



SHIA e.V.
SelbstHilfInitiative
Alleinerziehender

Lobby, Beratung und
Unterstützung
für Einelfamilien

Landesverband Berlin

Appetit auf Gesundes?



Ratgeber für Eltern zur
gesunden Ernährung von Kindern



Liebe Eltern,

Ernährungsgewohnheiten werden schon in jungen Jahren geprägt. Kinder gewöhnen sich am besten bereits in der Familie an eine gesunde Ernährung. Dabei können sie zu einer vollwertigen Kost angeleitet werden. Nebenbei üben sie praktische Haushaltstätigkeiten, lernen den eigenen Hunger abzuschätzen und gewöhnen sich an Tischsitten. Dieser Ratgeber will Ihnen helfen, sich in der Flut von Ratschlägen über gesunde Ernährung, die sich aus den Medien täglich über uns ergießt, besser zurechtzufinden. Wir haben in Kürze die wichtigsten Informationen und nützliche Tipps zusammengestellt.

Viel Spaß beim Lesen wünscht SHIA

Inhalt

1.	Ernährung im Säuglingsalter	3
1.1.	Stillen	3
1.1.1.	Ernährung in der Stillzeit	4
1.1.2.	Berufstätig sein und stillen	5
1.1.3.	Abstillen	6
1.2.	Die richtige Milch für nicht gestillte Säuglinge	7
1.3.	Beikost	9
1.4.	Allergien bei Babys	10
2.	Ernährung von Kindern und Jugendlichen	13
2.1.	Eltern als Vorbild	13
2.2.	Was brauchen Kinder wirklich? – Einflüsse auf die kindliche Entwicklung	15
2.3.	Ernährung von Kleinkindern	16
2.4.	Gesunde Ernährung von Vorschul- und Schulkindern	17
2.5.	Frühstück und Pausenbrot	18
2.6.	Warme Mahlzeiten	19
2.7.	Süßigkeiten und Knabbereien	20
2.8.	Kinderlebensmittel und Fastfood	22
3.	Ernährungserziehung	24
3.1.	Kinder für eine gesunde Ernährung begeistern	24
3.2.	Esskultur und familiäre Alltagskultur	25
3.3.	Schulen der Sinne von Anfang an	26
3.4.	Kochen mit Kindern	27
3.5.	So macht Essen Spaß	29
3.6.	Mein Kind ist zu dick	30
3.7.	Mein Kind ist zu dünn	32
	Zum Weiterlesen – weiterführende Links und Literatur	34
	Quellen	35

Ernährung im Säuglingsalter

Das Wunder zwischen Mutter und Kind

1.1. Stillen

Stillen ist ein natürlicher Prozess, auf den sich die Körper von Mutter und Baby schon während der Schwangerschaft vorbereitet haben. Das Baby macht in den ersten Stunden nach der Geburt von ganz allein saugende Bewegungen. Wenn Sie auch bereit und nicht zu erschöpft sind, ist jetzt der richtige Zeitpunkt zum ersten Anlegen. Lassen Sie Ihrem Baby und sich Zeit.

Zunächst kommt Vormilch, eine klare, gelbliche Flüssigkeit. Sie ist sehr eiweißreich, leicht verdaulich, enthält besonders viele Abwehrstoffe und regt den ersten Stuhlgang des Säuglings an. Ab dem dritten oder vierten Tag nach der Geburt haben Sie Übergangsmilch bis etwa zur zweiten Woche. Die Brüste werden prall, druckempfindlich und es kann zu Spannen kommen. Dann kommt die reife Milch, mit einer eher weißbläulichen Farbe. Durch das Anlegen und das Saugen des Babys wird der Milcheinfluß angeregt.

Die Muttermilch hat viele Vorteile. Sie ist immer frisch, jederzeit und überall verfügbar, hygienisch einwandfrei, wohl temperiert und kostenlos. Sie ist gut verdaulich, enthält in jeder Wachstumsphase die optimale Nährstoffzusammensetzung und wichtige Abwehrstoffe. Das Stillen stärkt außerdem durch engen Körperkontakt die Mutter-Kind-Bindung und löst bei der Mutter häufig

Ernährung im Säuglings- alter



Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Baby in den ersten Lebenstagen etwas abnimmt. Das ist natürlich. Mit spätestens 14 Tagen ist das Geburtsgewicht wieder erreicht.

Glücksgefühle aus, die ihr helfen, die Anstrengungen und Umstellungen besser zu bewältigen. Stillen spart auch Zeit, Arbeit und Geld.

Anfangs ist ausschließliches Stillen völlig ausreichend. Es hat viele positive Auswirkungen auf Mutter und Kind. Gestillte Kinder haben später ein geringeres Allergierisiko, leiden seltener an Fettsucht, werden seltener zuckerkrank und ihre Schilddrüse kann sich besser entwickeln. Deshalb empfehlen einige internationale Organisationen ausschließliches Stillen für Säuglinge im ersten Lebenshalbjahr. Setzen Sie sich aber nicht unter Druck, wenn Sie nicht ausschließlich stillen können oder wollen.

Fragen Sie Ihre Hebamme, den Kinderarzt, besuchen Sie eine Stillgruppe oder die Stillberatung. Dort können Sie sich austauschen, Fragen stellen und Hilfe bekommen.

Essen für zwei

1.1.1 Ernährung in der Stillzeit

In den ersten Lebensmonaten Ihres Kindes sind Sie als Stillende sehr damit beschäftigt, Ihr Baby zu versorgen. Ihr Baby bestimmt von nun an Ihren Tages- und Nachtablauf. Oft kommen Sie als Mutter zu kurz. Achten Sie deshalb auch auf sich selbst.

Die Ernährung während der Stillzeit ist unkompliziert. Neueste Untersuchungen bestätigen, dass eine stillende Mutter grundsätzlich weder bestimmte Nahrungsmittel meiden, noch zu sich nehmen muss. Da Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Ihr Kind ernähren, ist eine Erhöhung des Kalorienbedarfs um etwa 700 Kalorien (2900 Joule) erforderlich. Eiweiß-, vitamin- und mineralstoffhaltige Nahrungsmittel dürfen auf dem täglichen Speiseplan nicht fehlen.

Hier ein paar Ernährungstipps:

- > Folgen Sie den Ratschlägen aus Kapitel 2.1.
- > Stillende Mütter leiden häufig unter Eisenmangel. Sorgen Sie für eine ausreichende Eisenversorgung. Es ist z. B. in Fleisch enthalten.
- > Seien Sie vorsichtig bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie rohem Fleisch, Fisch und Muscheln oder bei Speisen, die rohes Ei enthalten, weil diese Infektionen verursachen können.
- > Es ist nicht notwendig, von vornherein blähende Speisen und Zitrusfrüchte aus dem Speisezettel zu streichen. Nicht jedes Kind reagiert gleich. Wenn Sie Unverträglichkeiten oder Blähungen beim Baby bemerken, dann achten Sie darauf, was Sie gegessen haben und meiden Sie es. Nach einiger Zeit können Sie das Nahrungsmittel erneut ausprobieren.
- > Machen Sie in der Stillzeit auf keinen Fall auf eigene Faust eine Diät. Eine Unterversorgung an wichtigen Nährstoffen richtet mehr Schaden an, als eine solche Diät möglicherweise nutzt.



Bitten Sie Ihren Partner, die Großeltern und Freunde oder Nachbarn, Ihnen in der anstrengenden Zeit mit Ihrem Baby zu helfen. Sie könnten z.B. für Sie mitkochen oder vielleicht sind freundliche Nachbarn bereit, Einkäufe vom Markt für Sie mitzubringen.

Stillen im Büro?

1.1.2. Berufstätig sein und stillen

Viele Frauen wollen und können Stillen und Job miteinander verbinden, oft über viele Monate hinweg. Wenn Sie möglichst ausschließlich und möglichst lange stillen wollen, geben wir hier ein paar praktische Tipps, wie dies bei Berufstätigkeit funktionieren kann.

Mit Simultanpumpen ist das gleichzeitige Abpumpen von Brustmilch aus einer Brust, während das Kind an der Gegenseite trinkt, möglich. Mit einer solchen Pumpe können Sie während jedes Stillvorganges Milch abfüllen, die Sie im Kühlschrank



Stillen und Beruf sind grundsätzlich gut vereinbar. Allerdings braucht die berufstätige stillende Mutter Selbstbewusstsein und Unterstützung, weil die gesellschaftliche Akzeptanz vielfach noch zu wünschen übrig lässt.

in einem nur für die Muttermilch reservierten Fach deponieren.

Auch während der Trennung vom Kind muss die Milch abgepumpt werden, um Milchstauprobleme zu vermeiden. Dies erfordert eine Kühlmöglichkeit am Arbeitsplatz. Falls kein Kühlschrank zur Verfügung steht, ist eine Camping-Kühlbox ausreichend.

