



Wichtige
Informationen zur
U6 - Untersuchung



Die richtige Ernährung für Kinder ab dem 1. Jahr

Wie Sie Ihr Kleinkind ausgewogen und
gesund ernähren.

Aptamil. Stark ins Leben.

Liebe Eltern,

um den ersten Geburtstag herum beginnt Ihr Kind, sich zunehmend für das Essen der Großen zu interessieren. Nun ist die Zeit reif, um sich langsam vom Brei zu verabschieden und am Familienessen teilzunehmen.

Vielleicht kommen nun einige Fragen und Unsicherheiten auf. Wie sieht eine ausgewogene Ernährung für Kleinkinder eigentlich aus? Was und wie viel darf mein Kind nun essen und trinken?

Keine Sorge, Sie müssen die Ernährungsgewohnheiten Ihres Kindes nicht von heute auf morgen umstellen. Lassen Sie sich und Ihrem Kind Zeit, sich an die Neuheiten im Speiseplan zu gewöhnen.

Die vorliegende Broschüre gibt auf der Grundlage anerkannter Ernährungsempfehlungen praxisnahe Antworten auf häufig gestellte Fragen. Sie gibt vielfältige Anregungen für die Zubereitung der Mahlzeit, beginnend beim Einkauf der Nahrungsmittel, um das Essen zu einer wichtigen, genussvollen gemeinsamen Familienzeit zu machen. Denn eine gute und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein für ein gesundes Leben. Sie ist die beste Vorsorge gegen ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten.

Mit dem erworbenen Wissen tragen Sie zu einer gesunden Ernährung Ihres Kleinkindes von Anfang an bei. Geben Sie die gewonnenen Informationen weiter und freuen Sie sich an der guten Entwicklung Ihres Kindes.

Viel Spaß beim Lesen und Freude am Familienessen wünschen Ihnen und Ihrer Familie

Prof. Dr. Heino Skopnik
Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Worms

Dipl. oec. troph. Dagmar Voss
Expertin Aptamil-Elternservice

Inhalt

Vom Brei zur Familienkost – Ein sanfter Übergang	4
Gesunde Kleinkindernährung – Der optimale Speiseplan	5
Grundregeln für eine ausgewogene Ernährung	5
Richtig viel trinken –	
Wie Sie den Flüssigkeitsbedarf Ihres Kleinkindes decken	6
Obst und Gemüse sind gesund – Knackig und bunt	8
Getreide & Co. – Wertvolle Energielieferanten	12
Milch und Milchprodukte – Unentbehrlich für Kinder	15
Fett und Öl – Worauf Sie achten sollten	17
Fleisch, Fisch & Eier – Das gehört auf den Tisch	18
Gut zu wissen – In aller Ruhe essen lernen	20
Eltern fragen – Experten antworten	22
10 Regeln für den ausgewogenen Kleinkind-Speiseplan	27
Informationen und Adressen	28

Vom Brei zur Familienkost – Ein sanfter Übergang

Zwischen dem 10. und 14. Lebensmonat ist Ihr Kind in der Lage, am gemeinsamen Essen am Familientisch teilzunehmen. Doch nicht jedem schmeckt die feste Nahrung auf Anhieb. Der Abschied vom gewohnten Brei fällt nicht immer leicht. Gewöhnen Sie Ihr Kind Schritt für Schritt an die Familienkost. Ersetzen Sie den Brei und das Milchfläschchen allmählich durch Brot, Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Ei.



Gesunde Kleinkindernährung – Der optimale Speiseplan

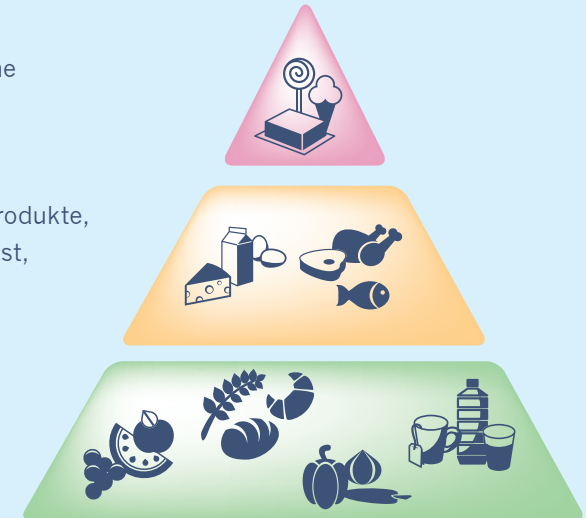
Die richtige Auswahl an Nahrungsmitteln sowie die richtige Menge an Nährstoffen sind wichtig für die gesunde, ausgewogene Ernährung von Kleinkindern. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, worauf Sie dabei achten sollten.

