt Ihr Kind pure Milch völlig ab, mischen Sie eine geringe Menge Pulver oder pürieren Sie Obst hinein – wenig, damit es sich nicht an den süßen Geschmack gewöhnt. Milch ist besonders wichtig für die Knochen und Zähne Ihres Kindes.

## Wenn Ihr Kind keine Milch verträgt

Einige Kinder vertragen keine Milch, weil sie allergisch auf das Eiweiß in der Kuhmilch reagieren oder den enthaltenen Milchzucker (Laktose) schlecht verdauen können. Wenn Ihr Kind betroffen ist und eine ärztliche Diagnose gestellt wurde, lassen Sie sich von einer spezialisierten Ernährungsfachkraft unterstützen!

## TIPPS

- Natur-Joghurt oder -Quark mit Fruchtmus oder einem Löffel Konfitüre sind eine gute Alternative zum fertigen Fruchtjoghurt.
- Bereiten Sie Milchmixgetränke mit frischem Obst selbst zu. Wenn Sie nicht nachsüßen, sparen Sie viel Zucker ein.
- Milch mit Müsli oder Getreideflocken vermischt schmeckt meist auch den Kindern, die pure Milch nicht mögen.
- Milch lässt sich gut in Kartoffelpüree, Grießbrei, Milchreis oder im Nudelauf-  
lauf unterbringen.

## Milchprodukte auswählen

Nach dem 1. Geburtstag kann Ihr Kind auch Joghurt oder Quark essen. Wählen Sie fettarme Naturprodukte aus, zum Beispiel Joghurt mit 1,5 % Fett. Fertige Milchdesserts, Fruchtjoghurts oder Puddings enthalten oft viel Zucker und Zusatzstoffe (Aromen). Lassen Sie sich nicht von der Werbung irritieren („Eine gesunde Zwischenmahlzeit“ o. Ä.). Wenn sie sehr stark gesüßt sind oder Schokolade enthalten, sind sie in Wirklichkeit Süßigkeiten. Um den Zuckergehalt zu senken, können Sie fertigen Fruchtjoghurt oder Fruchtquark mit dem Naturprodukt mischen.



## Welcher Käse für mein Kind?

Frischkäse, milder Butterkäse, Edamer, Mozzarella oder junger Gouda sind bei den Kleinen besonders beliebt. Lassen Sie Ihr Kind aber auch andere, herzhaftere Arten probieren. Käse enthält viel Fett und Salz, achten Sie daher auf die Menge. Wählen Sie hauptsächlich Käse mit maximal 45 % Fett in der Trockenmasse. Etwa 15 g Hart- oder 30 g Weichkäse am Tag sind genug.

**Geben Sie Ihrem Kind keinen Weichkäse aus Rohmilch (wie manche Sorten Brie, Camembert, Münster oder Roquefort).**





# Fisch, Fleisch, Wurst, Eier: abwechselnd genießen



## Fleisch oder Wurst

Für die 1- bis 3-Jährigen sind 3 Fleischgerichte in der Woche ausreichend. Umgerechnet sind das 30 g pro Tag.

Auch hier ist die Hand Ihres Kindes ein gutes Maß für eine Portion. Bei dickeren Fleisch- (oder Fisch-)Stückchen genügt die Größe des Handtellers (Handfläche ohne Finger), bei dünnen Stücken (z. B. Aufschnitt) gilt die ganze Handfläche als Portion. Bieten Sie lieber wenig Fleisch an, dafür aber von guter Qualität. Bevorzugen Sie mageres Fleisch (z. B. Geflügel ohne Haut) und fettarme Wurst (z. B. Kochschinken). Bereiten Sie das Fleisch fettarm zu, indem Sie es beispielsweise mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne braten.

**Rohwurst und rohes oder nicht ganz durchgebratenes Fleisch (z. B. Brötchen mit Mett oder Teewurst) sind für Kleinkinder nicht geeignet.**

Wechseln Sie beim Fleisch zwischen Rind, Schwein, Geflügel oder Lamm. Jede Art enthält Vitamine und Mineralstoffe in einem anderen Mengenverhältnis.

Wenig Fett steckt unter anderem in:

- Muskelfleisch von Lamm, Kalb, Schwein und Rind; Schweineschnitzel; Schweinekotelett; Kassler; Putenbrust; Kalbsrücken
- Aspik-Aufschnitt, Cornedbeef, Roastbeef, Kochschinken.

## TIPPS

- Nehmen Sie zartes Fleisch oder mageres Hackfleisch. Grobe Fasern und zu trockenes Fleisch sind für kleine Kinder schwer zu essen.
- Für stark angebratenes oder gegrilltes Fleisch ist es noch etwas zu früh.
- Paniertes Fleisch nimmt viel Fett auf. Verzichteten Sie deshalb auf die Panade oder bestäuben Sie das Fleisch mit wenig Mehl.

## Zarter Fisch – möglichst ohne Panade

1 Portion Fisch in der Woche ist für Kleinkinder ideal.  
Das sind rund 60 g pro Woche.



Seefisch (u. a. Seelachs, Kabeljau, Scholle) ist eine gute Quelle für Jod. Fettreiche Fische (z. B. Hering, Makrele, Lachs) enthalten zudem gesundheitsfördernde Omega-3-Fettsäuren. Achten Sie darauf, dass der Fisch keine Gräten enthält.