Strukturieren Sie die Pausen sinnvoll und nach Ihren Bedürfnissen. Der stillenden Mutter steht in Deutschland Pausenzeit von insgesamt 60 Minuten pro Arbeitstag zu, die nach Vereinbarung mit dem Arbeitgeber getrennt oder im Block auch mit der offiziellen Mittagspause (also insgesamt 90 Minuten) genommen werden kann. Freiberuflich tätige Mütter sollten ebenfalls eine Ruhepause von mindestens 45 Minuten für sich einplanen, da sonst die langfristige Aufrechterhaltung des Stillens wegen Erschöpfung nicht möglich ist.

Co-sleeping des Kindes im Bett der Mutter ist wesentlich. Die Vorteile für die berufstätige stillende Mutter sind weniger Schlafunterbrechung und dadurch weniger Erschöpfung und ein ruhigeres Kind. Auf diese Weise ist es auch für die voll berufstätige Mutter möglich, ein Kind monatelang ausschließlich von Muttermilch zu ernähren.

Wenn es nicht (mehr) geht

1.1.3. Abstillen

Abstillen bedeutet eine tiefgreifende Änderung im Umgang zwischen Mutter und Kind. Es gibt keinen allgemeingültigen „richtigen“ Zeitpunkt zum Abstillen. Dieser ist individuell verschieden und muss von jeder Mutter und ihrem Kind selbst bestimmt werden.

Erwägt eine Mutter, abrupt abzustillen, fühlt sie sich möglicherweise grundsätzlich überfordert und unter Druck gesetzt. Abruptes Abstillen kann ein emotionales Trauma beim Baby auslösen, denn Stillen ist mehr als nur eine Art der Ernährung. Für die Mutter

zieht plötzliches Abstillen möglicherweise Hormonschwankungen, körperliche Beschwerden oder gesundheitliche Komplikationen nach sich.

Unabhängig davon, ob das Abstillen von der Mutter oder vom Baby ausgeht, ist allmähliches Abstillen für beide einfacher und weniger belastend als plötzliches Abstillen. Möchte eine Mutter mit dem Abstillen beginnen, empfiehlt es sich, dies als einen allmählich verlaufenden Prozess zu planen. Indem Sie nicht mehr als eine Stillmahlzeit pro Woche weglassen, ermöglichen Sie es, dass sich Ihre Milchmenge langsam zurückbildet, ohne dass die Brust übertoll wird und Unannehmlichkeiten bereitet. Außerdem gewöhnt sich das Baby langsam an andere Nahrungsmittel.

Beim natürlichen Abstillen wird der Abstillzeitpunkt dem Kind überlassen. Wie bei allen anderen Meilensteinen in der Entwicklung eines Kindes ist auch das Alter, in dem sich ein Kind von alleine abstillt, sehr unterschiedlich.

Niemand muss hungern

1.2. Die richtige Milch für nicht gestillte Säuglinge

Selbst hergestellte Babynahrung scheint vielleicht gesünder, aber versuchen Sie nicht die Fläschchenmilch selbst zu kochen. Fertigmilchnahrung wird nach strengen EG-Richtlinien hergestellt. In ihr ist alles enthalten, was Ihr Baby benötigt. Die Herstellung einer so vollwertigen, absolut hygienischen Nahrung ist im privaten Haushalt kaum möglich. Es besteht das Risiko einer Nährstoffunterversorgung. Völlig ungeeignet sind unbehandelte Kuh-, Ziegen- und Stutenmilch sowie Kondensmilch. Für die Ernährung von Säuglingen, die nicht oder nicht voll gestillt werden, stehen heute qualitativ hochwertige industrielle Muttermilchersatzprodukte zur Verfügung. Mit ihnen kann der Nährstoffbedarf des Säuglings ausgewogen gedeckt werden.



Ernährung im Säuglings- alter



Vitamin D ist in den Säuglingsnahrungen oft nicht in ausreichendem Maße enthalten. Informieren Sie sich über die Inhaltsstoffe und holen Sie sich Rat, z. B. bei Ihrem Kinderarzt.

Die optimale Nahrung für das richtige Alter zu finden, ist angesichts der vielfältigen Angebote an Babykost nicht einfach.

Man unterscheidet folgende Produkte:

Pre-Nahrung (Die Nahrung ab dem ersten Tag)

Die Pre-Nahrung ist der Muttermilch sehr ähnlich. Pre-Nahrung ist von der Konsistenz her sehr dünnflüssig und nach Bedarf zu füttern. Sie kann im ganzen ersten Lebensjahr auch als Beinahrung gegeben werden. Anfangsnahrung wird heute auch zusätzlich mit „LCP“ angeboten. Das sind spezielle langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die ein Neugeborenes für die Gehirnentwicklung und die Entwicklung des Sehvermögens braucht, aber noch nicht selbst bilden kann.

Nahrung 1 (Dauermilch)

Die Milch mit der Ziffer 1 ist der Muttermilch nur teilweise angeglichen. Die Nahrung 1 ist dickflüssiger, bleibt länger im Magen und ist sättigender. Sie ist energiereicher und kann nicht uneingeschränkt verfüttert werden. Um eine Überfütterung zu vermeiden, sollten Sie sich bei dieser Nahrung auf jeden Fall an die angegebene Trinkmenge halten. Achten Sie beim Kauf der Nahrung 1 auf die Zutatenliste. Neben Milchzucker (Laktose) und Stärke sollten keine weiteren Kohlenhydrate wie Maltodextrine oder Zucker zugesetzt sein. Das Verfüttern der Nahrung 1 ist frühestens ab dem vierten Monat zu empfehlen. Vorher sind die Verdauungsorgane Ihres Kindes noch zu unreif.

Folgemilch (Typ 2)

Folgemilch ist meist dickflüssiger und eiweißreicher als die Nahrung 1. Sie ist auf die Bedürfnisse des älteren Kindes abgestimmt. Durch den höheren Protein- und Mineralstoffgehalt ist die Folgemilch eine stärkere Belastung für die Nieren des Kindes. Daher sollte die Folgemilch erst ab dem 5. Monat verfüttert werden.

Mit dem Baby wächst sein Hunger

1.3. Beikost

Das zusätzliche Füttern von fester Nahrung ist ein Prozess, der etwa ab dem 6. Monat beginnt. Der genaue Zeitpunkt, wann man damit beginnt, hängt von den individuellen Bedürfnissen des Kindes und der Mutter ab. Meist fällt er mit dem Zeitpunkt zusammen, an dem die Mutter nicht mehr genügend Milch hat, um das Kind ausreichend damit zu versorgen. Deshalb ist ab dem 6. Monat die Einführung von Ergänzungsnahrung wichtig; auch um das normale Kauen und Sprechen des Kindes zu fördern. Die Qualität, Menge und Vielfalt fester Nahrung können allmählich im vom Kind vorgegeben Tempo gesteigert werden.

Für eine gesunde Ernährung des Säuglings werden nur wenige, nährstoffreiche Lebensmittel in gut aufeinander abgestimmten Mahlzeiten benötigt. Der Beginn der Beikost mit einem fleischhaltigen *Gemüse-Kartoffel-Brei* dient in erster Linie der Eisenversorgung des Säuglings. Dies hat verschiedene Gründe. Die fetalen Eisenspeicher sind ab dem 5. bis spätestens 7. Lebensmonat weitgehend erschöpft. Der Eisenbedarf ist aufgrund des Wachstums relativ hoch. Fleisch, vor allem Rindfleisch, liefert außerdem gut verfügbares Zink. Der *Milch-Getreide-Brei* dient vor allem der Calciumversorgung. Gegen geringe Mengen von Kuhvollmilch (ca. 200 ml) in diesem Brei bestehen im Rahmen des „Ernährungsplans“ bei gesunden Säuglingen nach Rücksprache mit dem Kinderarzt keine Bedenken. Der Milch-Getreide-Brei sollte einen Zusatz von Vitamin C in Form von Obstsaft oder -püree enthalten. Vitamin C verbessert die Verfügbarkeit des Eisens aus Vollkorngetreide erheblich. Besonders reich an Eisen sind Haferflocken. Der *Getreide-Obst-Brei* sollte milchfrei sein. Da die Versorgung des Säuglings mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren durch die anderen Mahlzeiten (Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung, Rapsöl) gewährleistet wird, kann der Fettzusatz zum Getreide-Obst-Brei zur Geschmacksverbesserung in Form

Neben der Beikost und den verbleibenden Milchmahlzeiten benötigt der Säugling zusätzlich Getränke zur Deckung des Wasserbedarfs. Der Bedarf liegt bei etwa 200 ml pro Tag. Empfehlenswert sind abgekochtes Leitungswasser, Mineralwasser und ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee.



von Butter gegeben werden. Nahrungsmittel, die bei allergieempfindlichen Kindern wahrscheinliche Reaktionen hervorrufen, z. B. Eiweiß und Fisch, sollten generell erst nach dem 12. Monat verabreicht werden.