Grundregeln für eine ausgewogene Ernährung

Um für Ihr Kind in Art und Menge die richtige Wahl an Lebensmitteln zu treffen, orientieren Sie sich einfach an der abgebildeten Ernährungspyramide, die vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (FKE) zur „optimierten Mischkost bei Kindern und Jugendlichen (optimiX)“ erstellt wurde. So können Sie sicher sein, dass Sie Ihr Kind von Anfang an ausgewogen und gesund ernähren.

Gesunde Ernährung

- Sparsam:** Süße und fettreiche Lebensmittel
- Mäßig:** Milch- und Milchprodukte, Käse, Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- Reichlich:** Obst, Gemüse, Brot, Flüssigkeit



Ernährungspyramide nach optimiX
Quelle: Forschungsinstitut für Kleinkindernährung Dortmund



Richtig viel trinken – Wie Sie den Flüssigkeitsbedarf Ihres Kindes decken

Bis vor Kurzem hat Ihr Kind seine Nahrung durch Saugen, Stillen oder das Fläschchen zu sich genommen. Deshalb muss es jetzt nicht nur das Essen, sondern auch das Trinken lernen. Und zwar in großer Menge: Aufgrund ihres höheren Wasseranteils im Körper brauchen Kleinkinder pro Tag 600 bis 700 ml Flüssigkeit (etwa 6 kleine Gläser). Achten Sie darauf, dass der Flüssigkeitsbedarf unbedingt gedeckt wird.

Bewegen Sie Ihr Kind dazu, ausreichend viel zu trinken.

Wasser

Ideal sind Leitungswasser und stilles Mineralwasser mit geringem Natriumgehalt. Wenn Ihr Kind es gut verträgt, können Sie ihm auch kohlenensäurehaltiges Wasser geben.

Tee

Ungesüßte Früchte-, Kräuter- und Roiboosteetees sind eine gute Alternative. Achten Sie darauf, den Tee nur ganz dünn aufzubrühen – kleine Kinder empfinden Geschmack sehr intensiv.

Saftschorlen

Eine weitere Möglichkeit sind Saftschorlen. Achten Sie darauf, dass die Schorle deutlich mehr Wasser als Saft enthält, z. B. 2 Teile Wasser : 1 Teil Saft.

Experten-Tipp:

- Kinder ahmen gerne nach – trinken Sie selbst häufig Wasser.
- Geben Sie Getränke ausschließlich aus dem Becher und füllen Sie diesen nur halb.
- Bieten Sie keine für Kleinkinder ungeeigneten Getränke an (Limonade, Brause, Cola, Fruchtsaft und -nektar, Eistee, grüner und weißer Tee, Kaffee, Malzbier, Energy- und Softdrinks, alle alkoholhaltigen Getränke).
- Motivieren Sie Ihr Kind, viel Wasser zu trinken:
Strohhalme und Becher mit farbenfrohen Motiven können wahre Wunder bewirken!



Obst und Gemüse sind gesund – Knackig und bunt

Obst und Gemüse sind für eine ausgewogene, gesunde Ernährung unverzichtbar. Wie kaum ein anderes Lebensmittel versorgen sie den Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe). Deshalb sollten Sie Ihrem Kind Obst und Gemüse reichlich und in großer Vielfalt geben.

Vitamine sind an zahlreichen Abläufen im Körper beteiligt und schützen vor Erkrankungen.

Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebenswichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen, für die Bildung von Hormonen und Blutzellen sowie für den Muskel- und Nährstoffwechsel.

Sekundäre Pflanzenstoffe verleihen Obst und Gemüse ihre anregenden Duft-, Farb- und Aromastoffe und haben wichtige gesundheitsfördernde Funktionen.