**Roher Fisch oder Produkte aus nicht durchgegartem Fisch sind für Kleinkinder ungeeignet (z. B. Sushi oder geräucherter Lachs).**

## Ein Frühstücksei muss nicht sein

Für Kleinkinder werden 1 bis 2 Eier pro Woche empfohlen.

Eier sind in vielen Lebensmitteln und Speisen enthalten, zum Beispiel Kuchen, Pfannkuchen, Aufläufen, Puffer, Spätzle oder Waffeln. Deshalb braucht Ihr Kind kein zusätzliches Frühstücksei – denn Eigelb enthält viel Fett.

**Rohe Eier und daraus hergestellte, nicht ausreichend erhitzte Lebensmittel sind für Kleinkinder tabu.**

Geben Sie Ihrem Kind keine selbst zubereitete Mayonnaise, Soße oder Süßspeise (z. B. Tiramisu) mit rohen Eiern. Kochen Sie die Eier, bis Eiweiß und Eigelb ganz fest sind und braten Sie Spiegeleier auf beiden Seiten gut durch. Achten Sie auch bei Speisen mit Eiern darauf, dass diese gut durchgegart sind.

## Geht es auch ohne Fleisch, Wurst und Fisch?

Eine vegetarische Ernährung ohne Fleisch und Fisch, aber mit Milch, Milchprodukten und Eiern ist möglich, wenn der Speiseplan sorgfältig zusammengestellt wird. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind ausreichend mit Eisen versorgt ist. Wenn Sie sich unsicher fühlen, holen Sie sich ärztlichen Rat oder wenden Sie sich an eine Ernährungsfachkraft. Von einer veganen Ernährung – ohne jedes tierische Lebensmittel – ist beim Kleinkind abzuraten.



# Fette und Öle: die Qualität zählt



Fette und Öle sind wichtig für den Körper, liefern aber weit mehr Kalorien als andere Nährstoffe (Eiweiß und Kohlenhydrate). Deshalb kommt es besonders auf die Menge und die Auswahl an.



**Für 1- bis 3-jährige Kinder reichen 20 g Öl, Margarine oder Butter am Tag. Das entspricht 2 Esslöffeln.**

## Sichtbares und verstecktes Fett

Die genannten Mengen beziehen sich auf die Fette, die Sie sehen können. Das bedeutet: die Margarine oder Butter auf dem Brot und das Öl zum Braten in der Pfanne beziehungsweise zum Herstellen eines Dressings. Zusätzlich isst Ihr Kind Fett über Wurst, Käse, Soßen, Suppen, Süßigkeiten und Ähnliches. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind davon möglichst wenig bekommt, denn diese Fette haben Nachteile für die Gesundheit.

Es ist nicht sinnvoll, sichtbare Fette und Öle wegzulassen. Wählen Sie Pflanzenöle aus und wenige Lebensmittel mit versteckten Fetten.

Wussten Sie, dass viele Fertiggerichte und frittierte Speisen besonders viel Fett enthalten?



## Pflanzenöle

Pflanzenöle sind flüssig und besonders gut für die Gesundheit und deshalb erste Wahl. Rapsöl und Olivenöl lassen sich zum Beispiel vielseitig in der Küche verwenden: zum Kochen, Braten, Backen und in der kalten Küche. Rapsöl schmeckt neutraler als Olivenöl. Ist das Öl kalt gepresst, setzen Sie es nur in der kalten Küche ein, wie für Salatsoße.

Sie können auch andere Pflanzenöle wählen, zum Beispiel Soja- (mit Vitamin E angereichert), Sonnenblumen- oder Maiskeimöl – am besten im Wechsel mit Rapsöl.

## Feste Fette

Sie können Ihrem Kind als Brotaufstrich sowohl Butter als auch Margarine geben. Der Geschmack der Familie entscheidet. Verwenden Sie beides sparsam. Wählen Sie bei der Margarine eine Sorte, die laut Etikett reich an einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist. Zu empfehlen ist Margarine aus Raps- oder Olivenöl, die mit Vitamin D, E und A (bzw. Beta-Carotin) angereichert ist.

Back- und Frittierfette sind ungünstig für die Gesundheit. Das gilt auch für das pflanzliche Kokos- und Palmkernfett. Verwenden Sie diese Fette möglichst selten.

Am besten nehmen Sie Öl zur Zubereitung von Speisen sowie Margarine und Butter im Wechsel als Streichfett.

### TIPPS

- Streichen Sie die Butter oder Margarine nur dünn aufs Brot. Butter lässt sich sparsam verstreichen, wenn sie nicht direkt aus dem Kühlschrank kommt.
- Wurst und Käse schmecken auch ohne Streichfett auf dem Brot.
- Messen Sie Öl immer mit dem Löffel (Ess- oder Teelöffel) ab. Bewahren Sie angebrochene Ölfaschen dunkel und kühl auf.





