

Gesunde Ernährung ab dem Kleinkindalter



Quelle: Pexel.com



Dr. Ök.troph. Sybille Braun-Schulten
Praxis für Ernährung, Alsfeld

Optimierte Mischkost optimiX¹

3 Regeln für die Lebensmittelauswahl

reichlich	pflanzliche Lebensmittel und Getränke (76% ^{*2})
mäßig	tierische Lebensmittel (20% [*])
sparsam	Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (4% [*])

* Anteil am Gesamtverzehr
2 etwa zur Hälfte Getränke

¹ Empfehlungen des Deutschen Forschungsinstituts für Kinderernährung
aus „Das optimix Ernährungskonzept“, Mathilde Kersting, fke-Dortmund, 2009

Kalorienfreie und –arme Getränke

Zu jeder Mahlzeit und zwischendurch energiearme Getränke

Durstlöscher:

- **Ideal:** Leitungs-, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, Fruchtsaftschorlen (1/3 Saft, 2/3 Wasser)
- **In Maßen geeignet:** Fruchtsäfte und Gemüsesäfte mit 100% Fruchtgehalt (max.1 Glas pro Tag)
- **Ungünstig:** Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Nektare, Milch- und Milchmodiggetränke*, Eistee, Koffeinhaltige Getränke , Süßstoff-gesüßte Getränke

*Milch ist aufgrund des hohen Nährstoffgehaltes kein Durstlöscher

Getreideerzeugnisse und Kartoffeln

- Kartoffeln, Brot, Nudeln, Reis u.a. liefern Energie und Baustoffe für den Körper.
- Vollkornprodukte wegen des höheren Gehalts an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen bevorzugen
- **Ideal:** Pell- und Salzkartoffeln, Vollkornnudeln...
- **Nicht häufig:** Pommes, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Kroketten, Chips
- **Ungeeignet:** gezuckerte Frühstückscerealien

Obst und Gemüse

Ideal: täglich drei Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst.
Eine Portion durch 1 Glas Saft (200 ml) ersetzbar

Enthalten reichlich Nährstoffe wie Vitamin C, Folsäure, Kalium und sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Flavonoide oder Glucosinolate.

Beispiele:

- Früchte mit Milch pürieren (Milchshake)
- Zuerst süß schmeckendes Gemüse (Möhren, Mais, Zuckrerbsen) anbieten
- Gemüse raspeln oder pürieren und in Soßen, Suppen, Aufläufen verstecken. Evtl. mit Kartoffeln geschmacklich „neutralisieren“
- Blattsalate mit Obst versüßen (z.B. Äpfle, Birnen, Trauben)
- Obst in mundgerechte Stücke, Gemüse als Sticks mit Dipp ⁵ anbieten

Milch- und Milchprodukte



- liefern wertvolles Eiweiß und reichlich Kalzium
- 100 g Joghurt , Dickmilch oder Quark enthalten so viel Kalzium wie 100 ml Milch
- 100 ml Milch entsprechen ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse
- Fertige Joghurts etc. mit Frucht oft sehr süß, enthalten wenig Obst, oft dafür Aromen → besser „weiße“ Ware selbst mit Obst mischen
- Soja-, Reis-, Haferdrink kein optimaler Ersatz, da anders als Kuhmilch Zusammengesetzt, Kalziumanreicherung erforderlich

Mäßig Fleisch, Wurst, Fisch und Ei

- Wichtiger Lieferant für hochwertiges Eiweiß, Eisen, Zink, B-Vitamine (insbes. B12)
- Fisch liefert Jod für die Schilddrüse und wertvolle Omega-3-Fettsäuren für Aufbau und Funktion der Körperzellmembranen
- Eier liefern besonders Vitamin A und D
- Handmaß als Portion:
 - bei dickeren Fleisch- oder Fischstücken genügt Größe des Handtellers
 - bei dünnen Stücken (Aufschnitt, Schinken) genügt Handfläche
- Fettarme, nicht zu stark gewürzte Wurstsorten bevorzugen
- Fisch einmal wöchentlich, evtl. in Soße, Fischburger, Auflauf verstecken

