

Informationen für Eltern – Newsletter Nr. 2/25

„Ernährung“

Tipps zu einer abwechslungsreichen kindgerechten Ernährung



Sehr geehrte Eltern,
sehr geehrte Interessierte,

wie im Newsletter 5/24 zum Thema [Getränke](#) bereits angekündigt, erhalten Sie mit diesem Newsletter Tipps zu einer abwechslungsreichen kindgerechten Ernährung.

Der aktuelle Newsletter wurde ebenfalls in Zusammenarbeit mit dem **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Regen** erstellt, bei dem ich mich herzlich für die zur Verfügung gestellten Materialien bedanke.

In diesem Newsletter möchte ich Ihnen vor allem **einige praktische Tipps** geben, wie Sie Ihr Kind an eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung heranführen können:

- „Auch beim Essen **ahmen Kinder nach, was sie bei den „Großen“ sehen**. Sie übernehmen gute wie schlechte Gewohnheiten, die später oft nur noch schwer zu ändern sind.“²
Als Vorbilder sehen Kinder dabei im Regelfall die Eltern, Großeltern oder Geschwister. Für Sie als Eltern bedeutet dies, dass Sie Ihren Kindern ein **gesundheitsförderliches Essverhalten mit viel Obst und Gemüse auch so vorleben** sollten. Wenn Sie selbst **abwechslungsreich und mit Genuss essen und neue Speisen mit Freude probieren**, kann das die Neugier Ihres Kindes wecken. Ermutigen Sie Ihr Kind, auch neue Speisen und Lebensmittel auszuprobieren. **Ausnahme:** Im Kleinkindalter besteht die Gefahr, dass z.B. kleine Beeren oder Nüsse **in die Luftröhre gelangen** (dieses „Einatmen eines Fremdkörpers“ nennt man **Aspiration**). Deshalb sind manche Nahrungsmittel **im Kleinkindalter noch ungeeignet**.
- „Das [Familienessen](#) **ist ein wichtiges Ereignis für Eltern und Kinder**. Denn zusammen am Tisch zu sitzen, zu essen und miteinander zu reden **schafft Gemeinschaft**.“³ Versuchen Sie, so oft wie möglich gemeinsam mit Ihrem Kind zu essen, auch wenn es aufgrund von Beruf, Sportverein, Musikunterricht etc. nicht immer einfach ist. Besonders gut schmeckt es, wenn beim Essen vor allem schöne Themen besprochen und Probleme ausgeklammert werden. Das trägt dazu bei, dass Ihr Kind mit Freude isst.
- „„**Mithelfen**“ bei der Zubereitung der Mahlzeiten **macht den meisten Kindern Spaß und weckt ihr Interesse am Essen** – eine gute Grundlage für gesundes Essverhalten.“⁴
„Übergeben Sie Ihrem Kind seinem Alter entsprechende **Aufgaben rund ums Essen**. (...) Mit zunehmendem Alter sollten sie auch in die Planung und Zubereitung der Mahlzeiten einbezogen werden und „**mitreden**“ können.“⁷
- **Geben Sie Ihrem Kind zunächst eine kleine Portion** und bei Bedarf einen Nachschub. Das gilt auch, wenn sich die Kinder die Portion selbst nehmen. Große Portionen können Kinder überfordern.
- **Kein Zwang: Ihr Kind entscheidet selbst, was und wie viel es isst**. Eltern sollten akzeptieren, wenn das Kind nicht mehr essen will bzw. - nachdem es probiert hat – ein Nahrungsmittel nicht weiter essen will. **Es sollen keine Extra-Speisen als Ersatz angeboten werden**. Beenden Sie die Mahlzeit dann durch das Wegräumen des Geschirrs.

Die verzehrten Mengen der Kinder sind sehr unterschiedlich und können von Tag zu Tag schwanken. Daher sollten sich Eltern auch bei einer geringen Verzehrmenge keine Sorgen machen, solange das Kind aktiv,

gesund und zufrieden ist. Es ist ratsam, gelassen mit Abweichungen umzugehen und Ihren Kinderarzt zu fragen, falls Sie besorgt sind oder nicht weiterwissen.