# Extras: nur ab und zu

## Was das Kind nicht kennt ...

Süßigkeiten und fettreiche oder salzige Snacks sind nicht notwendig, weil sie keine für den Körper wichtigen Nährstoffe enthalten. Gleichzeitig sind sie aus dem Alltag von älteren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen kaum wegzudenken, weil wir eine angeborene Vorliebe für Süßes haben.

Kleinkinder sind mit der Süße von Obst völlig zufrieden, solange sie keine Gummibären, Schokolade, Kekse oder gesüßten Getränke kennen. Bieten Sie Ihrem Kind möglichst spät Süßigkeiten an. Was Ihr Kind nicht kennt, vermisst es nicht. Beim ersten Kind ist das gut zu schaffen – vor allem wenn die Großeltern mitspielen: Das größte Geschenk für Kinder ist Zuwendung und Zeit, nicht Schokolade oder Eis.

Zu den „Extras“ zählen nicht nur Süßigkeiten, Kuchen und Chips. Auch fettreiches Kleingebäck (z. B. Croissants), Fruchtsaftgetränke, Limonaden, stark gezuckerte Kindermilchprodukte oder süße Brotaufstriche wie Honig, Marmelade und Nuss-Nougat-Creme gehören dazu.

Pommes frites, Reibekuchen und Kroketten sind fettreich und gehören nicht zur grünen Basis der Pyramide, sondern ebenfalls zu den (roten) Extras. Bereiten Sie diese selten zu.

*Die Menge für eine Portion Süßes passt in eine Kinderhand.*



## Bewusst naschen lernen

Hat Ihr Kind Süßigkeiten kennengelernt, üben Sie mit klaren Regeln den Umgang: eine kleine Menge und nicht unbedingt jeden Tag. Dafür gibt es auch Ausnahmen, bei denen einmal mehr genascht werden kann – wie am Geburtstag.

Süßigkeiten sind etwas Besonderes und kein Erziehungsmittel. Geben Sie Ihrem Kind Süßes nicht zum Trost, als Belohnung und enthalten sie es nicht zur Strafe vor. Das könnte zu ungünstigem Verhalten führen, das beispielsweise die Entstehung von Übergewicht begünstigt.

Wer es ganz genau wissen möchte und sich die Kalorienangaben auf Verpackungen anschaut: Eine Portion Extras für Kleinkinder sind maximal 115 kcal pro Tag.

## Ihr Vorbild ist wichtig!

Ihr Kind betrachtet genau, wie Sie als Eltern oder Großeltern mit Süßigkeiten und Snacks umgehen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich selbst beobachten.

Naschen Sie nicht, um den Hunger zu stillen oder aus Langeweile beim Fernsehen oder Ähnlichem. Genießen Sie Süßes und zwar in kleinen Mengen. Wenn Sie Süßigkeiten nach dem Naschen in den Schrank stellen und nicht sichtbar stehen lassen, ist die Verführung für Sie und Ihr Kind weniger groß. Das Einteilen der Menge hilft, nicht zu viele Kalorien aufzunehmen. Verstecken Sie sich beim Naschen nicht vor Ihrem Kind. Süßigkeiten sind nichts Böses, aber etwas Besonderes.

Achten Sie darauf, wie viel und wie oft Ihr Kind nascht, aber bleiben Sie entspannt. Strikte Verbote sind weder sinnvoll noch auf Dauer durchführbar.



### TIPPS

- Um ein dauerndes Gequengel zu vermeiden, stellen Sie feste Regeln auf: Geben Sie Süßes zum Beispiel nach dem Essen als Nachtisch.
- Süßigkeiten sind zum Genießen und das geht am besten in Ruhe am Tisch – nicht nebenbei beim Spielen oder im Gehen.
- Setzen Sie sich dafür ein, dass auch in der Kita oder bei den Tageseltern feste Regeln für Süßigkeiten eingehalten werden. Hier reicht ein bunter Obstteller.
- Absprachen vermeiden Tränen und Geschrei beim Einkaufen. Vielleicht darf sich Ihr Kind einen süßen Joghurt oder eine Tüte Gummireis aussuchen. Aber das bedeutet nicht, dass es beim oder direkt nach dem Einkauf gegessen wird. Teilen Sie die Süßigkeiten ein und behalten Sie die Regeln bei.

# Was gibt es heute zu essen?

## Gemeinsam einen Plan entwerfen

Stellen Sie doch einmal mit Ihrem Partner beziehungsweise Ihrer Partnerin einen Wochen-Speiseplan auf! Größere Geschwister helfen natürlich mit. Dann bringt jedes Familienmitglied seine Wünsche ein und gleichzeitig können Sie Ihren Einkauf und die Vor- und Zubereitung planen.

So könnte ein Tag beispielsweise aussehen:

### Frühstück



### Warme Mahlzeit:



### Kalte Mahlzeit:



### Zwischenmahlzeiten:



Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk.

Nicht jeder Tag muss perfekt sein. Die Woche zählt.

