

Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

BASISWISSEN

ESSEN FÜR KINDER



Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.

MILCH: DIE ERSTEN MONATE | BEIKOST: VON DER MILCH ZUM BREI |
FAMILIENKOST: VOM BREI ZUR MAHLZEIT | BROSCHÜRENÜBERSICHT

ab 4,17 Euro/Monat

Unterstützer werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Dafür bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

Die **Vollmitgliedschaft** umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 100 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft (online)** läuft der Kontakt nur online. Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 100 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Details zum Verband und den Mitgliedschaften unter www.verbraucher.org.

Ich habe mich für folgende Unterstützung der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft**
mindestens 80,00 Euro/Jahr, erm. 60,00 Euro/Jahr
- Fördermitgliedschaft (online)**
mindestens 50,00 Euro/Jahr

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt Euro im Jahr.

Vorname/Name

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Datum/Unterschrift

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Berliner Allee 105, 13088 Berlin
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45
mail@verbraucher.org

Bundesverband
Die Verbraucher Initiative e.V.

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

im ersten Lebensjahr entwickelt sich ein Kind rasant. Muttermilch oder eine industrielle Säuglingsnahrung versorgen es mit allem, was es jetzt braucht – Nahrung, Nähe und Geborgenheit. Etwa mit einem halben Jahr wird es Zeit für den ersten Brei. Vorsichtig können Eltern beginnen, das Kind mit neuen Geschmacksrichtungen vertraut zu machen. Das wird bei Babys und später bei Kleinkindern nicht immer auf Gegenliebe stoßen, aber es lohnt sich, dran zu bleiben.

Gegen Ende des ersten Lebensjahres geht die Brei- in die Familienkost über. Aus dem hilflosen Säugling ist ein munteres Kleinkind geworden. Auf dem Weg zum Schulkind schreiten Wachstum und Entwicklung weiter schnell voran. In diesen Phasen werden die Grundsteine für das spätere Essverhalten gelegt. Eltern und andere Bezugspersonen haben vielfältige Einflussmöglichkeiten.

Nutzen Sie diese und gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Kinder lernen vor allem durch Nachahmung, gesund zu essen. Was sie in den verschiedenen Entwicklungsphasen brauchen und wie Sie geeignete Essgewohnheiten jeweils kindgerecht fördern können, haben wir im vorliegenden Heft zusammengestellt.

Eine informative Lektüre wünscht Ihnen

*Ihre Alexandra Borchard-Becker
Ernährungswissenschaftlerin
Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*

• **IMPRESSUM** | Verbraucher konkret, September 2017 | ISSN 1435-3547 | „Basiswissen Essen für Kinder“ – Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • **Redaktionsanschrift:** Berliner Allee 105, 13088 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 3-45, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | **Konzept & Text:** Georg Abel (V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker | **Fotos:** iStock | **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. **Hinweis:** Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Die einmalige Anforderung der Themenhefte ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (80,00 Euro/Jahr, ermäßigt 60,00 Euro/Jahr, online 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,00 Euro zzgl. Versand (abhängig vom Umfang der Bestellung).

DIE ERSTEN MONATE



Die beste und natürlichste Nahrung ist Muttermilch. Das Stillen hat nicht nur Vorteile für das Kind, auch die Mutter profitiert. Wenn Frauen nicht stillen können oder wollen, steht industriell hergestellte Säuglingsnahrung als geeigneter Ersatz bereit.

Muttermilch ist optimal zusammengesetzt und an die Bedürfnisse des Kindes angepasst. Sie enthält Energie und Nährstoffe, die es für Wachstum und Entwicklung benötigt. Und sie liefert Abwehr- und Schutzstoffe, die Krankheiten wie Durchfallerkrankungen und Mittelohrentzündungen vorbeugen. Stillen schützt das Kind außerdem vor Allergien und Übergewicht. Durch den

intensiven Körperkontakt schafft es eine einzigartige Nähe und fördert die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind. Bei stillenden Frauen bildet sich nach der Geburt die Gebärmutter schneller zurück und sie haben ein geringeres Risiko, an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken.

Darüber hinaus ist Stillen praktisch, spart Geld, Arbeit und Zeit sowie Verpackungsmüll. Denn Muttermilch ist hygienisch einwandfrei und zu jeder Zeit und an jedem Ort in der richtigen Menge und Temperatur verfügbar. Ihre umweltbedingte Schadstoffbelastung ist in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich zurückgegangen, daher kann das Stillen uneingeschränkt empfohlen werden.