Ballaststoffe regulieren die Verdauung, beugen Verstopfung vor und haben einen positiven Einfluss auf Darmflora und Cholesterinspiegel. Außerdem tragen sie erheblich zur Sättigung bei.

5 kleine Portionen pro Tag

Geben Sie Ihrem Kind **5 kinderhandgroße Portionen** Obst und Gemüse pro Tag (insgesamt 250–300 g). Variieren und kombinieren Sie möglichst viele verschiedene Sorten (frisch und/oder tiefgefroren). Ab und zu können Sie auch eine Portion durch reinen Frucht- oder Gemüsesaft bzw. Smoothie (ohne Zuckerzusatz, Konservierungs-, Farb- und Zusatzstoffe) ersetzen. Nicht zu empfehlen sind Obst und Gemüse aus der Dose: der Vitamingehalt ist zu gering.



3 x Gemüse



2 x Obst

5 kleine Portionen
pro Tag

Erste Schritte in den Obst- und Gemüsegarten

Führen Sie Ihr Kind Schritt für Schritt an die frische Kost heran. Beginnen Sie mit wenigen Sorten. Erweitern Sie allmählich das Angebot, sobald Ihr Kind sich an das Neue gewöhnt hat.

Obst

Banane ist lecker und gesund – und der ideale Einstieg für Kinder ab einem Jahr. Aber auch andere weiche Obstsorten sind gut und bekömmlich: Bringen Sie Erdbeeren, kleine Melonen-, Nektarinen-, Aprikosen- und Pfirsich-Stücke einfach nach und nach aufs Tellerchen.



Gemüse

Möhren, Kürbis, Kohlrabi, Gurke, Tomate, Erbsen, Mais sowie milde Kohlrarten wie Brokkoli und Blumenkohl sind beliebt und gut verträglich. Achten Sie darauf, mindestens die Hälfte der Tagesration schonend gegart zuzubereiten. So lassen sich die Nährstoffe besser aufnehmen. Aber auch Rohkost (feingerieben oder am Stück) ist möglich – und ein gesunder Snack für zwischendurch.

Hülsenfrüchte



Nicht jeder Kinderbauch verträgt die nährstoffreichen Hülsenfrüchte auf Anhieb gut. Um jedoch den Spaß am Essenlernen nicht zu gefährden, bringen Sie Erbsen, Linsen und Bohnen erst gegen Ende der Gewöhnungsphase auf den Kinderteller. Wenn sie Ihrem Kind bekommen: Nehmen Sie die leckeren Nährstofflieferanten in den Speiseplan auf – am besten einmal pro Woche als Basis einer warmen Hauptmahlzeit (z. B. püriert als Brei oder Suppe).

Experten-Tipp:

- Auf Heidelbeeren, Johannisbeeren, kleine Trauben und Rosinen verzichten – sie können leicht verschluckt werden.
- Obst und Gemüse kreativ anrichten z. B. in Form eines Autos, Schiffs oder Gesichts – das steigert den Spaß am gesunden Essen.
- Bei Tiefkühlgemüse beachten: Es sollte keine Zusätze wie Rahm, Mehl oder Gewürze enthalten.

Getreide & Co. – Wertvolle Energielieferanten

Getreideprodukte sind wichtige Energie- und Nährstofflieferanten. Deshalb gehören Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln neben Obst und Gemüse unbedingt auf den Kinderteller. **Sie sollten Bestandteil einer jeden (Haupt-)Mahlzeit sein.**



Brot

Bieten Sie Ihrem Kind verschiedene Brotsorten an – am besten aus Vollkornmehl. Diese Variante ist sehr viel reicher an Nähr- und Ballaststoffen als Weißmehlprodukte. Weitere Vorteile: Brot aus Vollkornmehl lässt sich leicht und auch mit ein paar wenigen Zähnchen zermahlen, verklebt nicht im Mund und hat einen anregenden Geschmack.

Getreideflocken

Mit zarten Haferflocken zu Obst und Milch oder Joghurt können Sie das Nahrungs-Angebot erweitern. Bei Müsli- und sonstigen Flockenmischungen ist allerdings Vorsicht geboten: Oft enthalten die Produkte sehr viel Zucker (z. B. Flakes, Pops oder Kringel mit Schokolade) und sollten daher die Ausnahme bleiben.