## Erleichtern Sie sich den Alltag!

Seien Sie nicht zu ehrgeizig bei der Planung der Mahlzeiten. Wenn Sie die Woche allerdings etwas durchdenken, können Sie Zeit und Arbeit sparen. Außerdem haben Sie einen Eindruck, ob Ihr Kind ungefähr das isst, was empfohlen wird (siehe S. 20–35). Nehmen Sie die Ernährungspyramide zur Hilfe. Auch die kostenlose App „Was ich esse“ kann Sie dabei unterstützen (siehe S. 46). Sie zeigt Ihnen, was und wie viel Sie wovon gegessen haben. Sie können die App auch für Ihr Kind nutzen.

Machen Sie sich das Leben leicht, indem Sie zum Beispiel:

- eine größere Menge Pellkartoffeln kochen, die auch für den nächsten Tag reicht. Dann können Sie am folgenden Tag mit geringem Aufwand die Kartoffeln mit etwas Milch zu einem Kartoffelpüree stampfen.
- eine doppelte Portion Reis oder Nudeln kochen: die erste für ein warmes Gericht, die zweite für einen Reis- oder Nudelsalat am folgenden Tag.
- sich eine Müslimischung auf Vorrat herstellen und in ein großes Glas füllen, aus dem Sie jederzeit schöpfen können.
- immer einen Vorrat an länger haltbarem Obst (z. B. Äpfel, Birnen) haben. Dann brauchen Sie nur frisches, schneller verderbliches Obst dazukaufen.
- eine größere Menge Essen vorkochen und es in passenden Portionen einfrieren (z. B. Gemüsesoße für das nächste Nudelgericht oder einen künftigen Pizzabelag).
- bei Zeitdruck: auch einmal „beide Augen zudrücken“ und zum Beispiel eine fettarme Tiefkühlpizza verwenden, die Sie mit etwas frischem Gemüse aufpeppen.



Versuchen Sie immer, Reste am nächsten Tag weiterzuverwerten. Das spart nicht nur Zeit und Arbeit, sondern schont auch Ihren Geldbeutel. Außerdem vermeiden Sie Lebensmittelabfälle.

Speisen für Kleinkinder aufzuwärmen ist unproblematisch. Kühlen Sie die Speisen rasch herunter, lagern Sie sie anschließend im Kühlschrank und erhitzen Sie sie beim Aufwärmen gut.



## Vorschläge für kindgerechte Mahlzeiten

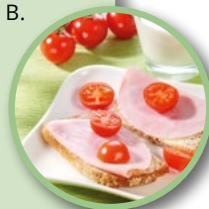
Suchen Sie das Passende heraus, je nachdem, zu welchem Esstyp Ihr Kind gehört (siehe S. 16). Versuchen Sie, Ihre gewohnten Speisen kindgerecht abzuwandeln (z. B. weniger Würze). Achten Sie bei der Auswahl auf Lebensmittel, die Kleinkinder noch nicht vertragen oder an denen sie sich leicht verschlucken können.

### Frühstück

- feine Haferflocken mit zerdrückter Banane, geriebenem Apfel, Milch oder Naturjoghurt
- selbst gemachter Milchreis oder Grießbrei (wenig gesüßt) mit Obst
- (Vollkorn-)Brot mit Frischkäse und Bananenscheiben
- (Vollkorn-)Brot mit Frischkäse, Gurken- und Tomatenstücken
- (Vollkorn-)Brot mit gekochtem Schinken und Rohkost (z. B. Paprikaspalten oder geraspelte Möhren)
- (Vollkorn-)Brot mit mildem Käse und Obst
- (Vollkorn-)Brot mit Quark und Marmelade, dazu Milch

Wer früh morgens nichts essen mag, isst oder trinkt erst eine Kleinigkeit. Der größere Hunger kann dann beim zweiten Frühstück gestillt werden:

- Milch mit pürierter Banane, Erdbeeren, Heidelbeeren ... und Schmelzflocken aus der Tasse/aus dem Glas



Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk.

### Zwischenmahlzeit

- Joghurt, Quark oder Milch mit Haferflocken und Obst
- Mit Vollkornzwieback, Vollkornkeks, Vollkornknäckebrötchen oder Waffeln aus Reis, Dinkel, Amaranth, Mais ergänzen:
- Joghurt mit frischen Früchten
- Bananenquark oder Früchtequark (keine Ananas oder Kiwi, das schmeckt bitter)
- Obstsalat
- Glas Milch und Gemüsesticks
- Gemüsestäbchen und Kräuterquark zum Dippen
- Käsewürfel und Obststückchen

Die Zwischenmahlzeiten unterscheiden sich bei der Auswahl der Lebensmittel nicht von der kalten Mahlzeit. Die Menge ist jedoch geringer.

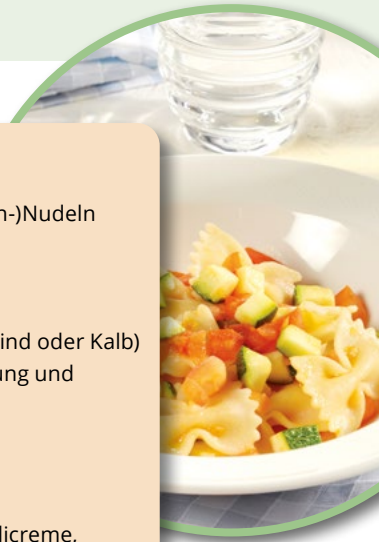


## Warme Mahlzeit

Zu den Gerichten passen zum Beispiel Kartoffeln, (Vollkorn-)Nudeln oder (Vollkorn-)Reis – sofern nichts angegeben ist.