DER START

Idealerweise kann es gleich nach der Geburt losgehen. Mutter und Kind sind bestens vorbereitet. Nachdem sich das Neugeborene etwas ausgeruht hat, ist es in den ersten zwei Stunden aufmerksam und neugierig. Auf dem Bauch der Mutter liegend, fängt es von selbst an, die Brust zu suchen, um zu trinken. So kann das Stillen in Gang gebracht und eine positive Stillbeziehung gefördert werden.

Nach einem Kaiserschnitt ist es möglich zu stillen, wenn sich die Mutter dazu bereit fühlt. Sind Mutter und Kind nach der Geburt zu erschöpft, besteht kein Grund zur Sorge. Auch wenn man später beginnt, kann es mit dem Stillen gut klappen.

TIPPS

- Lassen Sie sich schon während der Schwangerschaft über das Stillen beraten. Informationen, Tipps und eine positive Einstellung sind gute Voraussetzungen für unproblematisches Stillen.
- Haben Sie Vertrauen in sich selbst und in Ihr Kind, vor allem wenn es nicht gleich so klappt wie Sie sich das wünschen. Sie brauchen Zeit, sich kennenzulernen und aufeinander einzustellen.
- Lassen Sie sich zeigen, wie Sie Ihr Kind richtig anlegen und welche Stillpositionen es gibt. So können Sie Problemen beim Stillen vorbeugen. Gerade nach einem Kaiserschnitt kann Hilfe beim Stillen notwendig sein.
- Holen Sie sich sofort Unterstützung bei Unsicherheiten oder Schwierigkeiten. Das gilt besonders dann, wenn Sie Schmerzen beim Stillen haben.

NACH BEDARF

Empfohlen wird, das Baby zu stillen, wann und so lange wie es möchte. Mit jedem Stillen wird die Milchbildung angeregt, sodass die Milchmenge wächst und sich an die Nachfrage anpasst. In den ersten Lebenswochen benötigen Säuglinge meistens zehn bis zwölf kleinere Trinkmahlzeiten in 24 Stunden, also auch mehrmals in der Nacht. Der kleine Magen und die anderen Organe müssen sich erst auf die Nahrungszufuhr einstellen. Jedes Kind entwickelt mit der Zeit einen individuellen Trinkrhythmus, allgemeingültige Regeln für das Stillverhalten gibt es nicht. Manche Kinder trinken häufiger und haben längere Trinkpausen, die sie zum Schlafen nutzen. Andere Kinder möchten in relativ gleichmäßigen Abständen angelegt werden. Meistens trinken Babys weniger oft, dafür aber größere Mengen, sobald sie nachts länger am Stück schlafen.

Die Stilldauer kann variieren und liegt zwischen 15 bis 40 Minuten. Zu Beginn der Stillmahlzeit ist die Milch dünnflüssig und löscht den Durst des Babys. Später steigt der Fettgehalt an, die Milch wird haltvoller und sättigender.

Gesunde Kinder, die gestillt werden oder Säuglingsnahrung bekommen, brauchen keine zusätzliche Flüssigkeit. Anders sieht es an heißen Tagen oder bei Erkrankungen mit Fieber, Erbrechen oder Durchfall aus. Hier muss der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen werden, z.B. mit Trinkwasser oder Mineralwasser, das für Säuglinge geeignet ist. Im ersten Lebenshalbjahr ist beides abzukochen.