Kartoffeln

Kartoffeln sind ideale Begleiter zum Gemüse. Ob gekocht, aus dem Ofen oder als Püree: Achten Sie auf eine fettarme Zubereitung und verzichten Sie auf frittierte und gewürzte bzw. gesalzene Kartoffelgerichte (z. B. Pommes Frites, Kroketten, Chips).



Nudeln



Kleine Kinder lieben Nudeln. Kombinieren Sie Nudeln reichlich mit unterschiedlichen Gemüsesorten – so kommt Spaß und Abwechslung in die gesunde Ernährung.

Reis



Reis, insbesondere Naturreis, ist die dritte Beilagen-Alternative einer ausgewogenen, gesunden Mahlzeit. Probieren Sie auch Varianten wie Hirse, Bulgur, Couscous, Grünkern. Das bringt Abwechslung und neue Erfahrungen.

Experten-Tipp:

- Mindestens die Hälfte der täglichen Menge an Getreide (Brot, Müsli, Getreideflocken, Mehl) sollte aus Vollkorn bestehen.
- Ihr Kind mag kein Vollkornmehl? Mischen Sie ein paar Weißmehl-Brathappen, helle Nudeln, weißen Reis der entsprechenden Vollkorn-Variante unter.
- Ungeeignet für Kleinkinder sind Brot und Gebäck mit ganzen Körnern oder Nüssen (Erstickenungsgefahr).



Milch und Milchprodukte – Unentbehrlich für Kinder

Milch und Milchprodukte sind bei der Kleinkindernährung unverzichtbar: Milch enthält viele wichtige Nährstoffe für die gesunde Entwicklung. Durch ihren hohen Kalziumgehalt trägt sie zur Knochengesundheit bei, und sie liefert besonders hochwertiges Eiweiß.

300 ml Milch und Milchprodukte pro Tag

Kleine Kinder haben einen speziellen Bedarf an Eiweiß und anderen lebenswichtigen Nährstoffen der Milch. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind zwischen **300 und 330 ml Milch bzw. Milchprodukte pro Tag** zu sich nimmt. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung empfiehlt, dies auf 3 Portionen täglich zu verteilen. Unter- oder überschreiten Sie die Tagesmenge nicht: Eine zu hohe Eiweißzufuhr im Kleinkindalter (12 bis 18 Monate) kann das Risiko für späteres Übergewicht begünstigen.

Milch



Sie können Ihrem Kind pasteurisierte oder ultrahocherhitzte Milch geben – ganz nach Wunsch als Vollmilch (3,5%) oder teilentrahmt (1,5%). Behalten Sie dabei die Gesamt-Fettmenge im Blick, die Ihr Kind am Tag zu sich nimmt: Wenn es Vollmilch (3,5%) trinkt, sollten Sie an anderer Stelle zu fettärmeren Nahrungsmitteln greifen, damit der Fett-Tagesbedarf nicht überschritten wird oder Sie greifen gleich zu teilentrahmter Milch (1,5%). Statt normaler Milch können Sie Ihrem Kind auch Kinder-Milch geben.

Kinder-Milch (z.B. Aptamil Kinder-Milch 1⁺) ist ein Milchgetränk, das speziell für die Bedürfnisse von Kleinkindern entwickelt worden ist. Sie enthält weniger Eiweiß und ist angereichert mit wichtigem Vitamin D, Jod, Eisen sowie ungesättigten Fettsäuren. Damit können Sie auf einfache Weise zur optimalen Ernährung und zur gesunden Entwicklung im Kleinkindalter beitragen.

Käse

Kinder mögen milde Käsesorten: Frischkäse, Edamer, Butterkäse, jungen Gouda und Mozzarella. Aber auch herzhafteren Käse können Sie probieren lassen. Wichtig ist, dass Sie dabei den Fett- und Milchanteil beachten: 15g Hart- bzw. 30g Weichkäse sind für einen Tag genug.

Rohkäse (z.B. Bergkäse, Brie, Camembert) sind für Kleinkinder ungeeignet.