- Gemüsesuppe mit (Vollkorn-)Brot
- Hähnchenfrikassee mit viel Gemüse
- (Puten-)Gulasch mit viel Gemüse (Pute wird zarter als Rind oder Kalb)
- Hamburger selbst hergestellt (z. B. mit Grünkernmischung und geraspelten Möhren)
- Buntes Gericht mit reichlich Gemüse und Hering
- Blumenkohlcurry mit kleinen Hackbällchen
- Gemüse-Hirse mit Joghurtsoße
- Gericht mit Gemüse-Grundsoße – schmeckt als Brokkolicreme, Möhrensoße, Zucchini-creme, Spinatsoße
- Gericht mit Tomaten-Kräuter-Soße oder mit Hackfleisch-Mais-Soße
- Gemüse-Lasagne oder -Auflauf mit Lachs
- Pell- oder Ofenkartoffel mit Kräuterquark
- Kartoffel-Gemüse-Püree mit gebratener Scholle
- Kartoffel-Gemüse-Puffer/Gemüse-Getreide-Puffer
- Apfelpfannkuchen/Pikanter Pfannkuchen
- Eintopf mit Hülsenfrüchten wie Erbsen, Linsen oder Bohnen

Ob die warme Mahlzeit mittags oder abends gegessen wird, ist egal. Schauen Sie, was am besten in Ihren Tagesablauf passt.



## Kalte Mahlzeit

- Brotmahlzeit mit Rohkost oder milden Salaten wie: Möhren-Apfel-Rohkost fein gerieben, Tomaten- oder Gurkensalat
- milder Kartoffel- oder Nudelsalat mit viel Gemüse
- Nudelsalat mit gedünstetem Gemüse und Joghurt- oder Frischkäsedressing
- Salat mit Thunfisch und einer Scheibe (Vollkorn-)Brot
- Spargel-Schinken-Röllchen mit (Vollkorn-)Brot



# Tagsüber außer Haus – Zu Hause gut ergänzt

## Betreuung und Essen außer Haus

Wenn Ihr Kind bei Tageseltern, in einer Kita oder Krippe betreut wird, bekommt es viele neue Eindrücke und Anregungen – auch beim Essen. Eine feste Bezugsperson in der Einrichtung, die seine Gewohnheiten mit der Zeit kennt, gibt ihm Vertrauen und Geborgenheit. Im Idealfall tauscht sie sich mit Ihnen über alle wichtigen Fragen des Alltags aus: Essen, Schlafen, Entwicklung und alles, was den Tag über passierte.

Stimmen Sie das Essen zu Hause auf das Angebot der Tagesbetreuung ab.



## Achten Sie auf einen guten Speiseplan

In den meisten Kitas (Krippen) und bei Tageseltern werden Kleinkinder unter 3 Jahren fast komplett versorgt. Frühstück, Mittagessen und Zwischenmahlzeit essen sie gemeinsam in der Gruppe. Achten Sie darauf, dass das Essensangebot Ihrer Einrichtung den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) beziehungsweise des Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) entspricht. Medien zur Verpflegung in Kitas und bei Tageseltern finden Sie unter [www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de).

## Beispiel für ein gelungenes Angebot in der Kita

Zum Frühstück und als Zwischenmahlzeit wird frisches, buntes Obst oder Rohkost in kleinen Häppchen geschnitten angeboten – für die Hungrigen mit belegtem Brot ergänzt. Egal ob mittags das Essen geliefert oder frisch gekocht wird: Es gibt 1-mal wöchentlich Fisch (wird häufig zu Hause nicht angeboten), 1- bis 2-mal Fleisch (wird zu Hause meist angeboten), sonst vegetarische Speisen – immer mit frischem Gemüse oder Salat ergänzt. Ein offen aushängender Speiseplan

informiert Sie über das tägliche Angebot. Ein Plan in Bildern versteht auch Ihr Kind ganz schnell und kann sich daran orientieren.

Die Kleinen lernen von den Großen: selbstständig essen, sich an Regeln halten und ein entspanntes Verhältnis zum Essen ohne Zwang und Verbote. Bestimmt wird Ihr Kind schnell neue Speisen ausprobieren und neue unbekannte Eindrücke beim Essen sammeln. Freuen Sie sich darüber, auch wenn Ihr Kind zu Hause weiterhin nur ausgewählte Lebensmittel und Speisen isst. Bleiben Sie gelassen, wenn es schon Speisen probiert, die Sie ihm (noch) nicht angeboten hätten.

## Löwenhunger beim Abholen?

Die meisten Kinder genießen nach kurzer Zeit das gemeinsame Essen mit den anderen Kindern. Einige werden anfangs durch die ungewohnte Situation abgelenkt und müssen sich an neue Speisen gewöhnen.

