

Richtiges Essverhalten

Von Anfang an wichtig



Rituale

So wie das Einschlafritual geben auch Struktur und Ablauf der Mahlzeiten Kindern Sicherheit und Geborgenheit. Planen Sie daher ausreichend Zeit für gemeinsame Mahlzeiten ein.

Nachahmung

Gerade in jungen Jahren machen Kinder am liebsten alles nach, was sie bei Eltern und Geschwistern sehen. Es gilt daher gerade jetzt, mit gutem Beispiel voranzugehen. Wenn Sie selbst mit Genuss in den Apfel beißen und sich ordentlich Gemüse auf den Teller laden, wird es Ihnen Ihr Kind gerne nachmachen.

Liebevolle Konsequenz

„Richtig essen lernen“ will täglich, Mahlzeit für Mahlzeit, geübt werden. Verschiedene Essensphasen kommen und gehen. Die Geduld der Eltern wird dabei auf eine harte Probe gestellt. Halten Sie durch – es lohnt sich!

Langsam auf den Geschmack kommen

Oft wird ein neuer Geschmackseindruck erst nach 10–16 Kontakten akzeptiert. Wichtig ist: Bieten Sie langsam aber kontinuierlich neue

Lebensmittel und Gerichte an, statt immer wieder das Gleiche auf den Tisch zu bringen. Kombinieren Sie dabei bekannte Lebensmittel mit unbekanntem.

Kindgerechtes Geschirr

Bunte Teller und Schalen mit Comicfiguren machen die Speisen gleich attraktiver und lustiger. Wenn Ihr Kind ein „schlechter“ Esser ist, fördern Sie mit der Neugier auch den Appetit.

Verabschiedung vom Fläschchen

Spätestens ab dem 1. Geburtstag soll das Fläschchen allmählich vom Trinkbecher abgelöst werden. Auch hier erhöhen bunte Becher den Anreiz, aus dem neuen und ungewohnten Gefäß zu trinken.

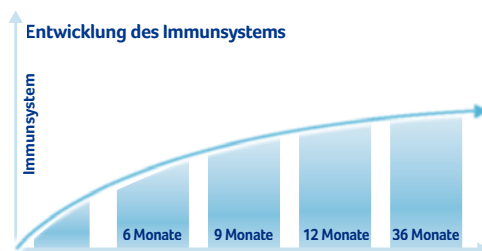
Ihr Partner in den ersten 1000 Tagen.

Erfahren Sie mehr auf



Aptamil unterstützt das Immunsystem

Die Entwicklungsschritte von Kleinkindern zwischen dem ersten und dritten Lebensjahr sind atemberaubend. Die Entwicklung des Immunsystems ist da nur ein Schritt von vielen, wenn auch ein überaus wichtiger. Denn das Immunsystem ist bis zum dritten Lebensjahr noch nicht voll entwickelt.



Sobald Kinder in diesem Alter, z.B. in Krabbel- und Spielgruppen anfangen, die spannende Welt zu erkunden, ertasten und erleben, wird auch das Immunsystem richtig auf die Probe gestellt. Eine Herausforderung, der sich Ihr Kind gut vorbereitet stellen sollte. Am besten mit einem Immunsystem, das durch eine kleinkindgerechte Ernährung auf natürliche Weise unterstützt wird.

Auch nach dem ersten Geburtstag benötigen Kleinkinder eine speziell auf ihren Nährstoffbedarf ausgerichtete Ernährung. Hierbei spielt vor allem Milch, auch nach dem Fläschchenalter, eine essentielle Rolle. Pro Tag sollte ein Kleinkind zwischen 300 und 330 ml Milch und Milchprodukte zu sich nehmen. Deshalb hat die Aptamil Forschung, die sich seit mehr als 30 Jahren mit der gesunden Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern beschäftigt, die Aptamil Kindermilch entwickelt.