Beikost kann in Form selbstzubereiteter oder industriell hergestellter Mahlzeiten gegeben werden. Industriell hergestellte Beikost ist praktisch frei von Pestizidrückständen und bietet somit einen zusätzlichen Sicherheitsstandard gegenüber den Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs. Aber auch letztere werden von der staatlichen Lebensmittelüberwachung kontrolliert. Sie sind hinreichend sicher für die Ernährung von Säuglingen. Weit verbreitet ist die Nährstoffanreicherung in industriell hergestellter Beikost, vor allem mit Vitaminen in Milch-Getreide-Breien. Infolge der seit kurzem auch in Deutschland in Kraft getretenen EU-Richtlinie für Beikost müssen Obst-, aber auch Gemüsesäfte für Säuglinge auf einen Mindestgehalt von 25 mg Vitamin C/100 ml angereichert werden.

Selbstzubereitete Mahlzeiten erfordern erhöhten Aufwand und besondere Sorgfalt. Allerdings bieten sie eine größere Geschmacksvielfalt. Zusätze wie Salz und Zucker, die in industriell hergestellter Beikost weit verbreitet sind, werden bei Selbstzubereitung nicht benötigt.

Gegen Ende des 1. Lebensjahres sollte der Säuglings nach und nach an leicht kaubare Familienkost gewöhnt werden. Nach dem 1. Lebensjahr bieten spezielle Säuglings- oder Kleinkindernahrungsmittel keine Vorteile mehr für das Kind.



Vorsicht, sonst krieg' ich Pickel

1.4. Allergien bei Babys

Wenn in Ihrer Familie Allergien bestehen, weisen Sie am besten schon bei der Aufnahme in der Geburtsklinik darauf hin. Dann wird für die richtige Nahrung gesorgt, falls es Schwierigkeiten beim Stillen gibt. Bei

Ernährung im Säuglings- alter

Säuglingen ohne erhöhtes Allergierisiko sind spezielle Vorsorgemaßnahmen jedoch nicht notwendig.

Muttermilch ist für alle Säuglinge das Beste, wenn es um die Vorbeugung von Allergien geht. Die wichtigste Empfehlung ist deshalb, mindestens vier, wenn möglich sechs Monate ausschließlich zu stillen. In allergiebelasteten Familien ist in der Stillzeit eine abwechslungsreiche Kost der Mutter besonders wichtig, denn eine einseitige Ernährung kann zur Sensibilisierung des Säuglings auf diese Nahrungsmittel führen. Sie sollten hochpotente allergene Nahrungsmittel meiden oder nur in geringen Mengen zu sich nehmen.

Wenn Ihr Kind ein erhöhtes Allergierisiko hat und Stillen aus irgendeinem Grund nicht möglich ist, sollten Sie die geeignete Ernährung mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen. Allergiegefährdete Säuglinge werden, sofern sie nicht gestillt werden, mit einer HA-Nahrung (Hypoallergene Säuglingsnahrung) ernährt. Diese Spezialnahrung ist ganz normal im Handel erhältlich. Sie enthält zwar ebenfalls Fremdeiweiß, doch dieses wird aufgespalten und verliert dadurch seine Allergie auslösende Wirkung fast vollständig. Die Babykost ist besser verträglich.

Wie bei normaler Säuglingsmilchnahrung bietet der Handel auch bei HA-Nahrungen Anfangsnahrungen („Pre“, „1“) und Folgenahrungen („2“) an. Falls beim Säugling bereits eine Allergie, zum Beispiel gegen Kuhmilcheiweiß, nachgewiesen wurde, darf man HA-Produkte nicht mehr geben. Dann ist eine Spezialnahrung notwendig. Sie ist nur in Apotheken erhältlich und kann bei Verdacht auf eine Kuhmilchallergie neuerdings vom Arzt verschrieben werden. Lassen Sie sich dazu beraten. Sojanahrung kann ebenfalls eine Alternative zu einer Flaschen- nahrung auf Kuhmilchbasis sein. Viele Kinder reagieren allerdings auch auf Soja allergisch. Lassen Sie sich deshalb auch vor dem Einsatz einer solchen Milch ärztlich beraten.



Vermeiden Sie Zusätze von Hühnerei, Nüssen, Fisch, Soja sowie unnötige Zusätze von Kuhmilch in Brei- gläschen und anderen Säug- lingslebensmitteln. Diese Lebensmit- tel lösen häufig Allergien und Un- verträglichkeiten aus. Auch Zusätze von Aromen und Gewürzen sollten Sie meiden.

Ernährung im Säuglings- alter

Wie lange Ihr Kind mit HA-Säuglingsnahrung ernährt werden soll, besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Zur Vorbeugung von Allergien wird grundsätzlich empfohlen, frühestens nach Vollendung des vierten Lebensmonats mit der Einführung von Beikost zu beginnen.



Wenn Sie die Breie selbst zubereiten, haben Sie den Vorteil, dass Sie die Zutaten – im Gegensatz zur Gläschenkost – selbst auswählen und beeinflussen können. Beachten Sie folgende allgemeine Hinweise für die allergenarme Beikost: Führen Sie pro Monat nur einen Brei ein. Gehen Sie dabei schrittweise vor, indem Sie die einzelnen Breikomponenten, wie zum Beispiel Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, erst nach und nach zusammen geben und pro Woche jeweils nur ein neues Lebensmittel einführen.

Auf diese Weise kann die Entwicklung allergischer Erkrankungen in der Säuglings- und Kleinkindzeit oft vermieden oder hinausgezögert werden.



Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Wieso muss Papa die Bohnen nicht essen?

2.1. Eltern als Vorbild

Das Vorbild der Eltern hat für die Essvorlieben immer noch den höchsten Stellenwert. Kinder lernen schnell, was, warum und wie Eltern essen. Wenn Sie Ihr eigenes Essverhalten in die richtige Richtung lenken, macht Ihr Kind früher oder später mit. Angesichts der vielfältigen Ernährungstipps von verschiedensten Seiten fällt die Orientierung manchmal schwer. Als Wegweiser empfehlen wir die 10 Regeln für eine gesunde Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie sollen helfen, gesund und genussvoll zu essen.

Folgendes empfiehlt die DGE:

- > Mielseitig essen: Eine ausgewogene Ernährung ist abwechslungsreich.
- > Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln: Getreideprodukte – am besten aus Vollkorn – und Kartoffeln enthalten Vitamine, Spurenelemente, Mineral- und Ballaststoffe, aber wenig Fett.
- > Fünf mal täglich Gemüse und Obst: Fünf Portionen (je etwa eine Hand voll) Gemüse und Obst, möglichst frisch, roh oder nur kurz gegart, versorgen Sie



mit Vitaminen, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen.

- > Täglich Milch und Milchprodukte; Fleisch, Wurst und Eier in Maßen; möglichst zweimal in der Woche Fisch: Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe. Bevorzugen Sie fettarme Produkte.
- > Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel: Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus. In Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren, Fastfood- und Fertigprodukten ist oft unsichtbares Fett enthalten.
- > Zucker und Salz in Maßen: Achten Sie auf versteckten Zucker (z. B. in Getränken). Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.
- > Reichlich Flüssigkeit: Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag, am besten Wasser und andere kalorienarme Getränke.
- > Schmackhafte und schonende Zubereitung: Garen Sie die Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett, das erhält den Geschmack und schont die Nährstoffe.
- > Genießen Sie Ihr Essen, nehmen Sie sich Zeit. Das macht Spaß und fördert das Sättigungsgefühl.
- > Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung: Ausgewogene Ernährung und viel körperliche Bewegung gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

„Iss, damit du groß und stark wirst“

2.2. Was brauchen Kinder wirklich? – Einflüsse auf die kindliche Entwicklung

Gesunde Ernährung für Kinder unterscheidet sich in ihren Grundlagen nicht von der für Erwachsene. Brot, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Milch, Käse und seltener Fleisch, Fisch, Eier sind optimale Zutaten für eine gesunde Kinderkost. Aus diesen Zutaten lassen sich abwechslungsreiche und fantasievolle Mahlzeiten kochen, die alle wichtigen Nährstoffe liefern und gut schmecken.

Es gibt aber auch einige Unterschiede. Bedingt durch die Wachstumsphasen liegt der Energiebedarf bei Kindern verhältnismäßig höher als bei Erwachsenen. Ebenso der Nährstoffbedarf: Kinder benötigen z. B. mehr Kalzium. Es ist nötig für den Knochenaufbau. Säuglinge und Kinder haben einen höheren Vitamin D-Bedarf. Der Körper braucht es für Knochen- und Zahnbildung, das Zellwachstum und das Immunsystem.