TIPPS

- Achten Sie darauf, dass in den ersten Wochen möglichst nicht mehr als vier Stunden zwischen den Stillmahlzeiten liegen, damit die Milchproduktion nicht aus dem Takt kommt. Wecken Sie Ihr Kind notfalls vorsichtig zum Stillen.
- Wenn das Kind nicht ausreichend zunimmt oder eine Neugeborenen-Gelbsucht vorliegt, kann es in Absprache mit dem Kinderarzt oder der Hebamme notwendig sein, das Kind zum Stillen zu wecken.
- Experten empfehlen, Kinder vier bis sechs Monate ausschließlich zu stillen. Stillen Sie auch teilweise, wenn Sie nicht voll stillen können oder wollen. Das hat Vorteile für Ihr Kind und Sie selbst.
- Verzichten Sie in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht prophylaktisch auf bestimmte Lebensmittel, um Allergien vorzubeugen, wenn Sie nicht selbst an Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten leiden. Der Nutzen ist nicht erwiesen, Experten halten eine allergenarme Diät nicht für empfehlenswert. Zudem besteht die Gefahr, dass Sie sich nicht ausgewogen ernähren und mit wichtigen Nährstoffen nicht ausreichend versorgt sind.
- Wenn Sie überflüssige Schwangerschaftspfunde loswerden möchten, gehen Sie langsam zu Werke oder warten Sie, bis Sie abgestillt haben. Vermeiden Sie unbedingt schnelle und große Gewichtsverluste, da hierbei im Fettgewebe gespeicherte Schadstoffe frei werden und in die Muttermilch übergehen.



ALTERNATIVE ZUM STILLEN

Wenn Sie nicht oder nur teilweise stillen können oder wollen, wird industriell hergestellte Säuglingsnahrung empfohlen. Sie ist von der Zusammensetzung an die Muttermilch angepasst. Sie deckt den Nährstoff- und Energiebedarf des Babys im ersten Lebensjahr und ermöglicht eine gesunde Entwicklung. Allerdings reicht sie nicht ganz an das Vorbild aus der Natur heran, denn sie liefert beispielsweise keine mütterlichen Abwehrstoffe. Die Herstellung der Produkte unterliegt zahlreichen gesetzlichen Vorschriften, um eine gleichbleibende Qualität und weitgehende Schadstofffreiheit zu gewährleisten.

Unterschieden werden Säuglingsanfangs- und Folgenahrung. Säuglingsanfangsnahrung ist wie Muttermilch für die ersten vier bis sechs Lebensmonate als alleinige Ernährung geeignet. Anschließend kann sie begleitend zur Beikost bis zum Ende des ersten Lebensjahres gegeben werden. Folgenahrung ist für Säuglinge konzipiert, die schon Beikost bekommen. Manche Säuglingsnahrungen enthalten pro- oder präbiotische Stoffe, z.B. Milchsäurebakterien oder Oligofruktose. Ob sie die Gesundheit der Kinder fördern, ist bisher noch nicht eindeutig geklärt.

SÄUGLINGSNÄHRUNGEN

Bei den Säuglingsanfangsnahrungen gibt es Produkte mit der Vorsilbe „Pre“ und solche mit der Ziffer „1“ im Namen („1er-Nahrungen“). „Pre“-Nahrungen enthalten wie Muttermilch nur Milchzucker (Laktose) als Kohlenhydratbestandteil und sind ähnlich dünnflüssig. Säuglingsnahrungen mit der „1“ im Namen bestehen neben Laktose aus geringen Mengen Stärke. Sie sind von einer sämigeren Konsistenz und sättigen stärker. Beide Anfangsnahrungen werden wie Muttermilch nach Bedarf gefüttert. Folgenahrungen tragen die Ziffern „2“ oder „3“ im Namen. Sie ähneln der Muttermilch in ihrer Zusammensetzung weniger stark. Ihr Eiweiß- und Mineralstoffgehalt ist höher.

Dringend abgeraten wird davon, Säuglingsnahrung aus Kuhmilch, Milch anderer Tierarten, Soja-, Mandel- oder Getreidedrink selbst zuzubereiten. Sie reicht von der Zusammensetzung, Qualität und den hygienischen Aspekten nicht an die industriell hergestellten Produkte heran und wird den Ansprüchen des Kindes an den Nährstoffgehalt nicht gerecht. Es besteht sowohl die Gefahr einer zu reichlichen als auch einer zu niedrigen Versorgung, die ernsthafte gesundheitliche Folgen haben können.