- **Bieten Sie auch neue Lebensmittel ohne Zwang an.** Es wäre gut, wenn Sie die Ablehnung akzeptieren und das abgelehnte Lebensmittel ein anderes Mal wieder anbieten.
Auch wenn Ihr Kind gerade nur einige wenige Lebensmittel essen mag und unbekannte Lebensmittel nicht einmal probieren möchte oder tagelang nur Nudeln ohne Soße verlangt oder selbst winzige Gemüsestückchen fein säuberlich aus dem Essen aussortiert, sollte kein Druck ausgeübt werden, da es sich häufig nur um eine vorübergehende Phase handelt.
Hier ist wieder Geduld gefragt – und das Vertrauen, dass Ihr Kind seine Lebensmittel- und Speisenauswahl mit der Zeit und mit Unterstützung erweitern wird.
- „Kinder sind meist neugierig. Geben Sie Ihrem Kind deshalb Gelegenheit, **möglichst viel über Lebensmittel zu erfahren** – wie sie unverarbeitet oder im Rohzustand aussehen, woher sie kommen, wie sie wachsen, was sich daraus zubereiten lässt und natürlich: wie sie schmecken.“⁷
- **Beobachten Sie die Hunger- und Sättigungssignale.** Es ist hilfreich, wenn Sie die kindlichen Signale wahrnehmen und lernen, sie richtig zu interpretieren und angemessen darauf zu reagieren.
Ihr Kind kann **Sättigung zeigen** durch Verlangsamung der Essgeschwindigkeit, Wegdrehen des Kopfes, Nachlassen des Interesses am Essen, Spielen mit dem Essen, entspannte Körperhaltung.
Ihr Kind kann **Hunger zeigen** durch Grummeln im Magen, Verschlechterung der Stimmung oder der Konzentration, Blass- oder Mattwerden.
Die Fähigkeit, die Energieaufnahme über Hunger und Sättigung zu regulieren, ist angeboren (Selbstregulation). Je älter Ihr Kind wird, desto stärker wird diese Selbstregulation von äußeren Faktoren überdeckt. Wenn Sie die Hunger- und Sättigungssignale Ihres Kindes beachten, kann das die Selbstregulation stärken und **langfristig Übergewicht vorbeugen**. Wenn Sie während des Essens Druck auf Ihr Kind ausüben, kann die Selbstregulation gestört werden.
- **Setzen Sie Essen nicht zur Bestrafung oder Belohnung ein.** Ihr Kind soll frühzeitig lernen, emotionale Zustände von Hunger und Sättigung zu unterscheiden. Hierfür ist es wichtig, dass Sie Essen nicht als Bestrafung, Belohnung oder zum Trösten einsetzen. Spenden Sie Ihrem Kind in diesen Situationen **Trost und Zuwendung, anstatt zum Beispiel Süßigkeiten zu geben**. Eine gute Lösung wäre, Ihr Kind **in den Arm zu nehmen oder mit ihm zu spielen**. „Essen ist kein Ersatz für Zuwendung und Aufmerksamkeit“⁶
- „**Bildschirmmedien sollten bei den Mahlzeiten ausgeschaltet sein**. Spielzeug und Bücher gehören nicht in Tischnähe. Kinder nehmen sonst nicht richtig wahr, was und wieviel sie essen.“⁵
- Gesundes Essen muss **weder besonders zeitaufwändig noch besonders teuer** sein. Wenn es einmal schnell gehen muss, ist z.B. Tiefkühlgemüse eine gute Alternative zu frischem Gemüse. Haferflocken sind z.B. eine preiswerte und gesunde Grundlage für ein Frühstücksmüsli. Kaufen Sie wenn möglich regional und saisonal ein.

Im Folgenden erhalten Sie noch **einige allgemeine Tipps sowie Hinweise auf Links**, unter denen Sie sich zu verschiedenen Themen rund um Ernährung informieren können:

Zur Ernährung im 1. Lebensjahr finden Sie zahlreiche wertvolle Informationen unter diesem [Link](#).