Mit einer ganz normalen Alltagskost ist ein Kind gut versorgt, wenn sie frisch zubereitet und vielseitig ist. Wir haben heute die Möglichkeit, uns optimal zu ernähren. Voraussetzungen sind eine bunte Mischung und ein hoher Anteil an einfachen, möglichst natürlichen Lebensmitteln.

Kinder trinken häufig zu wenig. Vorschulkinder brauchen mindestens 1 l Flüssigkeit, Grundschul- kinder 1,25 l. Gerade beim Sport und im Sommer ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Sie steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Kinder. Bei unausgeglichenem Flüssigkeitshaushalt fühlen sich Kinder schnell matt. Auch bei Fieber, Durchfall und Erbrechen benötigen Kinder viel Flüssigkeit. Wenn Kinder weniger essen, sollten sie umso mehr trinken.

Eine ausgewogene Ernährung bildet eine wichtige Grundlage für das kindliche Bewegungsverhalten.

Ernährung von Kindern und Jugend- lichen

Kinder wollen Neues kennen lernen und ausprobieren. Insbesondere jüngere Kinder sind noch nicht festgefahren. Vielfältige Gerüche, Farben, Konsistenzen und Geschmäcker wecken die Neugier und verleiten zum Entdecken. Kinder sollten daher so früh und so oft wie möglich die Vielfalt von gesunden Lebensmitteln ausprobieren können.



Wenn sich ein Kind viel bewegt und aktiv ist, setzt es mehr Energie um und braucht auch mehr davon. So reguliert die oft auch spielerische Bewegung ein gesundes Hunger- und Sättigungsgefühl auf natürliche Weise.

Essen (fast) wie die Großen

2.3. Ernährung von Kleinkindern

In diesem Alter beginnt ein Kind seine Unabhängigkeit auszudrücken, indem es sich ungebunden bewegt und sich sein Essen selbst aussucht. Obwohl das Kind immer noch wächst, ist das Wachstum jetzt langsamer als in den ersten zwölf Lebensmonaten. Lassen Sie Ihr Kind aus einem Angebot von Nahrungsmitteln wählen. So kann es erleben, wie sich die Speisen anfühlen und wie sie sich im Geschmack unterscheiden. Das Wichtigste dabei ist, dass sein Energiebedürfnis aus einer Vielfalt von Nahrungsmitteln befriedigt werden kann. Achten Sie schon beim Einkauf auf Qualität. Lebensmittel sollen möglichst naturbelassen sein. Nehmen Sie auch bei der Zubereitung Rücksicht, denn obwohl Ihr Kind schon viel verträgt, ist sein Verdauungssystem noch empfindlich. Viele Kinder lehnen solche Speisen auch intuitiv ab, z. B. stark gesalzene oder scharf gewürzte; frittierte, scharf angebratene oder fettreiche.



Gegen Ende des ersten Lebensjahres ändert sich die Mahlzeitenstruktur Ihres Kindes, denn mit den ersten Zähnen kann es nun schon festere Mahlzeiten zu sich nehmen und nach und nach auf Säuglingsnahrung verzichten. Aus den vier mehr oder weniger gleich großen Milch- und Breimahlzeiten werden drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten.

Der Tag Ihres Kindes beginnt nun nach und nach mit einer Scheibe Brot und einer Tasse Milch. Als Brot eignet sich feingemahltes Vollkornbrot, das Sie z. B. dünn mit Margarine oder Butter bestreichen können. Schneiden Sie es in mundgerechte Stücke,

die sich Ihr Kind selbst in den Mund stecken kann, und entfernen Sie die harte Kruste. Allmählich kann Ihr Kind sich auch angewöhnen aus der Tasse zu trinken. Etwas geriebenes oder zerdrücktes Obst ist eine optimale Ergänzung des Frühstücks.

Das Mittagessen verändert sich von der Zusammensetzung her gesehen nicht, allerdings können Sie jetzt je nach Zahl der Zähne anfangen, die Speisen nur noch grob zu zerdrücken, damit Ihr Kind seinen Kiefer trainieren und die neuen Zähne nutzen kann. Kurz vor dem ersten Geburtstag sollte sich das Mittagessen Ihres Kindes nicht mehr wesentlich von dem der restlichen Familie unterscheiden. Vorsichtig sollten Sie nach wie vor mit Salz und scharfen Gewürzen sein, außerdem werden Kohl und Hülsenfrüchte von manchen Kinder nicht so gut vertragen.

Beim Abendessen können Sie jetzt auch langsam anfangen, Ihr Kind an eine Scheibe Brot und eine Tasse Milch zu gewöhnen. Da das Kauen am Anfang noch recht anstrengend, ist können Sie in der ersten Zeit weiterhin den Abendbrei füttern und diesen nach und nach ersetzen.

Vormittags und Nachmittags können Sie Ihrem Kind eine Zwischenmahlzeit geben. Ideal geeignet ist geriebenes oder zerdrücktes Obst mit ein paar Getreideflocken oder Brot, ein wenig Obstsaft und ab und an ein Zwieback.

„Mama, ich hab‘ schon wieder Hunger“

2.4. Gesunde Ernährung von Vorschul- und Schulkindern

In der Regel können Kinder im Vorschulalter bereits die Kost der Erwachsenen mitessen. Es gibt aber noch einige alters- und entwicklungsbedingte Besonderheiten. Der gesamte Verdauungsapparat ist im Vergleich zu dem älterer Kinder und Erwachsener noch nicht voll belastbar. Das Kind verträgt häufig schwer verdauliche Speisen wie Hülsenfrüchte, sehr Fettiges und stark Geröstetes noch nicht.



Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 2 bis 3 große Gläser täglich. Geeignet sind Wasser sowie ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.





Bei Drei- bis Sechsjährigen halten Energievorräte nicht lange vor, das betrifft speziell den Kohlenhydratspeicher. Durch kleine Zwischenmahlzeiten, auch gerne mal in Form von Obst- oder Gemüsesäften, können, vor allem nach Spiel und Bewegung, die Energie- und Flüssigkeitsvorräte wieder aufgefüllt werden. Ein regelmäßiger Mahlzeitenrhythmus ist von großer Wichtigkeit. Täglich mehrere kleine Mahlzeiten sind für Kinder im Vorschulalter leichter verdaulich und tragen zu einer besseren Verwertung der Nährstoffe bei. Eine vollwertige und bedarfsgerechte Ernährung heißt immer eine abwechslungsreiche und vielseitig zusammengesetzte Kost. Vor allem der Bedarf an Kalzium, Vitamin D und B12 sowie Eisen, für Wachstum und Zellaufbau unerlässlich, sollte durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden.

Kinder haben einen hohen Bedarf an Flüssigkeit und sollten, speziell wenn es heiß ist oder sie körperlich aktiv sind, viel trinken. Wasser ist eine gute Flüssigkeitsquelle, die keine Kalorien liefert. Abwechslung ist jedoch wichtig, weshalb manchmal auch andere Getränke wie Milch, Milchdrinks, Fruchtsäfte und Erfrischungsgetränke gewählt werden können. Mit einer solchen Ernährung ist die optimale Versorgung der Kinder kein Problem.

Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettler

2.5. Frühstück und Pausenbrot

Das Frühstück ist eine sehr wichtige Mahlzeit. Der Körper braucht nach dem Schlaf Energie. Deshalb sollte der Tag am besten mit einem vollwertigen Frühstück vor und einem zweiten in der Schule beginnen. Eine Kombination aus Brot, frischem Obst oder Gemüserohkost sowie ein Milchprodukt bietet genau das Richtige.

Zwingen Sie Ihr Kind nicht, zu frühstücken. Wer nichts essen möchte, dem schmecken eventuell ein Glas



Milch, Kakao oder Saft. Ein Joghurt mit frischem Obst oder Haferflocken passt bei manchen Kindern morgens besser als ein Brot – probieren Sie einfach verschiedene Varianten aus. Schmackhaft werden die Brote für Kinder durch eine abwechslungsreiche Auswahl, mundgerechte Portionen oder das Schneiden in lustige Formen. Müsli ist eine gute Alternative und lässt sich kinderleicht je nach Geschmack mit frischem Obst, Saft oder Milchprodukten zubereiten. Achten Sie schon morgens auf ausreichendes Trinken.

Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, was und wie viel es in die Schule mitnehmen möchte. Wenn es in der Schule statt Pausenbrotchen lieber Schokoriegel oder gar nichts isst, sollte es den Nährstoffbedarf über die Mittags-, Nachmittags- und Abendmahlzeiten mit reichlich Obst und Gemüse sowie mit Getreide- und Milchprodukten ergänzen. Süße Riegel, Schnitten und ähnliche Pausensnacks sind weniger empfehlenswert. Klein und handlich sind sie zwar praktisch für unterwegs, enthalten aber relativ viel Fett und Zucker.