TIPPS

- Geben Sie Ihrem Kind beim Füttern mit der Flasche Zuwendung und Geborgenheit durch Haut- und Blickkontakt und reden Sie mit ihm. Setzen Sie sich bequem hin und nehmen Sie sich Zeit und Ruhe. Überlassen Sie ihm später nicht die Flasche zur „Selbstbedienung“, selbst wenn es sie schon alleine halten kann.
- Wechseln Sie sich mit Ihrem Partner ab. Denn Väter können ebenfalls eine intensive Nähe herstellen, wenn sie dem Kind die Flasche geben.
- In der Praxis wird die „Pre-Nahrung“ meist nur im ersten Lebensmonat verwendet. Wird sie durch die sättigende „1er-Nahrung“ ersetzt, kann es sein, dass das Baby weniger braucht als vorher.
- Beachten Sie die Hunger- und Sättigungssignale Ihres Kindes und reagieren Sie darauf. So können das Saugen am Finger oder suchende Bewegungen mit den Lippen auf Hunger hindeuten und das Loslassen vom Sauger oder Einschlafen beim Trinken eine Sättigung anzeigen.
- Der Umstieg von Anfangs- auf Folgenahrung ist nicht notwendig. Sie können bei „1er“-Nahrung bleiben. Wenn gewünscht, setzen Sie Folgenahrungen erst ab dem fünften Lebensmonat ein.



HA-NAHRUNG

HA ist die Abkürzung für hypoallergen = weniger allergieauslösend. Der Zusatz bezeichnet Säuglingsanfangsnahrungen („HA-Pre“, „HA-1“) und Folgenahrungen („HA-2“) für allergiegefährdete Säuglinge, die nicht gestillt werden. Sie werden empfohlen, wenn Eltern oder Geschwister oder beide bereits an Allergien leiden.

Industriell hergestellte Säuglingsnahrungen auf Basis von Soja oder Ziegenmilch sind dagegen nicht geeignet, um Allergien vorzubeugen. Eine solche Wirkung konnte bisher nicht erwiesen werden. Auch bei einer bestehenden Allergie gegen Kuhmilch sind sie keine Alternative, da die Kinder häufig darauf ebenfalls allergisch reagieren. Hinzu kommt, dass Soja pflanzliche Hormone (Östrogene) enthält. Der Einsatz sobasierter Säuglingsnahrung, z. B. im Rahmen einer veganen Kost oder bei anderen Unverträglichkeiten, ist sorgfältig abzuwägen und mit dem Kinderarzt zu besprechen. Um das Risiko für Allergien weiter zu senken, gibt es noch andere Maßnahmen. Eine rauchfreie Umgebung, ein schadstoffarmes Wohnklima, regelmäßiges Lüften und der Verzicht auf Katzen im Haus sind wichtige Aspekte.



TIPPS

- Geben Sie die „HA-Pre“- oder „HA-1“-Nahrung im ersten Lebenshalbjahr, um Allergien vorzubeugen.
- Wenn Sie mit der Beikost begonnen haben, können Sie auf herkömmliche Säuglingsnahrung umsteigen.
- Suchen Sie Ihren Kinderarzt auf, wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind auf herkömmliche Säuglingsnahrungen oder HA-Nahrungen allergisch reagiert. Er kann Spezialnahrung verordnen, die in der Apotheke erhältlich ist.
- Ziehen Sie auch bei anderen Beschwerden den Kinderarzt zurate und geben Sie spezielle Nahrungen nicht ohne ärztliche Empfehlung.

ZUBEREITUNG

Trinkwasser (Leitungswasser) ist in der Regel sehr gut geeignet. Seine Qualität wird ständig überwacht. Informationen über die Zusammensetzung und Eignung für Säuglingsernährung geben der zuständige Wasserversorger oder das örtliche Gesundheitsamt.

Durch alte Wasserleitungen, z. B. in Altbauten, kann das Trinkwasser mit Blei belastet sein. Auskunft geben der Hauseigentümer oder eine Laboranalyse. Wer Trinkwasser aus einem Hausbrunnen bezieht, sollte ebenfalls eine Wasseruntersuchung durchführen lassen, bevor es für Babys verwendet wird. Steht kein geeignetes Trinkwasser zur Verfügung, bietet der Handel Mineralwasser mit dem Zusatz „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ an.