Aptamil Kindermilch

Aptamil Junior Kindermilch® ist an die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Kindern im Wachstumsalter angepasst, wodurch die Nährstoffzufuhr Ihres Kindes auf einfache Art verbessert werden kann. Ab einem Jahr bis ins Kindergartenalter trägt sie dazu bei, die Grundlage für eine gesunde Zukunft zu schaffen:

- ✓ eine altersgerechte Kombination aus Vitamin A, C und D zur Unterstützung des Immunsystems
- ✓ Vitamin D und Kalzium für das normale Wachstum und die Entwicklung der Knochen
- ✓ patentierte GOS/FOS Ballaststoffmischung



**HEUTE FÜR MORGEN
VORBEREITEN**

Impressum: Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Milupa GmbH, Halleiner Landesstraße 264, 5412 Puch bei Hallein www.aptaclub.at © Milupa 2018
Alle Rechte - auch auszugsweise - vorbehalten



**HEUTE FÜR MORGEN
VORBEREITEN**



Expertenempfehlungen zur Ernährung im Kleinkindalter zwischen 1 und 3 Jahren

Material-Nr.: 102.8.99/0118

Für jeden Tag

10 praktische Ernährungstipps

Rund um den ersten Geburtstag beginnt Ihr Kind langsam, sich für das zu interessieren, was die „Großen“ essen. Kinder sind jedoch beim Essen keine Erwachsenen im Kleinformat. Abgesehen davon, dass sie noch nicht alle Zähne haben, brauchen sie von einigen Nährstoffen (bezogen auf das Körpergewicht) um bis zu 6 x mehr als Erwachsene. Gab es bisher keine wissenschaftlichen Vorgaben für die Ernährung von 1- bis 3-jährigen, haben führende österreichische Kinderärzte konkrete Empfehlungen* für diese „vergessenen Jahre“ formuliert. Um Ihnen den Essalltag mit Ihrem Kleinkind zu erleichtern, haben wir diese in praxistaugliche Tipps übersetzt. Die Praxisempfehlungen zielen darauf ab, Nährstofflücken zu schließen bzw. die überreichliche Aufnahme kritischer Nährstoffe zu verhindern. Im Allgemeinen gelten die Empfehlungen der Ernährungspyramide.

Besser etwas Fleisch als viel Wurst

Wurst ist bei Kindern sehr beliebt. Damit es nicht zu viel wird, gelten als Faustregeln: Mageres Fleisch (inkl. Schinken und Krakauer) ist der Wurst vorzuziehen; an „Fleisch-Tagen“ gibt es keine Wurst. Stattdessen milden Käse oder vegetarische Aufstriche. Pro Woche sollten 1- bis 3-jährige insgesamt maximal 150 g Fleisch und Wurst verteilt auf 3 Mahlzeiten essen. Wer sein Kind vegetarisch ernähren möchte, muss das für die Gehirnentwicklung nötige Eisen im Auge behalten. Eisenreich sind z. B. Hafervollkorn, Hirse, Amaranth, Quinoa – für süße und pikante Speisen. Speziell eisenangereicherte Kindermilch kann Lücken bei der Eisenversorgung schließen.

Fisch - Je früher desto besser

In Fisch stecken knochenstärkendes Vitamin D sowie die für die Gehirnentwicklung wichtigen Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in fettreichem Fisch enthalten sind. 1–2 x wöchentlich Fisch (fettarm zubereitet) ist daher ideal. Viele Kinder mögen keinen Fisch, doch das lässt sich ändern. Servieren Sie anfangs eher geschmacksneutrale Fische wie Polardorsch und mischen Sie den Fisch unter Gemüsereis oder Nudelsaucen. Eine andere Idee: Verkneten Sie zerpfücktes Fischfilet mit Eiern und Bröseln und formen Sie daraus kleine Laibchen, die in wenig Rapsöl gebraten werden. Mit der Zeit kommt so sicher auch Ihr Kind auf den Geschmack des Meeres.

Kindermilch - an die speziellen Ernährungsbedürfnisse von Kleinkindern angepasst

Milchprodukte sind für Kinder besonders wichtig. Sie sollten täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte aufnehmen (z. B. 2/3 Milch oder Joghurt und 1/3 in Form von Käse). Kindermilch, die speziell auf die Ernährungsbedürfnisse von Kleinkindern abgestimmt ist, lässt sich als Milchgetränk ideal in die Familienkost integrieren.

Bunt ist gesund

Das Vitamin Folsäure hat gerade für Kinder besondere Bedeutung. Reich an der sehr hitzeempfindlichen Folsäure ist Gemüse. Hier vor allem Erbsen, Fenchel, Karfiol, Brokkoli, Spinat, die am besten schonend gegart

und frisch zubereitet auf den Teller kommen. Zählt Ihr Sprössling zu den Gemüsemuffeln, pürieren Sie Gemüse oder verstecken Sie es anfangs in Saucen. Auch Vollkornprodukte (z. B. Haferbrei aus Vollkornflocken, Vollkornkekse) punkten mit Folsäure.