Sparsam Fette und Öle

Fett ist lebensnotwendig

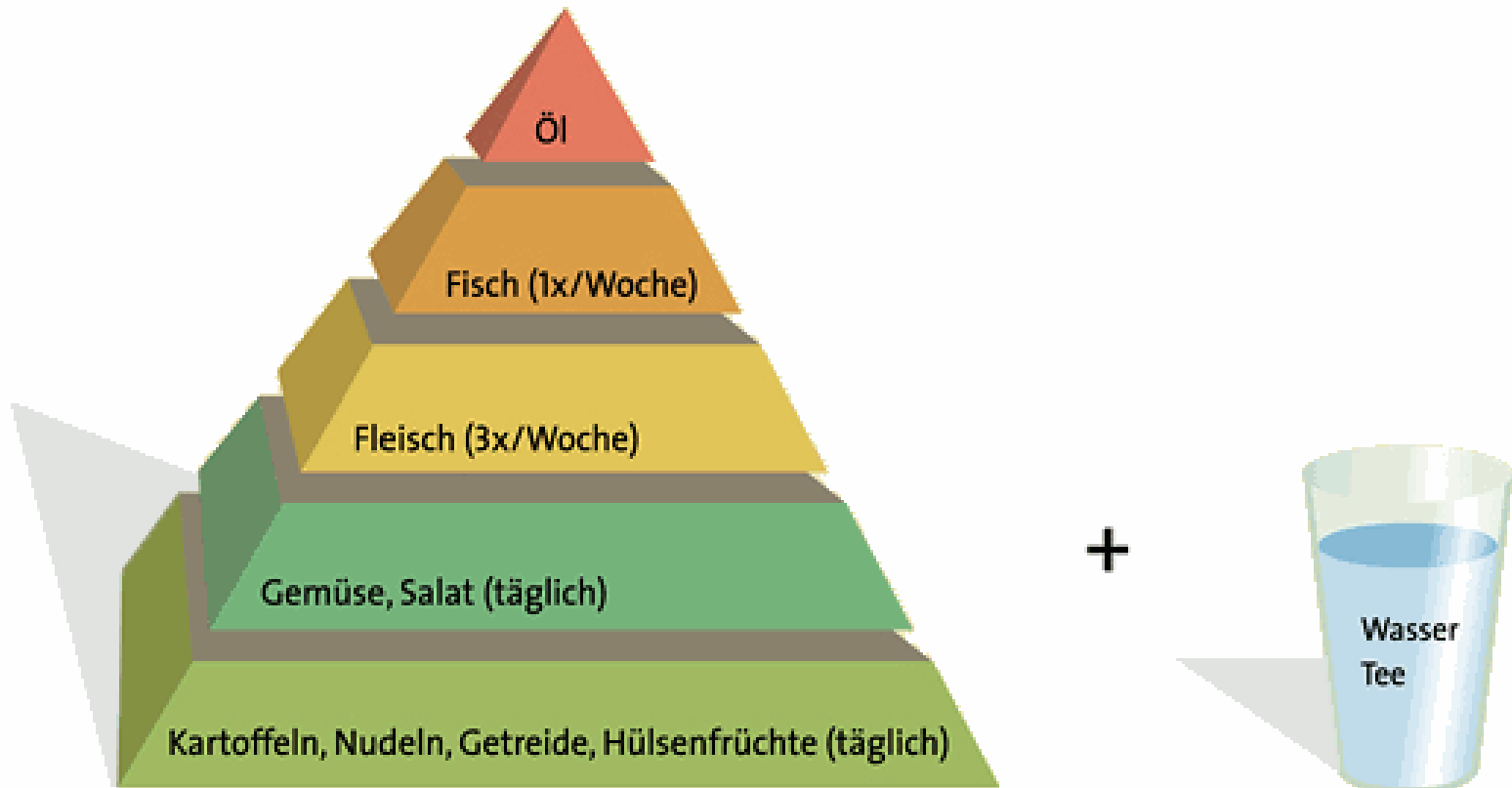
Träger von Geschmacks- und Aromastoffen



Tipps:

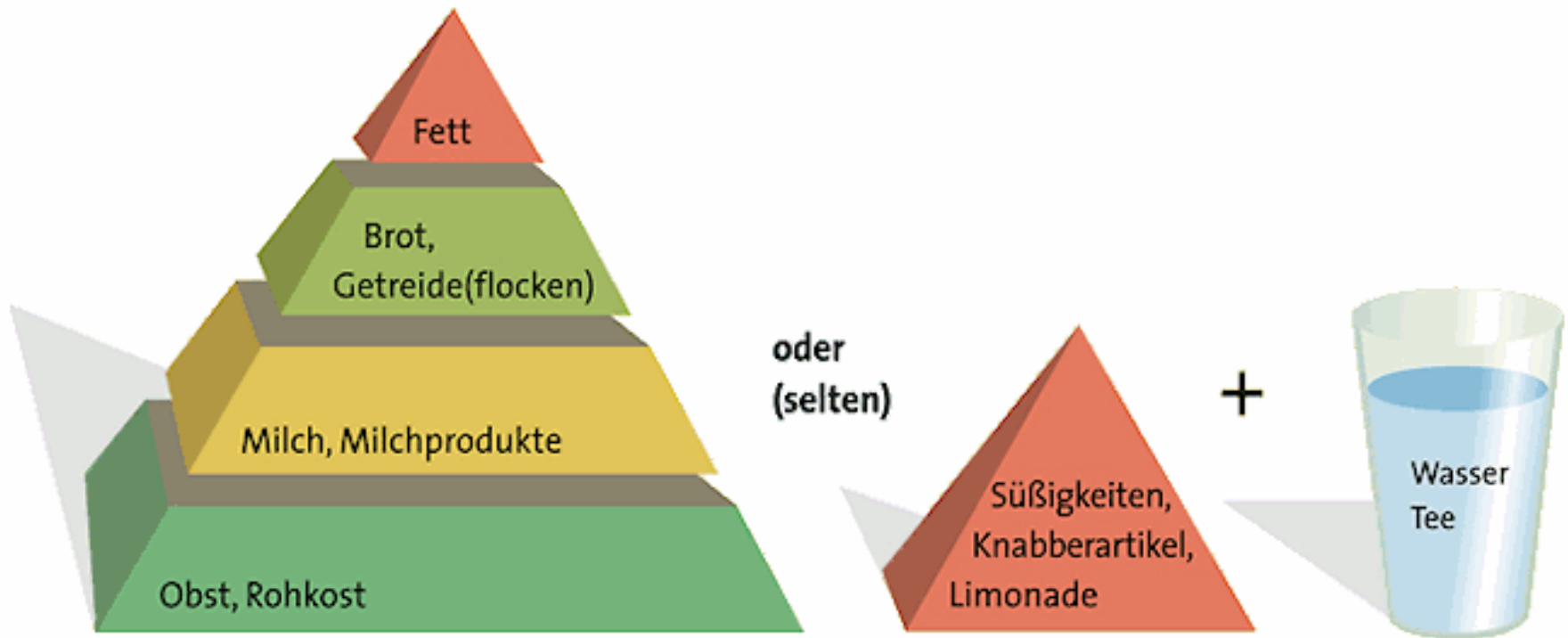
- Pflanzliche Öle bevorzugen wie Raps-, Olivenöl
- Butter oder Margarine sparsam verwenden
- Bei Margarine Zutatenliste beachten: ohne gehärtete Fette, reich an ungesättigten Fettsäuren
- Bei Fleisch und Wurst fettarme Produkte bevorzugen bzw.
- Fettreiche Lebensmittel nur in kleinen Mengen auswählen