Was gibt's denn heute?

2.6. Warme Mahlzeiten

Viele Kinder mögen warme Mahlzeiten, ob abends oder mittags, ist dabei nicht so entscheidend. Da die gekochten Mahlzeiten andere Lebensmittel und damit auch spezielle Nährstoffe beinhalten, ergänzen sie die kalten Mahlzeiten des Tages optimal. Kinder, ebenso wie Erwachsene, fühlen sich zudem durch warme Mahlzeiten meist stärker gesättigt. Da die warme Mahlzeit in vielen Familien oft gemeinsam eingenommen wird, bietet sie außerdem Gelegenheit, dass alle Familienmitglieder zusammen sitzen können.

Hauptbestandteile der warmen Mahlzeit sollten gekochte Kartoffeln, Naturreis oder Vollkornnudeln sowie Gemüse sein. Das Gemüse kann gekocht,

Frühstücken Sie mit Ihren Kindern. Wer es morgens eilig hat, kann am Vorabend den Tisch decken und die Lebensmittel bereit stellen. Frühstücken Sie in angenehmer Atmosphäre und ohne Hast – das macht mehr Appetit als „der schnelle Becher Kakao im Stehen“.



Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Eine warme Mahlzeit muss nicht immer gleich ein Menü sein. Es darf auch nur eine warme Kleinigkeit, wie ein überbackener Toast oder eine Suppe sein. Wenn Sie die Möglichkeit zum Einfrieren haben, kochen Sie einige Gerichte vor und frieren Sie sie ein. So haben Sie immer etwas für den Notfall.



als Rohkost zum Knabbern oder als Salat gegessen werden. Zwei- bis dreimal pro Woche können Kinder dazu eine kleines Stück Fleisch und einmal pro Woche Fisch genießen. Bevorzugen Sie fettarme Fleischsorten und bereiten Sie die von vielen Kindern heiß geliebten Fischstäbchen im Backofen zu. Fleischlose Mahlzeiten aus Hülsenfrüchten oder Getreide können den Speiseplan schmackhaft ergänzen.

Schwankungen in der Essensmenge von Kindern sind völlig normal und brauchen Sie nicht zu beunruhigen. Bei den besonders empfohlenen Lebensmitteln, wie zum Beispiel Gemüse, Obst oder Kartoffeln, sollte grundsätzlich Ihr Kind entscheiden, wie viel es davon isst. Ein achtsames Auge sollten Sie allerdings haben, wenn es um den zu üppigen Verzehr von fetten Fleisch- und Wurstsorten, Süßigkeiten und Limonade geht.

Ausflug ins Schlaraffenland

2.7. Süßigkeiten und Knabbereien

Kindern ist eine Vorliebe für Süßes angeboren. Süß ist eben ein angenehmer Geschmack. Doch je mehr Süßigkeiten gegessen werden, umso höher wird das Verlangen danach. Süßigkeiten enthalten neben einem sehr hohen Anteil an Zucker oft auch viel Fett. Zucker liefert sehr viele Kalorien, besitzt aber keine Mineralstoffe, Eiweiße und Vitamine. Ein zu hoher Verzehr von Süßigkeiten führt daher schnell zu Übergewicht. Außerdem sind Süßigkeiten für die Zähne besonders schädlich.

Kinder lieben Leckereien und sollen darauf auch nicht gänzlich verzichten müssen. Anstelle von strikten Verboten ist es sinnvoller, bewusst mit Süßigkeiten umzugehen. Kinder sollen Süßes und Knabbereien als etwas Besonderes begreifen und genießen. Das verhindert, dass sie heimlich und mit schlechtem Gewissen naschen.

Einige praktische Tipps zum Umgang mit Süßigkeiten:

- > Zögern Sie den Kontakt mit Süßigkeiten hinaus, denn kleine Kinder sind mit süßem Obst zufrieden, solange sie nichts anderes kennen.
- > Lassen Sie Ihr Kind nach dem Naschen gründlich die Zähne putzen.
- > Naschen Sie nach Mahlzeiten, servieren Sie öfters süßen Nachtisch.
- > Seien Sie auch im Umgang mit Süßigkeiten Vorbild.
- > Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe, wie sie in zahlreichen Getränken, Süßigkeiten und Milchprodukten zu finden sind, gehören nicht oder nur als Ausnahme in die Kinderernährung.
- > Bieten Sie Ihrem Kind gesunde, süße Alternativen an, z. B. Vollkornkekse.
- > Achten Sie auf in Lebensmitteln versteckten Zucker. Sehr zuckerhaltige Produkte wie fertige Desserts, gezuckerte Frühstücksflocken und süße Getränke sollten nur als Ausnahme und in kleineren Mengen angeboten werden. Nicht oder wenig gesüßte Naturjoghurts mit frisch hinzugefügtem Obst schmecken besser.

Knabberereien werden immer beliebter, je älter die Kinder werden. Jedoch enthalten viele Knabberprodukte reichlich Fett und damit Kalorien. Der intensiv würzige Geschmack erschwert es, normal gewürzte Speisen anzubieten, und macht Lust auf mehr. Viel gesünderes Knabberwerk für Kinder sind frische Brötchen, selbstgemachtes Popcorn oder Salzstangen mit wenig Salz. Auch Studentenfutter ist eine gute Alternative. Aber auch für diese Arten von Knabberereien gilt: Ab und zu und in kleinen Mengen.

Machen Sie keine süßen Geschenke. Bringen Sie Ihrem Kind lieber hin und wieder ein kleines Spielzeug oder ein Buch mit. Sprechen Sie auch Verwandte und Bekannte darauf an.



Probieren Sie mit den Kindern doch einmal selbstgemachtes Fastfood. Hamburger aus Vollkornbrötchen, Salat und Frikadellen oder eine Pizza aus Vollkornmehl sind leckere, kostengünstige und gesunde Alternativen. Statt gekaufter Säfte können leckere Milch-Drinks gemixt werden.



Fruchtzwerge und Riesenwopper

2.8. Kinderlebensmittel und Fastfood

Immer häufiger sieht man spezielle Produkte für Kinder. Die große Zahl der Produkte, ein ständig wechselndes Sortiment sowie gezielte Werbemaßnahmen verunsichern viele Eltern.

Man unterscheidet zwischen Kleinkinderlebensmitteln (empfohlen für Kinder von 1 bis 3 Jahren) und Kinderlebensmitteln (über einem Lebensalter von 3 Jahren liegende oder fehlende Altersempfehlung des Herstellers). Die sich auf dem Markt befindenden Kleinkinderlebensmittel sind an die Bedürfnisse von Säuglingen angepasst. Lebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder unterliegen in Deutschland der Diätverordnung, die unter anderem strenge Mindestwerte für Rückstände und Schadstoffe festlegt. Für Kinderlebensmittel gilt dieses nicht. Daher unterscheiden sich Kinderlebensmittel für Kinder ab vier Jahren in Bezug auf Zutaten und Nährstoffgehalt prinzipiell nicht von herkömmlichen Lebensmitteln.

Trotz gegenteiliger Versprechungen der Werbung sind Hauptbestandteile dieser Nahrungsmittel Zucker und Fett mit einer beliebigen Anreicherung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Achten sie auf die angegebenen Inhaltsstoffe. Kinderlebensmittel bieten keinerlei Vorteile gegenüber herkömmlichen Lebensmitteln. Sie sind gekennzeichnet durch kleinere Portionen und überhöhte Preise.

Beigaben, wie Plastikspielzeug oder Aufkleber, sollen zum Kauf einladen. Diese Beigaben und aufwendige Verpackungen verursachen unnötige Kosten und belasten die Umwelt.

Lebensmittelhersteller sprechen mit Nudel- oder Pizzagerichten, Frühstückscerealien, Süßigkeiten und Milchprodukten speziell für Kinder typische Essens- und Geschmacksvorlieben von Kindern an. Wenn Ihr Kind ab und zu Kinderlebensmittel isst, ist das

Ernährung von Kindern und Jugendlichen

durch eine vollwertige Ernährung schnell ausgeglichen. Behandeln Sie Kinderlebensmittel wie Süßigkeiten und genießen diese in Maßen.

Burger, Döner, Pizza und Pommes frites, Cola, Limonade oder Milchshakes – mit zunehmendem Alter greifen Kinder und Jugendliche vermehrt zu so genanntem Fastfood. Es ist heute für viele Kinder und Erwachsene das Essen für Zwischendurch. Es gilt als schnell verfügbar, schmackhaft und unkompliziert. Viele dieser Gerichte enthalten aber jede Menge Kalorien und Fett und liefern darüber hinaus kaum wertvolle Nährstoffe. Es gänzlich abzulehnen, würde es wahrscheinlich für Kinder nur noch interessanter machen. Ein- bis zweimal die Woche ein Fastfood-Gericht lässt sich mit einer ausgewogenen Ernährung durchaus vereinbaren. Gleichen Sie mit den anderen Mahlzeiten des Tages aus. Helfen Sie Ihrem Kind die Angebote im Fastfood-Restaurant sinnvoll zu kombinieren. So kann sich eine Mahlzeit zum Beispiel aus einem Hamburger und Obst oder aus einer Pizza mit einem Salat zusammensetzen. Eine Fastfood-Mahlzeit ist für Kinder in der Regel immer eine Hauptmahlzeit und kein Snack.