Experten-Tipp:

- Ihr Kind mag keine Milch trinken? Kombinieren Sie sie mit frischem Obst z. B. als Milchshake oder mit Getreideflocken bzw. Müsli.
- Achtung: Handelsübliche Kakao- und Milchmischgetränke, Fruchtjoghurt, Fruchtquark und Fertigdesserts enthalten meist viel Zucker und sind wie eine Süßigkeit einzustufen.
- Kinder-Milch ist mit Nährstoffen angereichert und enthält weniger Eiweiß: Damit können Sie zur gesunden Kleinkindernährung beitragen.

Fett & Öl – Worauf Sie achten sollten

Gute Fette und Öle tragen zur gesunden Kleinkindernährung bei und sind unentbehrlich: Sie liefern viel Energie, enthalten eine große Menge an guten (mehrfach ungesättigten) Fettsäuren sowie wichtige fettlösliche Vitamine. Achten Sie jedoch auf eine maßvolle Dosierung: Mit höchstens **1½ bis 2 Esslöffeln (15–20g) Öl, Margarine oder Butter** decken Sie den **Gesamt-Tagesbedarf** Ihres Kleinkindes. Berücksichtigen Sie dabei auch die versteckten Fette in Wurst, Milchprodukten, Frittiertem, Süßigkeiten etc., die Sie nur sparsam anbieten sollten.



Ungesättigte Fettsäuren

Verwenden Sie hochwertiges Raps- oder Olivenöl. So können Sie bei der Ernährung den Anteil der „guten“, mehrfach ungesättigten Fettsäuren erhöhen. Wahlweise können Sie auch hier und da Soja-, Walnuss-, Maiskeim- oder Sonnenblumenöl verwenden. Back-, Frittier- und Palmfett sind für die Ernährung von Kleinkindern nicht geeignet.

Nüsse & Co.



Nüsse, Samen und Weizenkeime enthalten viele gesundheitsfördernde Substanzen wie Eisen, Folsäure sowie mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. Einige Arten sind besonders nährstoffreich: So können Sie z.B. mit Walnüssen, Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkernen dazu beitragen, mögliche Nährstofflücken zu schließen. Nüsse bitte immer reiben, damit sie nicht verschluckt werden können.



Fleisch, Fisch & Eier – Das gehört auf den Tisch

Fleisch, Fisch und Ei dürfen auf dem Speiseplan nicht fehlen. Sie enthalten wichtige Nährstoffe: hochwertiges Eiweiß, Zink, Vitamin B1 und B12 sowie viel Eisen. Eisen hat eine besondere Bedeutung: Es ist maßgeblich an Wachstum und Entwicklung im Säuglings- und Kleinkindalter beteiligt. Vor allem das dunkle, stark durchblutete Fleisch von Rind und Lamm weist einen hohen Eisengehalt auf. Schweinefleisch enthält viel Vitamin B, Geflügelfleisch viel Zink. Im Fisch enthalten ist Jod, das für die Funktionsfähigkeit der Schilddrüse benötigt wird. Außerdem liefert fetter Fisch wichtiges Vitamin D (für den Knochenstoffwechsel) und unterstützt mit essentiellen Fettsäuren das zentrale Nervensystem sowie die Sehfähigkeit.



2 bis 3 Fleisch-Mahlzeiten pro Woche

Geben Sie Ihrem Kind **2–3 kinderhandgroße Portionen Fleisch und Wurst pro Woche**: mit diesen insgesamt 200–250g decken Sie den gesamten Bedarf für eine Woche. Wählen Sie fettarmes Puten- und Hühnerfleisch oder mageres Schweine- und Rindfleisch. Kochen oder braten Sie es leicht und wenig gewürzt an. Und achten Sie darauf, dass das Fleisch zart und gut zu kauen ist. Wurst sollte in Maßen gegeben werden, da sie versteckte Fette und Salz enthält.



1 bis 2 Fisch-Mahlzeiten pro Woche

Mit **1–2 kinderhandgroßen Portionen Fisch** decken Sie den **Wochenbedarf** Ihres Kindes. Mit Seefischen (z.B. Seelachs, Rotbarsch, Kabeljau, Schellfisch, Scholle) runden Sie seine gesunde Ernährung abwechslungsreich ab. Auch fettreiche Arten wie Lachs, Hering, Makrele liefern wertvolles Jod, Vitamin D und lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren.