Nüsse und Samen schließen Nährstofflücken

Bei heiklen oder „schlechten“ Essern kann es durch einseitige Ernährung schon bald zu Nährstofflücken kommen. Schließen Sie diese, indem Sie z. B. geriebene Nüsse oder Samen (Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne) bzw. Weizenkeime, in den Frühstücksbrei, ins Obstmus oder ins Joghurt rühren. Besonders beliebt ist auch: Geriebene Walnüsse in den Palatschinken- oder Kuchenteig einarbeiten. Die Pflanzensamen enthalten jede Menge wertvolles Eisen, Folsäure und lebensnotwendige Fettsäuren. Wichtiger Hinweis: Bis zum Alter von 5 Jahren sollen Kinder aufgrund der Gefahr des Einatmens keine ganzen oder gehackten Nüsse essen.

Kleine Früchte mit großer Power

Hervorragende Lieferanten für Eiweiß, Eisen, Folsäure und Ballaststoffe sind alle Hülsenfrüchte. Erbsen, Linsen, Bohnen oder Kichererbsen dürfen mindestens 1 x wöchentlich als Basis einer warmen Hauptmahlzeit am Speiseplan stehen. Kleine Kinder lieben sie besonders in pürierter Form als Brei oder Suppe. Tipp: Wenn es einmal schnell gehen soll, sind rote Linsen in nur 10 Minuten ohne Einweichen gar.



Eier - eine runde Sache

Eier sind in der Kleinkindernahrung alles andere als verpönt, sollten aber wie Fleisch nicht täglich gegessen werden: 1–2 Stück pro Woche, gut erhitzt, (inkl. jener in Kuchen und Aufläufen) dürfen es ruhig sein, denn sie enthalten eine Vielzahl wertvoller Nährstoffe, allen voran Folsäure, Vitamin D und Eisen.

Gewürze und Salz: Weniger ist mehr

Isst ein Kleinkind am Familientisch mit, sollen beim Kochen kaum Salz und keine scharfen Gewürze verwendet werden. Würzen Sie stattdessen mit frischen Kräutern. Die kleinen Nieren werden noch nicht mit großen Salz- und Gewürzmengen fertig und die Geschmacksnerven

sind empfindlich. Der elterliche Geschmacksinn ist kein guter Indikator, denn Erwachsene nehmen meist viel zu viel Salz zu sich. Auch salzreiche Lebensmittel wie Knabbergebäck, Fertigsuppen, Hartkäse, Hartwürste oder salzbestreutes Gebäck sollen nur selten bzw. in bewusst kleinen Mengen gegeben werden.

Auf's richtige Fett setzen

Ideale Öle zum Kochen, Braten und für Salate sind Raps-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl. Sie sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die in jeder Körperzelle gebraucht werden, und sind zudem hitzebeständig. Ein Kleinkind benötigt von den „konzentrierten“ Energie- und Nährstofflieferanten aber nur ganz kleine Mengen. 1 Teelöffel hochwertiges Öl und 5 g Streichfett (entspricht etwa 1 Teelöffel) pro Tag

sind ausreichend. Das klingt sehr wenig, aber bedenken Sie, dass Ihr Kind auch mit Wurst, Käse, Kuchen und Gebäck Fett in versteckter Form aufnimmt.

Wasser ist Durstlöscher Nummer 1

Bei der Wahl des geeigneten Getränks gilt: Leitungswasser ist nicht nur am billigsten, sondern auch am besten für Ihr Kind (Ausnahme sind nitratbelastete Hausbrunnen). Alternativ können Kleinkinder ungesüßten Kräutertee trinken. Ein Kleinkind benötigt täglich 600 ml, das entspricht 4–6 Gläsern, Flüssigkeit. 100%ige Fruchtsäfte sollen sehr stark (mindestens 1:6) verdünnt werden. Limonaden mit oder ohne Kohlensäure oder Eistee haben im Becher eines Kleinkindes nichts verloren.

* Expertenposition Ernährung von 1- bis 3-jährigen State-of-the-Art & Praxisempfehlungen erarbeitet vom Expertenkreis Kleinkindernahrung 2011.

** 100 ml Milch entsprechen auch 100 ml Joghurt oder 15 g Schnittkäse bzw. 30 g Weichkäse.