Neben dem Essen selbst sind es oft auch die unkonventionellen Tischsitten im Schnellrestaurant oder in der Imbissstube, die auf Kinder und Jugendliche ihren besonderen Reiz ausüben. Bei der gemeinsamen Fastfood-Mahlzeit zu Hause sollten Sie also ruhig einmal ein „Auge zudrücken“ und das Essen mit Fingern zulassen. Auch Kleckern sollte dann erlaubt sein.



Kinder, die normalen Sport oder auch dosierten Leistungssport betreiben, brauchen in der Regel keine besondere Ernährung, auch keine Proteinpräparate, Vitamin- oder Mineralstoffkapseln, Sportler-Drinks oder andere spezielle Lebensmittel. Diese kosten viel Geld und bringen im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung keinen Vorteil.



Ernährungs- erziehung

„Ich glaube nicht, dass Erdbeeren gesund sind, dazu schmecken sie viel zu lecker“

3.1. Kinder für eine gesunde Ernährung begeistern

Um Kinder für eine gesunde Ernährung zu begeistern, gibt es viele Möglichkeiten. Die wichtigste Voraussetzung dafür, dass ein Kind ein gesundes Essverhalten lernt, ist das Beispiel der Eltern. Es ahmt sie nach und orientiert sich an ihrem Vorbild. Gestalten Sie die gemeinsamen Mahlzeiten möglichst als eine Art Familientreffen und ohne Ablenkungen. So erleben die Kinder, dass Essen gesellig ist und Spaß macht. Der Gesundheitsaspekt rückt in den Hintergrund.

Kinder sollten auch mitentscheiden dürfen, was es zu essen gibt. Denn selbst ausgewählte Mahlzeiten schmecken meist viel besser. Wenn es sich zeitlich einrichten lässt, können Kinder bei der Zubereitung der Mahlzeiten mitwirken. Schon Zweijährige können z. B. weiches Gemüse und Obst schneiden oder Zutaten wie Mehl und Gewürze in den Topf geben.

Um das Interesse der Kinder für eine gesunde Ernährung zu wecken, ist es zudem wichtig, Anreize zu schaffen. Überraschen Sie Ihre Kleinen doch einmal mit einem schön angerichteten Obst- oder Gemüseteller. Besonders reizvoll ist es, wenn die Stücke mit den Fingern gegessen werden können. Ein schnell gerührter Dipp aus Joghurt, Tomatenmark und Kräutersalz erleichtert zusätzlich den Griff zur Möhre. Die Brotdose für die Schule wird

interessanter, wenn das Brot zur Abwechslung auf ein Holzspießchen gesteckt und mit Rohkost- und Käsewürfeln kombiniert wird.

„Piep, piep, piep, guten Appetit“

3.2. Esskultur und familiäre Alltagskultur

Gemeinsam essen macht Spaß und ist unterhaltsam. Regelmäßige Mahlzeiten versorgen Kinder über den Tag verteilt mit Energie. Sie strukturieren den Tagesablauf und bieten Kindern damit Orientierung.

Für Kinder ist es eine wichtige Erfahrung, denn während des gemeinsamen Essens schauen sie sich Tischsitten ab und nehmen Ernährungsgewohnheiten an. Ein gemeinsames Essen findet heute oft nicht mehr automatisch statt. Die Eltern müssen sich Gedanken über das Wann, Wo und Wie machen und bewusst mit der ganzen Familie festlegen.

Am wichtigsten für Kinder ist jedoch bei diesen gemeinsamen Mahlzeiten das Miteinander. Sie haben dann mehr Appetit, können sich unterhalten und die Erlebnisse des Tages besprechen.

Hier einige praktische Tipps:

- > Beginnen Sie mit einem gemeinsamen Ritual wie einem Tischspruch.
- > Wenn jeder kommt und geht, wie er will, findet keine Gemeinsamkeit mehr statt. Erst, wenn alle bei Tisch sitzen, wird angefangen.
- > Fernsehen, Zeitung, Radio und Handy haben bei Tisch nichts zu suchen. Sie verhindern ein Familiengespräch.
- > Jeder ist für sich selbst verantwortlich, d. h. möchte das Kind ein Glas Wasser oder Senf, dann holt es sich das selber.



Lassen Sie Ihrer Fantasie beim Anrichten der Speisen freien Lauf. Auch bei den Kindern essen die Augen mit. Und geben Sie den Gerichten fantasievolle Namen – dann schmeckt es gleich viel besser.



Regeln geben den gemeinsamen Mahlzeiten die nötige Ruhe, das Essen zu genießen ohne jedes Mal über bestimmte Dinge diskutieren zu müssen. Gerade für Kinder sind Regeln und Rituale von großer Bedeutung, denn sie vermitteln ihnen Halt. Feste Uhrzeiten sind ein guter Anfang. Auch feste Mahlzeitentage kommen bei Kindern gut an: Freitag ist z. B. Fischtag.



- > Alle dürfen erzählen und während einer spricht, hören alle zu. Die Familie sollte jede Gelegenheit zur Kommunikation nutzen.
- > Während des Essens wird nicht über das Essen gemeckert, das verdirbt den anderen den Appetit und verletzt die Köchin oder den Koch.
- > Jeder sollte selbst bestimmen, wie viel er essen möchte. Allerdings sollten die Augen nicht größer sein als der Magen. Wenn ein Erwachsener einem Kind zu viel auf den Teller häuft, muss es nicht aufessen.
- > Jeder isst nur, was ihm schmeckt. Wer das Essen nicht mag, wartet bis zur nächsten Mahlzeit oder nimmt sich als Ersatz eine Scheibe Brot oder Obst.
- > Tischmanieren sind auch bei Kindern wichtig. Eltern prägen die Essgewohnheiten ihrer Kinder, aber das reicht für gute Tischmanieren nicht aus. Gewöhnen Sie Ihre Kinder auch durch Ermahnungen an gute Sitten und begründen sie diese.

„Mmmh, wie das duftet“

3.3. Schulen der Sinne von Anfang an

Fastfood, Fertiggerichte und Aromastoffe entfremden Kinder zunehmend natürlichen Lebensmitteln. Wenn ein Kind nicht mehr weiß, wie echtes Sauerteigbrot, frische Milch oder Freilandtomaten schmecken, dann wird es das auch nicht vermissen. Und es wird noch abhängiger von Kunstprodukten werden. Vor allem Riechen und Schmecken lassen sich nicht auf „einfältige“ Geschmacksstandards reduzieren. Doch das ist es, was eine Geschmackszutaten-Industrie will: den Verbraucher, vor allem Kinder, frühzeitig an Fertigprodukte und Fastfood-Standards binden. Aber Kinder können fast alles an Geschmack lieben lernen: Süßes, Gewürztes, von

den traditionellen Speisen der Völker bis zu Fast-food, je nachdem, was im sozialen Umfeld gegessen wird und für Kinder positiv besetzt ist.

Es gibt wohl keine Alltagserfahrung wie Essen und Trinken, die so kontinuierlich und umfassend alle Sinne gleichzeitig anspricht.

Kinder wollen in lustvoller, guter Atmosphäre essen. Sie brauchen zur Entfaltung ihrer Sinne ein Angebot an Nahrung, das langsam an die Vielfalt in Geruch, Geschmack, Konsistenz, Aussehen und Hörerlebnissen heranführt. Vor allem brauchen sie Geruchs- und Geschmackserlebnisse. Essen und Atmosphäre, als gespeicherte Gerüche und Sinneserlebnisse der Erinnerung, sind von lebenslanger Bedeutung für das, was schmeckt. Sinnlich anregende Speisen und eine gemeinsam gestaltete genussvolle Atmosphäre sorgen auch zu Hause für Entspannung.

„Ich kann schon Spiegelei...“

3.4. Kochen mit Kindern

Statt zwischen Kinderzimmer und Küche hin und her zu pendeln, um den alltäglichen Pflichten und den Kindern gerecht zu werden, können Sie sich das Leben erleichtern, indem Sie die Kinder von Anfang an spielerisch in den Haushalt und ins Kochen einbeziehen. Umso selbstverständlicher und selbstständiger werden sie als große Kinder im Haushalt und in der Küche helfen. Schon kleinere Pflichten stärken die Selbstständigkeit des Kindes. Kinder arbeiten am liebsten mit ihren Eltern zusammen. Lassen Sie Ihr Kind deshalb möglichst mithelfen, wenn es das möchte. Überlegen Sie, was Sie ihm zutrauen können. Zeigen Sie ihm die nötigen Handgriffe, damit es weiß, wie es die einzelnen Arbeiten bewältigen kann. Wichtig sind Erfolgserlebnisse und Lob.