Eier

Eier sind reich an Vitamin D und Folsäure, welche in dieser Wachstums- und Entwicklungsphase von besonderer Bedeutung sind. Mit insgesamt **1–2 Eiern** (als Mahlzeit oder verarbeitet in Kuchen, Auflauf, Pfannkuchen etc.) decken Sie den **Wochenbedarf**. Wenn Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren, dürfen es auch ein paar Eier mehr sein.

Experten-Tipp:

- Gewöhnen Sie Ihr Kind an fleischfreie Tage: Bieten Sie ihm an diesen Tagen Getreidegerichte mit Obst oder Gemüse an.
- Ungeeignet für Kleinkinder sind rohe oder unzureichend gegarte Wurst- (z.B. Mettwurst, Teewurst), Fleisch- (z.B. Mett, Tartar) und Fischspeisen (z.B. geräucherte Forellenfilets, geräucherter Lachs) sowie Speisen, die rohe Ei-Zutaten enthalten (z.B. Mayonnaise, Tiramisu etc.).



Gut zu wissen – In aller Ruhe essen lernen

Für eine entspannte Gewöhnungsphase an die Familienkost ist nicht nur wichtig, was gegessen wird, sondern auch wie: Eine gelöste Stimmung bei Tisch erleichtert das Lernen. Und wenn die Rahmenbedingungen des Essalltags stimmen, macht das gemeinsame Familienessen schnell richtig Freude.

Vorbildfunktion nutzen

Ihr Kind orientiert sich an Ihnen und ahmt Sie nach. Essen Sie ihm etwas vor: abwechslungsreich und mit Genuss. So legen Sie die Basis für gesundes Essverhalten.

Stress vermeiden

Je ruhiger und entspannter die Situation bei Tisch ist, desto leichter wird die Umstellung gelingen. Sorgen Sie für eine angenehme, ruhige Atmosphäre beim Essen. Halten Sie regelmäßige, feste Essenszeiten ein. Geben Sie jeder Familienmahlzeit einen spielerischen Rahmen z. B. durch Rituale wie Tischlieder oder -sprüche.

Gelassen bleiben

Geschmacksentwicklung braucht Zeit. Bleiben Sie gelassen, wenn Ihr kleiner Tischpartner mal nicht so will wie Sie. Manche Lebensmittel müssen häufiger angeboten werden, bis sie angenommen werden. Bieten Sie verweigerte Lebensmittel bis zu 15-mal wiederholt in kleinen Portionen an – oder „versteckt“ in leckeren Sachen. Und ganz wichtig: Loben Sie Ihr Kind! So lernt es am besten, was richtig und gut zugleich ist.

Zeit lassen

Vor allem bei heiklen Essern hilft Geduld. Druck hingegen kann den Appetit zusätzlich schmälern. Lassen Sie Ihr Kind in seinem eigenen Tempo essen. Wichtig ist auch, dass es jetzt lernt, seinen Hunger richtig einzuschätzen und zu wissen, wann es satt ist.

Essen begreifen

Kinder essen mit allen Sinnen. Sie wollen ihr Essen im wahrsten Sinne des Wortes „begreifen“. Natürlich soll Ihr Kind lernen, mit Besteck umzugehen – aber es darf auch mal das Händchen sein.

Eltern fragen – Experten antworten

Wie kann ich mein Kind von seinem Milchfläschchen entwöhnen?

Bieten Sie Ihrem Kind nur morgens und abends eine Milchflasche an, und reichen Sie tagsüber konsequent den Becher. Beenden Sie die Flaschenmahlzeit nach ca. 10–15 Minuten. Ersetzen Sie nach etwa einer Woche das Morgen- oder Abendfläschchen durch ein Bechergetränk. Lenken Sie Ihr Kind durch intensives Kuscheln oder Spielen von Gedanken an die Flasche ab. Entwöhnen Sie es, wenn es Ihrem Kleinen gut geht. In Krankheits- und Entwicklungsphasen ist die Entwöhnung deutlich schwieriger.

Mein Kind hat eine Milchallergie. Was kann ich tun?

Um sicherzustellen, ob Ihr Kind an einer Milchallergie leidet, ziehen Sie bitte Ihren Kinderarzt zu Rate.