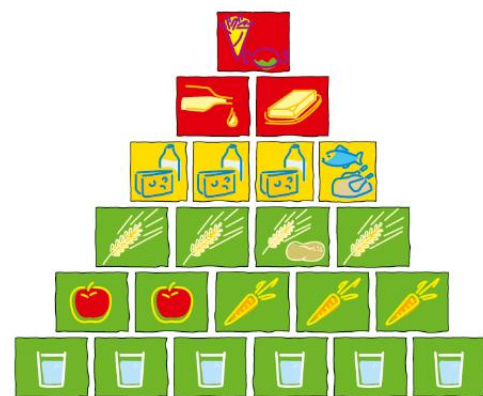
„Im Alter von etwa einem Jahr kann die Umstellung von der Säuglingsernährung auf **Familienkost** – also normale Kost – erfolgen. Das Kind kann nun an den Familienmahlzeiten teilnehmen. Wenn die Familienernährung ausgewogen und abwechslungsreich ist, deckt sie – in altersgerechten Mengen und Zubereitungen – den Bedarf des Kleinkindes.“¹

Bestimmt kennen Sie die **Ernährungspyramide**, an der Sie sich auch orientieren können.

„**Regelmäßige Mahlzeiten** versorgen ein Kind über den Tag verteilt mit der nötigen Energie und den notwendigen Nährstoffen. Gleichzeitig erhält der Tagesablauf hierdurch eine feste Struktur, an der sich



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Kind und Eltern gut orientieren können. Die Mahlzeiten sollten **eine warme und zwei kalte Hauptspeisen** sowie **mindestens zwei weitere Zwischenmahlzeiten** umfassen.

Mahlzeiten sollten sich immer mit **essensfreien Zeiten von etwa zwei bis drei Stunden** abwechseln. Während dieser Essenspausen zwischen den Mahlzeiten sollten Sie Ihrem Kind auch keine Snacks, zuckerhaltigen Getränke und auch keine Milch bzw. Milchprodukte anbieten.⁴⁵

Beispiele zur Zusammenstellung der Haupt- und Zwischenmahlzeiten finden Sie unter diesem [Link](#).

Übrigens: Bieten Sie Ihrem Kind **Süßigkeiten** erst **so spät wie möglich** an, damit es sich nicht an den süßen Geschmack gewöhnt. Da wir aber eine angeborene Vorliebe für Süßes besitzen, sind Süßigkeiten aus dem Lebensalltag vieler Menschen nicht wegzudenken und ein „**bewusstes Naschenlernen**“ ist entscheidend für den späteren Umgang damit. [Hier](#) finden Sie viele hilfreiche Tipps.

Auf der Website www.kindergesundheit-info.de finden Sie Tipps zu einigen weiteren Themen, z.B. zu [Kinderlebensmitteln und Fertigprodukten](#), zu [Essen außer Haus](#), zu [vegetarischer und veganer Ernährung](#) oder zu [Problemen rund ums Essen](#).

Die **Angebote des AELF** helfen Familien dabei, gesundes Essen und körperliche Aktivitäten ganz leicht in den Alltag mit Kindern einzubauen. In den Seminaren können Sie Wissenswertes und Praktisches erfahren, ausprobieren und mit nach Hause nehmen.

Weitere Infos und aktuelle Ernährungs- und Bewegungskurse des AELF Regen finden Sie hier:

[Website des AELF Regen](#)

[Möglichkeit zur Anmeldung](#)



Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind guten Appetit und viel Freude bei den gemeinsamen Mahlzeiten!

Dr. med. Karin Drachsler

Fachärztin für Öffentliches Gesundheitswesen, Ernährungsmedizinerin (KÄB)

¹ Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG), kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/gesund-kinderernaehrung/>, zuletzt aufgerufen am 08.05.2025, CC BY-NC-ND

² Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG), kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/>, zuletzt aufgerufen am 07.05.2025, CC BY-NC-ND

³ Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG), kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/gesund-ernaehrungsverhalten/familienmahlzeiten/>, zuletzt aufgerufen am 07.05.2025, CC BY-NC-ND

⁴ Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG), kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/gesund-ernaehrungsverhalten/>, zuletzt aufgerufen am 07.05.2025, CC BY-NC-ND

⁵ Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG), kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/mahlzeiten/>, zuletzt aufgerufen am 08.05.2025, CC BY-NC-ND

⁶ Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG), kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/gesund-ernaehrungsverhalten/keine-erziehungsmittel/>, zuletzt aufgerufen am 08.05.2025, CC BY-NC-ND

⁷ Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG), kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/gesund-ernaehrungsverhalten/gesund-ernaehrungsverhalten/>, zuletzt aufgerufen am 15.05.2025, CC BY-NC-ND