Bereits ganz kleinen Kindern kann man Kochlöffel, Deckel, Töpfe, Siebe und Schüsseln auf den Boden legen und sie damit hantieren lassen. Kinder lernen



Sie können die Sinne trainieren. Spielen Sie zu Hause einmal Blindverkostung. Im Spiel lernen die Kinder, blind zu schmecken, Küchengeräuschen zu lauschen und Lebensmittel zu ertasten. Pflanzen Sie Kräuter auf der Fensterbank und animieren Sie Ihr Kind zum Riechen.



Es ist wichtig, dass die Kinder Fehler machen dürfen. Das gehört zum Leben und Lernen dazu.



durch Beobachten und Nachahmen. Bindet man sich selbst eine Küchenschürze um, kann man dem Kind auch ein Geschirrtuch umbinden.

Kindergartenkinder geben sich nicht mehr nur mit Kochen spielen zufrieden. Sie möchten richtig arbeiten und erfahren, dass ihr Tun sinnvoll ist und ein Ergebnis hat. Sie lieben es, wenn sie in die Küchenarbeit einbezogen werden und einfache Arbeiten ausführen dürfen, die sie alleine bewältigen können. So können schon kleine Kinder Mehl, Zucker oder Milch in Messbecher füllen, in die große Schüssel geben und rühren. Dabei lernen Kinder Geschicklichkeit, Fingerfertigkeit und Augenmaß. Bei kleineren Kindern sollte man natürlich daneben bleiben und, wenn nötig, helfen. Versuchen Sie, gelassen zu bleiben, wenn etwas schief geht und vermeiden Sie es, Kindern eine Aufgabe aus der Hand zu nehmen, wenn es nicht gleich klappt oder nicht perfekt wird.

Schulkinder können Lebensmittel wiegen und messen und beispielsweise zu Pfannkuchen verarbeiten. Nach einer ersten Einführung sollte man sich vor allem bei größeren Kindern nicht mehr einmischen.

Gerade mit älteren Kindern ergeben sich durch das vertraute Nebeneinander beim Kochen manchmal gute Gespräche. Kinder, die bereits seit Jahren ins Kochen und Backen einbezogen worden sind, geben dies auch in der Pubertät nicht vollständig auf, auch wenn es plötzlich so viele andere, wichtige Dinge gibt. Nehmen Sie Rücksicht auf die sich wandelnden Jugendlichen. Auch das Kind, das täglich mitgekocht hat, kann jetzt andere Interessen entwickeln und Kochen nebensächlich finden.

Wenn die Eltern berufstätig sind, kommt es oft vor, dass sich Kinder nach der Schule selbst ein vorbereitetes Mittagessen zubereiten müssen. Statt Fertiggerichte aufzuwärmen, können einfache Speisen wie Suppen oder Pizza gut vorbereitet werden. Wenn dann noch Möhren, Kohlrabistifte

oder andere Rohkost im Kühlschrank mit einem Dipp zu finden sind, lässt sich die Zeit, bis die Pizza fertig ist, gut überbrücken.

Mehr als bloße Nahrungsaufnahme

3.5. So macht Essen Spaß

Essen Sie möglichst gemeinsam. Alleine essen ist nicht nur für Kinder langweilig. Gemeinsame Mahlzeiten sollen Spaß machen. Entspannt gemeinsam mit den Kindern zu essen, ist die beste Ernährungs-erziehung. Entschließt sich das Kind, nicht mehr weiter zu essen, hilft kein Druck. Im Gegenteil: Er schafft unnötig Stress und Streit und stört auf Dauer den Hunger- und Sättigungsmechanismus.

Legen Sie gemeinsam den Speiseplan fest. Essen mehrere an einem Tisch, so kann nicht jede Mahlzeit für jeden das Lieblingsgericht sein. Folglich muss jeder lernen, Rücksicht zu nehmen. Lassen Sie die Kinder mitmachen. Beim Einkaufen, Zubereiten und oft auch beim Aufräumen sind Kinder bis etwa 10 Jahre mit Spaß und Spannung dabei. Nutzen Sie diese Neugier und zeigen Sie ihnen, wie man Obst und Gemüse einkauft und zubereitet, wie Pudding gekocht wird und dass dieser nicht aus dem Kühlregal des Supermarktes kommen muss. Auch Experimentieren sollte drin sein. Lebensmittel und Geschmack selbst entdecken, z. B. die eigene Zusammenstellung des Müslis oder des Pizzabelages, ist nicht nur lehrreich, sondern schafft auch ein entspanntes und positives Verhältnis zu Ernährung.



Lassen Sie sich etwas einfallen. Gelber, mit Curry gefärbter Reis, bunte Käse-Obst-Brot-Spieße machen Kindern ebensoviel Spaß wie ein Luftballon neben dem Pausenbrot. Die positiven Emotionen übertragen sich auf das Essen.



„Der Kaspar, der war kerngesund, ein dicker Bub und kugelrund...“

3.6. Mein Kind ist zu dick



Unterstützen Sie Ihr Kind. Stellen Sie den Speiseplan der Familie Schritt für Schritt um. Denn niemand kann von heute auf morgen seine Gewohnheiten ändern.



Die Ernährungs- und Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen hat sich verändert. Häufig essen Kinder zu viel, zu süß und zu fettig. Überall locken Snacks und Softdrinks für Zwischendurch. Gleichzeitig bewegen sich viele Kinder und Jugendliche zu wenig. Man spricht von 2 Millionen übergewichtigen Kindern in Deutschland. Die Hoffnung vieler Eltern, das Übergewicht ihrer Kinder würde sich mit der Zeit „verwachsen“, ist meist falsch. 40% der übergewichtigen Kinder und etwa 80% der übergewichtigen Jugendlichen werden zu dicken Erwachsenen. Übergewicht hat Folgen für Gesundheit und Psyche. Übergewichtige Kinder sind anfälliger für Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes und Schäden am Halte- und Bewegungsapparat, Bluthochdruck und Stoffwechselerkrankungen. Besonders kritisch ist die Zunahme des Diabetes Typ-2 schon bei Jugendlichen. Sie werden oft gehänselt, fühlen sich dadurch ausgegrenzt und ziehen sich zurück. Ständige Ermahnungen und Kritik von Eltern oder anderen Erwachsenen können das Selbstwertgefühl angreifen und Angst, Depressionen und Ess-Störungen fördern.

Verbote bewirken nichts. Vielmehr muss eine langfristige Umstellung des Verhaltens angestrebt werden. Selbstverständlich darf man mit Kindern keine Gewaltkuren und einseitige Erwachsenendiäten machen, denn Heranwachsende haben einen besonders hohen Bedarf an hochwertigen Nährstoffen. Besser ist es, durch Aufklärung und Umstellung des Ernährungsverhaltens dem Kind dauerhaft zu helfen, schlanker und gesünder heranzuwachsen.

Reduzieren Sie die Energiezufuhr allmählich, sparen Sie vor allem an Fett und Zucker. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Zusammenstellung. Essen Sie möglichst gemeinsam, langsam und ohne Ablenkung. Reduzieren Sie Süßes

und Fastfood. Nichts ist verboten, denn Verbote erhöhen die Attraktivität von Nahrungsmitteln. So sind dosierte Mengen an Süßigkeiten erlaubt und auch mal ein Hamburger. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Drängen Sie das Kind nicht in eine Außenseiterrolle. Eine Ernährungsumstellung sollte als etwas ganz Normales und nicht als Strafe empfunden werden.

Fröhlichkeit und Heiterkeit erleichtern das Abnehmen. Beschäftigen Sie Ihr Kind und lenken Sie es von Gedanken ans Essen und Gelegenheiten dazu ab. Motivieren und loben Sie Ihr Kind häufig für seine Bereitschaft, sein Verhalten umzustellen und trösten Sie es bei Rückschlägen. Die Stimmung in der Familie sollte nicht von der Waage abhängen. Machen Sie Gewicht nicht zum Dauerthema. Ihr Kind hat viele andere Stärken. Sehen Sie, was es alles gut kann. Stärken Sie sein Selbstbewusstsein, damit es das Essen nicht als Trost braucht. Auch Stress kann Auslöser fürs Essen sein. Manche Kinder haben gelernt, bei Stress und Kummer, aber auch bei Freude oder Langeweile zu essen. Eine gute Möglichkeit Stress abzubauen, ist eine Pause einzulegen, sich zu entspannen und natürlich Bewegung.