Mein Kind verweigert Milch und Milchprodukte.

Die wichtigsten Nährstoffe der Kuhmilch sind Kalzium, tierisches Eiweiß, Vitamin B2 sowie Jod. Den Kalziumbedarf Ihres Kindes können Sie durch kalziumreiches Mineralwasser, kalziumreiches Gemüse (z. B. Fenchel, Spinat, Brokkoli) und/oder durch mit Kalzium angereicherte Sojamilch decken. Der Bedarf an Eiweiß kann über Eier, mageres

Fleisch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte problemlos gedeckt werden. Vitamin B2 ist außer in Milch auch in Fleisch, Vollkornprodukten und Gemüse (besonders Brokkoli, Erbsen, Rosenkohl, Mais, Fenchel und Kartoffeln) enthalten. Iod kommt überwiegend in frischem Seefisch vor.

Was ist besser: Butter oder Margarine?

Weder noch: Entscheidend ist vor allem der Geschmack. Achten Sie darauf, dass das Produkt einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren hat (z. B. Margarine mit Omega-3-Fettsäuren) und keine gehärteten Fettsäuren aufweist.

Mein Kind isst kein Gemüse. Was soll ich tun?

„Verstecken“ Sie Gemüse in Form von Aufläufen, Suppen oder Soßen und bieten Sie Ihrem Kind weiterhin Gemüse an, auch wenn es diese zuvor abgelehnt hat. Ermutigen Sie es zu probieren. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und essen Sie die frischen Lebensmittel mit betont großem Genuss. Dass manche Nahrungsmittel abgelehnt werden, ist völlig normal und kann durch wiederholtes Anbieten und Probieren zur Akzeptanz führen. Dies sollte aber ohne Druck erfolgen. Wird Gemüse dennoch zeitweise oder vollständig abgelehnt, achten Sie auf eine ausgleichende Verzehrmenge von Obst und Kartoffeln.

Was, wenn mein Kind nicht täglich 5 Portionen Obst und Gemüse verzehrt?

Kinder erleiden nicht gleich einen Nährstoffmangel, wenn sie die empfohlene Menge nicht schaffen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie lecker Obst und Gemüse sind. Motivieren und loben Sie es ausgiebig. Das ist viel wert. Ohne Druck klappt vieles besser.



Sie haben eine andere Frage?

Für alle Fragen rund ums Thema Kleinkindernährung steht Ihnen kostenlos rund um die Uhr unser Aptamil Eltern-Service zur Verfügung. Unser Experten-Team berät Sie ausführlich und kompetent.

Eltern-Service
0800/2782645
rund um die Uhr kostenlos
www.Aptamil.de



Sind Bio-Lebensmittel gesünder?

Bislang gibt es keine eindeutigen wissenschaftlichen Belege dafür, dass Bio-Lebensmittel gesünder sind. Entscheidend für die Gesundheit ist vor allem eine vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung.

Darf ich mein Kind vegetarisch ernähren?

Fleisch ist ein wichtiger Lieferant von Eiweiß, Eisen, Zink und B-Vitaminen. Viele vegetarische Produkte enthalten diese Nährstoffe ebenso oder sind mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Kombinieren Sie bei vegetarischer Ernährung eisenreiche pflanzliche Lebensmittel (z.B. Vollkorn, Hafer, Hülsenfrüchte) mit Vitamin C (z.B. Saft, Paprika), um eine optimale Eisenaufnahme zu erzielen.

Was tun, wenn das gesunde Vollkornbrot verschmäht wird?

Wechseln Sie Vollkorn- und Weißmehlbrothappen ab, um die Akzeptanz zu erhöhen. Bieten Sie ein Vollkornbrot ohne grobe Körner an, das fein gemahlen ist, z.B. das saftige, nicht ganz so intensiv schmeckende Roggenvollkornbrot. Oder versuchen Sie's mit selbstgebackenem Brot. Wenn das alles nicht klappt, bereiten Sie stattdessen ballaststoffreiche Mahlzeiten mit viel Obst und Gemüse zu.

Mein Kind mag keinen Fisch. Welche Alternative kann ich ihm bieten?