Dabei vergessen sie das eigene Essen schnell mal. Isst Ihr Kind in der Kita oder bei den Tageseltern zu wenig, hat es beim Abholen meist großen Hunger. Geben Sie ihm zu Hause ein Stück (Vollkorn-)Brot oder etwas Obst/Rohkost. Damit bekommt Ihr Kind alles, was es jetzt braucht: Ihre Nähe und etwas gegen den Hunger. Verzichten Sie auf Süßigkeiten, salziges Knabbergebäck oder gar ein Milchfläschchen beim Abholen oder auf dem Weg nach Hause. Geessen wird in Ruhe am Tisch.



## Die gemeinsame Mahlzeit anpassen

Gerade wenn Sie Ihr Kind tagsüber wenig sehen, möchte es zu Hause viel mit Ihnen gemeinsam machen. Zusammen essen bietet sich besonders an. Dafür eignet sich unter anderem das Abendessen. Egal ob kalt oder warm, es ergänzt die restlichen Mahlzeiten am Tag: Gab es schon mittags Fleisch, wird es abends ein Käsebrot oder ein anderes vegetarisches Gericht. Hat Ihr Kind tagsüber zu wenig Frisches bekommen, bieten Sie jetzt Rohkost oder Obst an. Fehlen noch Milchprodukte, bereiten Sie eine Quarkspeise oder einen Fruchtjoghurt zu. Genießen Sie das Zusammensein mit Ihrem Kind, aber achten Sie trotzdem auf die Familienregeln – richtig Essen lernt Ihr Kind von Ihnen.

# Vom Toben und Entspannen

## Quirliges Kerlchen oder Bewegungsmuffel?

Kleine Kinder wollen sich viel bewegen. Dennoch verbringen sie reichlich Zeit im Sitzen – meist im Buggy oder Autositz.

Das Verhalten der Eltern, verkehrsreiche Straßen und fehlende Spielplätze bremsen die Bewegung der Kinder. Auch die Persönlichkeit Ihres Kindes spielt eine Rolle.

## Warum Bewegung so wichtig ist

Bewegung und Ernährung gehören zusammen, damit Kinder sich gesund entwickeln können.

Durch Bewegung erfahren Kinder sich selbst und die Welt um sie herum. Was passiert beim Rutschen, wie gebe ich Anschwung auf der Schaukel, wie verlagere ich das Gleichgewicht beim Wippen und so weiter. Außerdem kommt der Kreislauf in Schwung und die Knochen werden gestärkt. Über gemeinsame körperliche Aktivitäten lernen Kinder auch, mit anderen Kindern auszukommen. Und nicht zuletzt ist Bewegung gut, um Stress, Angst und Aggressionen abzureagieren und fördert obendrein einen erholsamen Schlaf.

Wenn kleine Kinder viel aktiv sind und sich auf unterschiedliche Arten bewegen, bauen sie Ausdauer, Kraft und Geschick auf. Fehlt Kindern die Bewegung in jungen Jahren, entwickeln sie sich nicht so gut und verlieren deshalb häufig den Spaß.

Auch wenn Eltern übervorsichtig sind, nimmt das die Freude am Bewegen. Lassen Sie Ihr Kind selber entscheiden, wie es sich bewegen möchte, solange keine ernsthaften Gefahren drohen. Mit der Zeit lernt Ihr Kind selbst, Risiken einzuschätzen.

**Bewegung ist gut für Kinder, schon für die ganz kleinen (z. B. sich möglichst selbst fortbewegen statt mit dem Auto gefahren werden). Ein Zuviel gibt es für gesunde Kinder nicht.**



## Bewegen geht fast überall

Zum bewegten Spielen eignen sich eine Ziehente, ein Kriechtunnel oder ein Bobbycar. Begeistern Sie Ihr Kind, indem sie sich damit gemeinsam beschäftigen. Auch spezielle Angebote wie Eltern-Kind-Turnen können sie nutzen.

Sie müssen zum Bewegen nicht extra Spielsachen kaufen. In der Natur und Ihrer Umgebung finden Sie genügend Material. Reifen, Bretter und Holzklötze laden zum Schieben, Ziehen und Tragen ein. Hindernisse zum Balancieren oder Darüberklettern finden sich auf fast jedem Weg. Wenn Ihr Kind viel draußen spielt, bildet der Körper durch Sonnenlicht das Vitamin D.

Ihr Kind ist stolz, wenn es laufen kann. Gehen Sie so oft wie möglich mit Ihrem Kind kurze Strecken zu Fuß. Viele Kleinkinder haben großen Spaß daran, ihren Buggy zu schieben – vielleicht mit dem Lieblingsstofftier oder einer Puppe darin. Wenn Ihr Kind müde wird, darf es selbst einsteigen.

Nutzen Sie das Auto möglichst nur für weitere Strecken. Dadurch lernt Ihr Kind von Anfang an viel Bewegung kennen – und das jeden Tag. Wenn Ihr Kind eine Strecke noch nicht laufen und noch kein Dreirad, Laufrad oder Fahrrad fahren kann, entdeckt es im Kindersitz auf Mamas oder Papas Fahrrad mehr als im Auto.