TIPPS

- Verwenden Sie nur frisches Trinkwasser und lassen Sie es kurz ablaufen. Kochen Sie es im ersten Lebenshalbjahr ab und lassen Sie es auf Trinktemperatur abkühlen, bevor Sie es verwenden. Prüfen Sie vor dem Füttern, ob die Nahrung nicht zu heiß ist, indem Sie ein paar Tropfen auf Ihren Handrücken geben.
- Bereiten Sie die Flaschennahrung nach Packungsanleitung immer frisch zu und schütten Sie verbleibende Reste weg. Bewahren Sie angebrochene Packungen mit Säuglingsnahrung gut verschlossen und trocken auf.
- Nehmen Sie für unterwegs abgekochtes Wasser in einer dafür angeschafften und verwendeten Thermoskanne und das abgemessene Pulver in einer sauberen Trinkflasche mit.
- Reinigen Sie Flaschen und Sauger gleich nach Gebrauch gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel und lassen Sie sie trocknen. Das Auskochen oder Sterilisieren wird grundsätzlich als nicht notwendig erachtet. Kochen Sie lediglich Gummisauger gelegentlich aus oder kaufen Sie neue, da sie porös werden.

INFORMATIONEN

- | Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie, www.gesund-ins-leben.de > Für Familien > Erstes Lebensjahr > Stillen, Wenn nicht (voll) gestillt wird
- | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, www.kindergesundheit-info.de > Ernährung > Stillen, Flaschenmilch, Nährstoffergänzung > Linktipps: Informationen zum Stillen, Suche nach Stillberaterinnen; > Alltagstipps
- | Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V., www.kinderaerzte-im-netz.de > Altersgruppen > Das erste Jahr > Richtige Ernährung

VON DER MILCH ZUM BREI



Etwa mit einem halben Jahr reicht dem Baby die Milch nicht mehr, um seinen Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Es braucht zusätzliche Nahrung, die sogenannte Beikost. Langsam wird es an drei verschiedene Breie gewöhnt, die die Milchmahlzeiten ablösen.

Der passende Zeitpunkt für die Beikost ist individuell unterschiedlich. Ob das Kind soweit ist, lässt sich an seiner Entwicklung erkennen. Wenn sein Saugreflex nachlässt, es sich für Lebensmittel und das Essen von Familienmitgliedern interessiert, beim Anblick von Speisen den Mund aufmacht, sich dabei nach vorn beugt, nach Löffeln oder Essbarem greift, sind das sichere Anzeichen. Eine wichtige Voraussetzung ist, dass das Kind den Kopf allein halten und mit Unterstützung auf dem Schoß

aufrecht sitzen kann. Körperkontakt kann anfangs die Umstellung auf die festere Nahrung erleichtern.

DREIERLEI BREI

Fachleute empfehlen, frühestens mit Beginn des fünften und spätestens mit Beginn des siebenten Lebensmonats mit einem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei als Mittagessen zu starten. Ungefähr über einen Monat hinweg wird das Kind langsam damit vertraut gemacht. Im folgenden Monat kommt ein Milch-Getreide-Brei am Abend hinzu. Den Abschluss bildet einen weiteren Monat später ein milchfreier Getreide-Obst-Brei, der nachmittags gefüttert wird. Jeder Brei ersetzt jeweils eine Milchmahlzeit. Ob mit dem fünften, sechsten oder siebenten Monat mit der Beikost begonnen wird, ändert nichts an der empfohlenen Reihenfolge und dem

Monats-Abstand der Breie. Zum Frühstück und als Zwischenmahlzeit am Vormittag wird das Kind gestillt oder bekommt Säuglingsnahrung aus der Flasche. Dieser Mahlzeiten-Rhythmus wird bis zum Ende des neunten Lebensmonats beibehalten.

Mit den Breimahlzeiten erhöht sich schrittweise die Nahrungsmenge und das Kind benötigt immer weniger Muttermilch oder Säuglingsnahrung. Bei stillenden Frauen verringert sich dadurch nach und nach die Milchproduktion. Sie hört ganz auf, wenn nicht mehr gestillt wird. Wann das soweit ist, entscheiden Mutter und Kind. Dieses langsame Abstillen zieht sich über mehrere Monate hin. In dieser Phase lernt das Kind nicht nur neue Lebensmittel und Geschmäcker kennen. Es erfährt auch weniger körperliche Nähe, die durch verstärkte Zuwendung ausgeglichen werden kann.