Versuchen Sie weiterhin, Ihr Kind zum Essen von Fisch zu motivieren. Wählen Sie z.B. Gerichte mit geringem Fischanteil oder verstecktem Fisch (Aufläufe). Wichtig ist, dass der Fisch komplett grätenfrei ist. Starten Sie Ihren nächsten Versuch z.B. mit einer kleinen Portion geräuchertem Lachs. Auch im Backofen zubereitete Fischstäbchen (20 g Fischstäbchen) sind eine leckere Alternative. Wird Seefisch dennoch kategorisch abgelehnt, achten Sie darauf, nur jodiertes Speisesalz bzw. jodangereicherte Lebensmittel (z. B. Brot) zu verwenden.

Darf mein Kind süßstoffhaltige Nahrungsmittel verzehren?

Grundsätzlich dürfen Süß- und Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Xylit, Isomalt) der Säuglings- und Kleinkindernahrung nicht zugesetzt werden. In großen Mengen verzehrt können sie leicht zu Durchfall führen. Süßstoffe haben oft eine intensivere Süße, so dass Kinder sich nur allzu schnell an den süßen Geschmack gewöhnen. Achten Sie deshalb beim Kauf von (Frucht-)Getränken, Süßwaren, Desserts und Frühstückscerealien darauf, dass diese frei von Süß- und Zuckeraustauschstoffen sind.

Was mache ich, wenn mein Kind phasenweise schlechter isst?

Wenn Ihr Kind mal weniger Appetit hat: Machen Sie sich keine Sorgen. Kinder essen nicht an jedem Tag gleich viel. Diese Schwankungen sind nicht ungewöhnlich und hängen von wechselnden Faktoren ab wie Gesundheitszustand, Bewegung und Entwicklungsschub-Phase.

Mag Ihr Kleinkind allerdings über einen längeren Zeitraum nicht so recht essen, sollten Sie Ihren Kinderarzt zu Rate ziehen, um ernsthafte Erkrankungen oder langfristige Fehlernährung und Defizite auszuschließen.

10 Regeln für den ausgewogenen Kleinkind-Speiseplan

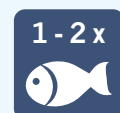
Kleinkinder befinden sich in einer intensiven Entwicklungsphase und haben einen besonders hohen Nährstoffbedarf. Um jetzt eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu gewährleisten, orientieren Sie sich einfach an folgenden 10 Ernährungsempfehlungen:



maximal **3 Wurst- und Fleisch-Mahlzeiten** pro Woche



Geriebene Nüsse, Samen, Weizenkeime können Nährstofflücken schließen.



1-2 Fisch-Mahlzeiten pro Woche



täglich **3 x Gemüse** und **2 x Obst** (kinderhandgroß) sowie **Vollkornprodukte**



300 ml Milch- und Milchprodukte à 3 Portionen pro Tag



mindestens **1 warme Hauptmahlzeit** mit **Hülsenfrüchten** pro Woche



1-2 Eier pro Woche in fleischfreien Gerichten



Verwenden Sie **hochwertiges Raps- und Olivenöl**.



600-700 ml Wasser pro Tag, idealerweise in Form von stillem Mineral- oder Leitungswasser



selten und in geringen Mengen Süßigkeiten sowie salz- und fetthaltige Snacks und Lebensmittel





Stark ins Leben.

Informationen und Adressen

Weitere Informationen rund um das Thema Kinderernährung und -gesundheit erhalten Sie bei unserem Elternservice oder unter:

aid infodienst

Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn
Tel.: 0228 / 84990
www.aid.de, www.was-wir-essen.de
(inkl. Forum zum Thema Kleinkinderernährung)

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)

Heinstück 11, 44225 Dortmund
Tel.: 0231 / 7922100 (Verwaltung)
www.fke-do.de
Bestellhotline (Broschüren & Material)
Tel.: 01805 / 798183 (14 ct/Min.)
www.fke-shop.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
Tel.: 0228 / 9092626
www.dge.de

Informationen zum Thema Kindergesundheit Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln
Tel.: 0221 / 8992-0
www.kindergesundheit-info.de

Milupa GmbH
Bahnstraße 14–30
61381 Friedrichsdorf
Tel.: +49 6172 99-0



Eltern-Service

0800/2782645

rund um die Uhr kostenlos

www.Aptamil.de