## Nach dem Bewegen zur Ruhe kommen

Ihr Kind braucht auch Zeiträume, in denen es sich ausruhen kann. Als Eltern können Sie Ihr Kind dabei unterstützen. Kuschel- und Traumecken im Kinderzimmer, regelmäßige Ruhezeiten, Rituale (z. B. abends vor dem Einschlafen) und eine feste Tagesstruktur helfen beim Entspannen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht zu viele Termine am Tag und in der Woche hat. Auch die Art und Weise, wie Sie selbst mit unangenehmen Situationen oder Stress umgehen, wirkt sich auf Ihr Kind aus. Lassen Sie sich von Familienangehörigen helfen oder unterstützen Sie sich gegenseitig mit anderen Müttern und Vätern. Auch Sie benötigen Zeit zum Ausspannen.

**Achten Sie darauf, den Tag nicht völlig zu verplanen. Von einer Aktivität zur nächsten zu hetzen, ist für Sie und Ihr Kind zu viel. Ihr Kind braucht freie Zeit zum Ausruhen und Spielen.**







## Ernährung von Säuglingen – Empfehlungen für das erste Lebensjahr

Die Ernährung von Säuglingen ist einfacher als viele denken. In diesem Heft finden Eltern dazu wissenschaftlich abgesicherte Fakten und viele Tipps für das erste Lebensjahr. Gleichzeitig soll es Mut machen, falls etwas mal nicht auf Anhieb klappt. Was braucht mein Baby in den ersten Monaten? Wann kann ich den ersten Brei füttern? Und wie finde ich mich im großen Produktangebot von Säuglingsmilchen und Breigläschen zurecht? Diese und weitere Fragen beantwortet der hilfreiche Begleiter verständlich und unabhängig. Informationen über das Stillen und Säuglingsnahrung finden darin ebenso Raum wie der Übergang zum Füttern von Brei und später zum Familienessen. Zudem erhalten stillende Mütter Anregungen, wie sie gut für sich sorgen können.

Heft, DIN A5, 56 Seiten  
Bestell-Nr. 1357



## Das beste Essen für Kinder

Mein Sohn isst kein Gemüse. Was soll ich tun? Ist mein Kind zu dick? Dieses Heft beantwortet viele Fragen rund um die Ernährung von Kindern und gibt Anregungen für einen bewegten und entspannten Alltag. Die Zauberformel lautet: Spaß und Teilhabe! Neben praktischen Tipps und verständlichen Hintergrundinformationen über Kinderernährung erfahren Eltern, wie sie ihr Kind unterstützen können, ein Profi zu werden und selbst Verantwortung zu übernehmen, auch fürs Einkaufen, Vor- und Zubereiten. Nicht nur die richtigen Nährstoffe, sondern auch Bewegung und Entspannung tragen zum Wohlfühlen bei. Praktische Anregungen zeigen, wie das im Familienalltag aussehen kann. Auch wer sich weiter gehend informieren oder beraten lassen möchte, wird fündig.

Heft, DIN A5, 52 Seiten  
Bestell-Nr. 1447



## Schmecken mit allen Sinnen

Einfache Sinnesübungen mit alltäglichen Lebensmitteln sind Kernstück der sechs bis sieben Feinschmeckerstunden. Diese sind in Kita und bei Schulanfängern erfolgreich erprobt. Es geht um echte Geschmackserlebnisse. Dabei schulen die Kinder ihre Sinne, nehmen die Geschmacksvielfalt wahr, lernen zu genießen, ihre Empfindungen auszudrücken und die Lebensmittel wertzuschätzen. Den didaktischen Leitfaden „Schmecken mit allen Sinnen“ gibt es zusammen mit 30 Stickerbögen und einem Pyramidenposter. Zusätzlich als Download: Elternbriefe in verschiedenen Sprachen und weitere Vorlagen zum Stickern und Ausmalen.

Bestandteile: 25 Seiten Informationen, 9 Kopiervorlagen, 1 Poster mit der Ernährungspyramide, 30 Bögen „Lebensmittel-Sticker – Von A wie Apfel bis Z wie Zucchini“  
Bestell-Nr. 3613



## Genussvoll Kalorien sparen

Worauf möchten Sie beim Abnehmen nicht verzichten? Auf einen gut gefüllten Teller, auf den guten Geschmack und ihr gewohntes Essen. Deshalb finden Sie in diesem Heft 30 kalorienreduzierte beliebte deutsche Gerichte, die satt machen und lecker schmecken. Es enthält Gerichte aus den Mahlzeitenkategorien Frühstück, Vorsuppen und Salate, Mittagessen, Desserts, Kuchen und Gebäck sowie Abendessen. Die Rezepte wurden speziell für dieses Heft entwickelt und sind praxiserprobt. Jede Speise ist mit einem Foto und Nährwertangaben abgebildet. Das Heft ist Bestandteil des Beratungsmaterials „Beraten mit dem Energiedichte-Prinzip – Medienpaket mit Mahlzeitenkarten“ ...