LANGSAM STEIGERN

Beginnen Sie zunächst mit einem Gemüsebrei und bleiben Sie bei einer Sorte. Bewährt haben sich Möhren. Alternativ können Sie z. B. Zucchini, Kürbis, Pastinake oder Fenchel nehmen. Am Anfang schafft Ihr Kind nur ein paar Löffel. Stillen Sie es anschließend oder geben Sie ihm Säuglingsnahrung. Wenn das Füttern mit dem Gemüsebrei gut funktioniert und Ihr Kind etwa 90 bis 100 Gramm davon isst, mischen Sie ca. 60 Gramm Gemüse mit 30 Gramm pürierten Kartoffeln und fügen Sie einen Esslöffel Rapsöl hinzu. Steigern Sie die Menge langsam, bis Ihr Kind einen Brei aus 100 Gramm Gemüse und 50 Gramm Kartoffeln gut bewältigt. Als letzte Zutaten komplettieren 30 Gramm mageres, püriertes Fleisch und anderthalb Esslöffel Fruchtsaft, z. B. Orangensaft, den Brei.

Der Milch-Getreide-Brei besteht aus 200 Millilitern Vollmilch, 20 Gramm (= zwei Esslöffeln) feinen Vollkorn-Getreideflocken und zwei Esslöffeln Obstpüree oder Fruchtsaft. Statt Kuhmilch können Sie Muttermilch oder Säuglingsnahrung verwenden.

Die Zutaten für den Getreide-Obst-Brei sind 20 Gramm feine Vollkorn-Getreideflocken, 90 Milliliter Wasser, 100 Gramm püriertes, zerdrücktes oder geriebenes Obst und ein Teelöffel Rapsöl. Gehen Sie bei der Einführung der Breikomponenten behutsam vor. Ein neues Lebensmittel pro Woche reicht aus. Füttern Sie z. B. erst Obstbrei, bevor Sie nach und nach das Getreide hinzugeben.

TIPPS

- Achten Sie besonders am Anfang darauf, dass Ihr Kind beim Füttern wach genug und etwas hungrig ist. Haben Sie Geduld, wenn es nicht gleich klappt. Ihr Kind muss erst lernen, vom Löffel zu essen und den Brei hinunterzuschlucken.
- Lassen Sie es zu, dass Ihr Kind die neuen Lebensmittel mit seinen Sinnen entdecken, den Löffel festhalten und untersuchen kann. Nehmen Sie einen zweiten zum Füttern.
- Essen lernen soll Spaß machen, kleckern zu dürfen gehört dazu. Schützen Sie sich und Ihr Kind mit geeigneter Kleidung und füttern Sie dort, wo Sie Flecken leichter entfernen können.
- Nehmen Sie die Mahlzeiten gemeinsam mit Ihrem Kind ein, reden Sie mit ihm und sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre.
- Dreht Ihr Kind den Kopf weg, macht den Mund nicht mehr auf oder schiebt den Löffel beiseite, mag es nichts mehr essen. Beachten und respektieren Sie diese Sättigungszeichen.

ABWECHSLUNG ERWÜNSCHT

Sobald sich Ihr Kind an den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei gewöhnt hat, können Sie das Fleisch ein- bis zweimal pro Woche durch Seefischfilet ersetzen. Bevorzugen Sie Sorten mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, z. B. Lachs. Akzeptiert Ihr Kind den Fisch gut, können Sie damit beginnen, die Gemüsesorten abzuwechseln. Bieten Sie im Abstand von einigen Tagen verschiedene Sorten an. Gleiches gilt für das Obst und Getreide beim Nachmittags- und Abendbrei. Geeignete Obstsorten sind z. B. Äpfel, Birnen, Bananen, Pfirsiche, Nektarinen oder Aprikosen. Bei Getreide sind Dinkel, Weizen, Hafer, Roggen und Hirse empfehlenswert. Mit zunehmendem Alter Ihres Kindes können Sie anstelle von Kartoffeln ab und zu weich gekochte Vollkornnudeln, Reis oder andere Getreidesorten anbieten. So lernt Ihr Kind schon früh verschiedene Geschmacksrichtungen kennen.

Orientieren Sie sich dann an den Empfehlungen für die Beikost, wenn Ihr Kind ein erhöhtes Risiko für Allergien hat und gestalten Sie den Speiseplan abwechslungsreich. Es schützt nicht vor Allergien, wenn Sie bestimmte Lebensmittel wie Kuhmilch, Weizen oder Fisch im ersten Lebensjahr meiden oder erst später füttern. Frühere Erkenntnisse dazu gelten als überholt.