Gehen ist die einfachste Art, sich mehr zu bewegen. Nutzen Sie und Ihr Kind kurze Wege und gehen Sie zu Fuß. Gehen Sie selbst mit ihm hinaus an die frische Luft, wenn es Ihre Zeit erlaubt. Oder machen Sie am Wochenende Ausflüge, bei denen die ganze Familie Bewegung hat. Nehmen Sie einen Ball oder Spiele mit. Gehen Sie zum Schwimmen oder im Winter zum Rodeln. Es gibt unzählige Möglichkeiten, allein oder im Kreis der Familie den Bewegungsmangel auszugleichen. Das tut allen gut, macht Spaß und fördert das Familienleben. Wichtig ist, dass die Bewegung regelmäßig erfolgt und zur Gewohnheit wird. Einmal in der Woche eine Gewaltanstrengung bringt weit weniger als jeden Tag eine Stunde Bewegung bei Spiel und Sport, möglichst an der frischen Luft.



Die Behandlung von stärkerem Übergewicht sollte unter fachlicher Aufsicht erfolgen. Das sollte die Kinderärztin oder der Kinderarzt entscheiden.





Sie sollten Ihrem Kind Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte anbieten, z.B. Obst, Gemüse, Getreide, Milchprodukte, die zusätzlich mit pflanzlichen Ölen oder Sahne angereichert sind.



„Am vierten Tage endlich gar, der Kaspar wie ein Fädchen war...“

3.7. Mein Kind ist zu dünn

Untergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist kein kosmetisches Problem. Wenn dem wachsenden Körper Nährstoffe fehlen, leidet der ganze Körperbau inklusive des Gehirns. Chronisch unterernährte Kinder bleiben klein, anfällig für Krankheiten, auch die schulischen Leistungen sind stark beeinträchtigt. Die sexuelle Entwicklung ist möglicherweise verzögert oder gestört, weil die in der Pubertät aktiven Hormone eine bestimmte Menge Fett benötigen, um überhaupt ausreichend gebildet zu werden.

Wenn Kinder vorübergehend nicht viel essen, bedingt durch Krankheiten oder Verletzungen, ist das allerdings noch kein Grund zur Sorge. Ist das Kind allerdings chronisch zu wenig, stochert nur auf dem Teller herum und verweigert wichtige Lebensmittel über längere Zeit völlig, dann sollten Sie mit dem Kinderarzt reden.

Motivieren Sie Ihr Kind zum Essen. Alltagsgerichte können mit witzigen Namen aufgepeppt werden. Ein Fleischgericht wird zu einem Piratenschmaus, eine Gemüsesuppe zum Hasendallerlei. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Auch das Auge isst mit. Zum Kochen gehört eine schöne Dekoration, zum Beispiel mit Kräutern. Das Garnieren der Speisen sollte aber im Rahmen bleiben.

Zu wenig Nahrung bedeutet oft auch zu wenig Vitamine und Mineralstoffe. Falls die aufgenommene Kalorienmenge sich gerade so am unteren Ende der Skala bewegt, können Sie dem Kind vorsichtshalber ein Mineralstoff- und Vitaminpräparat geben. Es existiert mittlerweile eine reiche Auswahl von Produkten, für jedes Alter und jeden Geschmack.

Sofern die Nahrungsmenge Ihres untergewichtigen Kindes tatsächlich unterhalb der mindestens notwendigen Kalorienaufnahme liegt, kommen Sie nicht um eine Ergänzungsnahrung herum. Es gibt spezielle, hochkalorische Trinkpäckchen oder Pulver, die wie Säuglingsnahrung nur noch mit abgekochtem Wasser angerührt werden müssen. Solche Spezialtrinknahrung kann übrigens auch chronisch kranken Kindern gegeben werden, die oft durch Krankheit, Medikamente oder Bewegungsmangel unter Appetitlosigkeit leiden. Kritisch wird es, wenn insbesondere bei Jugendlichen Untergewicht schleichend übergeht in die lebensgefährliche Magersucht. Wenn Ihr Kind davon redet, abnehmen zu müssen, obwohl Sie es objektiv dünn finden, sollten Sie aufpassen. Bei Magersucht ist unbedingt ärztliche und psychologische Hilfe gefragt, eventuell wird sogar ein Klinikaufenthalt nötig.



Weiterführende Links

- > www.familienhandbuch.de
- > <http://www.gesundheit.de/familie/kindheit-jugend>
- > <http://www.kindundgesundheit.de>
- > <http://magazin.netmoms.de>
- > <http://www.aerzte-im-netz.eu> Gewichtskurven
- > <http://ernaehrungs-beratungs-service.de>
- > <http://www.kochatelier.de>
- > <http://www.spielundzukunft.de>
- > <http://www.blinde-kuh.de/kueche/>
- > http://esskultur-geniessen.suite101.de/article.cfm/kochen_mit_kindern
- > <http://www.rund-ums-baby.de/ernaehrung/kindergarten.htm>
- > <http://www.kinder-aktuell.de/gesundheit>
- > <http://www.zagg.de/gesund-sind-wir-stark/de/start/index.shtml>

Weiterführende Literatur

Broschüren

- > Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen (aid infodienst e.V.)
- > Leichter, aktiver, gesünder – Tipps für Ernährung und Sport bei Babyspeck und mehr (aid infodienst e.V.)
- > Fastfood – Essen auf die Schnelle (aid infodienst e.V.)
- > So macht Essen Spaß (aid infodienst e.V.)

Bücher

- > S. Floto-Stammen/C. Wagner: „Von Kakaokühen und Rülpsbakterien“ Das große Lebensmittel Sach- und Machbuch für Kinder (moses Verlag GmbH, 2006)
- > A. Erkert: „Naschkatze und Suppenkasper“ (Ökotopia Verlag, 2005)
- > V. Pudiel: „So macht Essen Spaß!“ (Beltz Verlag, 2002)
- > I. Schürmann-Mock: „Mahlzeit, Kinder! „ – Ernährungstipps für eilige Eltern (Beltz Verlag, 2003)

Quellen

- > www.dge.de
- > www.fke-do.de
- > www.aid.de
- > www.bzga.de
- > <http://mutterundkind.aid.de>

- > Eva-Maria Schröder: „Kinder, lasst die Pfunde purzeln! Wie Übergewichtige Kinder schlank und fit werden“ (Hirzel S. Verlag, 1999)
- > Veronika Scherbaum: „Stillen: Frühkindliche Ernährung und reproduktive Gesundheit“ (Deutscher Ärzteverlag, 2004)
- > A. Meier-Plöger/K. Stockmayer/M. Lange: „Fühlen wie´s schmeckt – Sinnesschulung für Kinder“ (food media Verlag, 1999)
- > J. Juul: „Was gibt's heute? – Gemeinsam Essen macht Familien stark“ (Beltz Verlag, 2002)
- > A. Sabersky: „Was isst du denn da? – Lexikon der gesunden und ungesunden Kinderernährung“ (Urania Verlag, 2005)
- > E. Gätjen: „Essenspaß für kleine Kinder“ (Trias Verlag, 2008)
- > C. Melchior: „Kinderernährung heute – Zwischen Fastfood und Vollkorn“ (Fink Medien AG, 2008)





Impressum

SelbstHilfelnitiative Alleinerziehender e.V.,
Landesverband Berlin / Herausgeber
Rudolf-Schwarz-Str. 29 / 31
10407 Berlin
Tel/Fax: 030 / 425 11 86
kontakt@shia-berlin.de www.shia-berlin.de

Redaktion: Dr. Martina Krause
Text: Sabine Schuder
Fotos: SHIA e.V. (S. 5, 14, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31, 32, 35),
Annette Filitz (S. 3, 11, 12, 13, 14, 16, 24, 33),
Stefan Liebener (S. 1, 2, 25), bruno (S. 4, 26),
Peter Cuipers (S. 6), David Keller (S. 7),
kakisky (S. 8, 30), andy06188 (S.10), mugsy (S. 16),
Tobias Goldmann (S. 12), anitapatterson (S. 17),
kamikazefliege (S. 18), Tatiana Grishina (S. 20),
spookie (S. 21), bluekdesign (S. 22),
P. Krautheim (S. 23), KONG (S. 27), perri (S. 28),
phaewilk (S. 33), Raja Rc (S. 36),
Claudia Hautumm (S. 36), Thomas Ploch (S. 36),
solrac_gi_2nd (S. 36), dome (S. 36)

Layout: blau-visavis, Annette Filitz
Druck: LASERLINE, Berlin
Redaktionsschluss: 10.09.2009
Auflage: 2500

Der Druck der Broschüre wurde gefördert durch Mittel des Europäischen Sozialfonds (ESF).



SHIA e.V.
SelbstHilfelnitiative
Alleinerziehender

Lobby, Beratung und
Unterstützung
für Einelternfamilien