Heft, DIN A5, 44 Seiten  
Bestell-Nr. 1637



## Hartnäckige Pfunde nach der Schwangerschaft?



**Dann schauen Sie doch einmal genauer hin, was Sie essen und trinken. Dabei unterstützt Sie die App „Was ich esse“.**

Und so funktioniert's:

**Schritt 1:** Sie geben ein, was Sie gegessen oder getrunken haben. Die App enthält über 700 Lebensmittel mit Fotos – was fehlt, können Sie selbst mit Foto hinzufügen.

**Schritt 2:** Sie wählen die Menge aus. Gearbeitet wird mit dem Handmaß als Portionsgröße, welche Sie in diesem Heft bereits kennengelernt haben.

**Schritt 3:** Sie schauen sich das Ergebnis an. Die eingegebenen Lebensmittel werden automatisch in die Ernährungspyramide und ein Wochenprotokoll übertragen. Dadurch können Sie jederzeit sehen, wie viele Portionen Sie von den Lebensmittelgruppen bereits gegessen/getrunken haben und wie groß der Unterschied zu den Empfehlungen ist.

**Was die App sonst noch kann:**

- Leiten Sie die Protokolle an Ihre Ernährungsfachkraft weiter.
- Passen Sie die Portionen der Ernährungspyramide an Ihre persönlichen Bedürfnisse an.
- Lassen Sie sich ans Trinken oder ans Essen von bestimmten Lebensmitteln wie Obst erinnern.
- Teilen Sie Ihre individuelle Ernährungspyramide über facebook und twitter.
- Schauen Sie sich im Archiv Ihre Ernährungsprotokolle an.
- etc.

*Die App erhalten Sie bei Google play und im App Store von Apple oder scannen Sie einfach den QR-Code ein.*



1566/2020

**Herausgeber:**

Bundesanstalt für Landwirtschaft  
und Ernährung (BLE)

**Präsident:**

Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

und

Ministerium für  
Ländlichen Raum und  
Verbraucherschutz  
Baden-Württemberg (MLR)  
Kernerplatz 10  
70182 Stuttgart  
[www.mlr.baden-wuerttemberg.de](http://www.mlr.baden-wuerttemberg.de)  
[www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de)  
[poststelle@mlr.bwl.de](mailto:poststelle@mlr.bwl.de)

**Redaktion:**

Nadia Röwe,  
MSc. Oec. troph., BLE  
Monika Radke,  
Dipl. oec. troph., MLR

**Text:**

Dipl. oec. troph. Ruth Rösch,  
Düsseldorf  
Dipl. oec. troph. Sigrid Fellmeth,  
Mannheim

**Grafik:**

[www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

**Überarbeitung:**

Arnout van Son, Alfter

**Bilder:**

S. 32 o., m., 34: Klaus Arras  
[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com):  
Titel: Oksana Kuzmina  
S. 4: onoky; S. 5: BlueOrange  
Studio; S. 6: makistock; S. 7:  
Schweitzer, Sebalos, Cpro, HL  
Photo, Foodlovers; S. 8: Oksana  
Kuzmina; S. 9 o.: Maria Sbytova;  
S. 9 u.: detailblick-foto; S. 10:  
JenkoAtaman; S. 11, 12, 13 l.,  
15, 28, 42 u.: Oksana Kuzmina;  
S. 13 r.: famveldman; S. 14 o., 18,  
36: Monkey Business; S. 14 u.:  
somma; S. 16: Nicole Effinger  
(o.), Velychko (m.), Hatch (u.);  
S. 17: Steiner (o.), pannatto (m.);  
S. 19, 40: Andrey Kuzmin; S. 22 o.:  
yanadjan; S. 22 u.: albert schleich;  
S. 23: Thomas von Stetten; S. 24:  
Hetizia; S. 26 o.: morissfoto;  
S. 26 m.: Maria Sbytova; S. 27,  
29: Africa Studio; S. 30: cromary;  
S. 31: Barbara Pheby; S. 32 u.:  
wsf-f; S. 33: goodween123; S. 35:  
zilvergolf; S. 37: Dron; S. 38, 39:  
Photoart; S. 41: RioPatuca Images;  
S. 42 o.: Robert Hainer; S. 42 m.,  
43 o.: len44ik; S. 43 u.: tutye

**Druck:**

Kunst-und Werbedruck  
GmbH & Co. KG  
Hinterm Schloss 11  
32549 Bad Oeynhausen

Das Papier besteht zu 100 %  
aus Recyclingpapier.

6. Auflage

ISBN 978-3-8308-1410-8

Nachdruck oder Vervielfältigung  
– auch auszugsweise – sowie Wei-  
tergabe mit Zusätzen, Aufdrucken  
oder Aufklebern nur mit Zustim-  
mung der BLE gestattet.

© BLE 2020



## Von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter

Als Eltern möchten Sie Ihrem Nachwuchs einen gesunden Start ermöglichen. Das Netzwerk Gesund ins Leben unterstützt Sie dabei – mit einheitlichen und leicht umsetzbaren Empfehlungen zur Ernährung, Bewegung und Vorbeugung von Allergien.  
[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

Gesund ins Leben ist ein Teil von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

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



Bestell-Nr.: 1566, Preis: 2,50 €