Lebensmittelpyramide für warme Hauptmahlzeiten



Wichtiges Verhältnis der Lebensmittelgruppen untereinander

Lebensmittelpyramide für Zwischenmahlzeiten



Wichtiges Verhältnis der Lebensmittelgruppen untereinander

Lebensmittelpyramide für kalte Hauptmahlzeiten



Wichtiges Verhältnis der Lebensmittelgruppen untereinander

Altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen

-Optimierte Mischkost

Empfohlene Lebensmittel (≥ 80% der Energiezufuhr)	1 Jahr	2 bis 3 Jahre	4 bis 6 Jahre	7 bis 9 Jahre	10 bis 12 Jahre
Reichlich					
Getränke (ml/d)	600	700	800	900	1000
Brot, Getreide (-Flocken) (g/d)	80	120	170	200	250
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide (g/d)	80	100	120	140	180
Gemüse (g/d)	100	120	180	200	230
Obst (g/d)	100	120	180	200	230
Mäßig					
Milch, Milchprodukte* (ml (g)/d)	300	330	350	400	420
Fleisch, Wurst (g/d)	30	35	45	55	65
Eier (Stück/Woche)	1 bis 2	1 bis 2	2	2	2 bis 3
Fisch (g/Woche)	50	70	100	150	180
Sparsam					
Margarine, Öl, Butter (g/d)	15	20	25	30	35
Geduldete Lebensmittel (≤ 20% der Energiezufuhr) z.B.					
Kuchen, Süßigkeiten (g/d)	< 50	< 50	< 50	< 50	< 80
Marmelade, Zucker (g/d)	< 10	< 10	< 10	< 10	< 20

Fester Mahlzeitenablauf, gemeinsame Mahlzeiten

- Hauptmahlzeiten und auch die Zwischenmahlzeiten gemeinsam mit einem Erwachsenen bei Tisch einnehmen, möglichst zur gleichen Tageszeit
- Mahlzeiten sollten in einer angenehmen Atmosphäre stattfinden.
- Jede Mahlzeit hat einen Beginn und ein Ende
- Beim Essen wird nicht gespielt
- Altersgerechte Regeln bei Tisch
- Essen darf mit allen Sinnen erfahren werden, jedoch kein „Matschen“

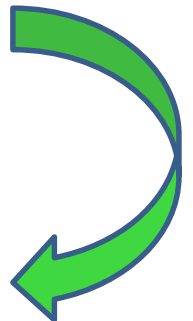
Lebensmittelauswahl und Geschmack

Erwachsene:

- legen Zeitpunkt der Mahlzeiten fest
- stellen Speisen bereit



Kind wählt aus, was und wieviel es von den ausgewählten Komponenten essen möchte



Entwicklung eines natürlichen
Hunger- und Sättigungsgefühls

Geschmacksentwicklung braucht Zeit

- Kinder so früh wie möglich an die natürliche Geschmacksvielfalt der herkömmlichen Lebensmittel gewöhnen.
- Geschwister, Gleichaltrige und Eltern sind Vorbilder beim Essen und beim Ausprobieren neuer Lebensmittel.
- Anfängliche Ablehnung neuer Lebensmittel ist normal. Durch wiederholtes Probieren lässt sich die Akzeptanz von neuen Geschmacksrichtungen verbessern. (muß mind. 5-10 Mal probieren, bis es schmeckt; variieren)
- Keine Extrawurst fürs Kind (bleibt Ausnahme für besondere Anlässe)

Richtiger Umgang mit Süßem



- Naschen ist erlaubt
- Verbot bestimmter Lebensmittel (z.B. Süßigkeiten) erhöht deren Attraktivität
- Umgang mit Süßigkeiten, Knabbereien etc. von klein auf lernen
- Feste Regeln im Umgang mit Naschereien aufstellen, z.B. feste Zeit zum Naschen vereinbaren, anschließend Zähneputzen
- Darauf achten, dass Kind nicht zwischendurch und unbewusst nascht, z.B. beim Fernsehen
- Kein „Wenn – dann ...“: z.B. „Wenn du das Gemüse isst, gibt es Nachtisch.“

Literaturbeispiele

- Die Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der Optimierten Mischkost, Ernährungs Umschau 3/08
- <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/gesunde-kinderernaehrung/>
- <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/kinderernaehrung/>
- <https://www.dge.de/presse/pm/kinderernaehrung-leicht-gemacht/>
- <https://www.ugb.de/artikel/Kinderernaehrung/>
- <https://www.bzfe.de>
- <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/kinderernaehrung-gesund>
- <https://www.gesund-ins-leben.de>

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Dr. Ök.troph. Sybille Braun-Schulten
Praxis für Ernährung, Alsfeld