Kuhmilch ist für Kinder im ersten Lebensjahr wegen des vergleichsweise hohen Eiweißgehaltes nur in kleineren Portionen vertretbar. Die im Milch-Getreide-Brei enthaltene Menge reicht vollkommen aus. Geben Sie Ihrem Kind darüber hinaus keine Kuhmilch zum Trinken. Anstelle der Milch können Sie die gleiche Menge Naturjoghurt mit 3,5 Prozent Fett in dem Brei verwenden. Quark ist um einiges eiweißreicher als Kuhmilch und daher nicht geeignet.

TIPPS

- Achten Sie darauf, immer nur eine Zutat zu verändern, und testen Sie einige Tage, ob Ihr Kind das Lebensmittel verträgt.
- Verzichten Sie auf Mischungen von verschiedenen Gemüse-, Getreide- oder Obstsorten. Kommt es zu Unverträglichkeiten, ist es schwerer, den Übeltäter zu ermitteln.
- Kohlgemüse kann zu unangenehmen Blähungen führen. Warten Sie damit, bis das Kind gegen Ende des ersten Lebensjahres am Familienessen teilnimmt.
- Mit einem halben Jahr sind viele Kinder offen dafür, unbekannte Geschmacksrichtungen kennenzulernen. Nutzen Sie diese Neugierde. Reagiert Ihr Kinder ablehnend, bieten Sie die betreffenden Lebensmittel wieder, z. B. nach einigen Tagen, an. Lassen Sie ihm Zeit, sich damit anzufreunden.
- Salzen oder süßen Sie die Breie nicht, um eine Gewöhnung an diese Geschmacksrichtungen zu vermeiden. Auch für Gewürze ist es noch zu früh.
- Mit Brei, Muttermilch oder Säuglingsnahrung ist Ihr Kind bestens versorgt. Das zusätzliche Füttern von Joghurt, Quark, Pudding oder speziellen Kindermilchprodukten ist überflüssig und kann die Nieren des Babys unnötig belasten.

GEHT ES AUCH OHNE FLEISCH?

Babys vegetarisch zu ernähren ist möglich. Die Alternative zum Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ist ein Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei aus 100 Gramm Gemüse, 50 Gramm Kartoffeln, 10 Gramm Vollkornhafer- oder Hirseflocken, 3,5 Esslöffeln Vitamin-C-reichem Fruchtsaft oder Obstpüree, 2 bis 3 Esslöffeln Wasser und einem Esslöffel Rapsöl. Eine ausgewogene vegetarische Ernährung mit Milchprodukten und Eiern ist für alle anderen Altersgruppen ebenfalls geeignet.

Vegan zu essen wird dagegen für Babys, Kinder und Jugendliche sowie für werdende und stillende Mütter von Fachleuten nicht empfohlen. Einige Experten weisen darauf hin, dass es möglich ist, sich bzw. sein Kind in diesen Phasen vegan zu ernähren, wenn die Kost sorgfältig zusammengestellt wird und Vitamin B12 über Nahrungsergänzungen oder angereicherte Lebensmittel zugeführt wird. Außerdem ist auf eine ausreichende Versorgung mit Energie, Eiweiß, Vitamin B2, Kalzium, Eisen, Zink, Jod und Omega-3-Fettsäuren zu achten. Gute Quellen sind z. B. Vollkornprodukte, Soja und andere Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, kalziumreiches Mineralwasser, mit Kalzium und Vitamin B2 angereicherte Milchersatzprodukte sowie Raps-, Lein- und Walnussöl.

TIPPS

- Bevorzugen Sie in der Beikost neben Hirse und Hafer andere Vollkornflocken und verwenden Sie häufiger Brokkoli, Fenchel, Zucchini und Spinat als gute Eisenlieferanten.
- Ersetzen Sie bei Kleinkindern Fleisch und Fisch durch Hülsenfrüchte, Soja- und Tofuprodukte, gemahlene Nüsse, Samen, Nussmus und hochwertige Öle. Erhältlich sind auch Pflanzenöle, die mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren angereichert sind, die sonst nur im Fisch vorkommen.
- Beginnen Sie bei Hülsenfrüchten wegen der blähenden Wirkung mit kleinen Mengen und achten Sie darauf, dass sie weich und gut zu kauen sind, damit sich das Kind nicht daran verschluckt.
- Bei einer veganen Ernährung kann Sie eine Ernährungsfachkraft beraten, wie Sie die Kost zusammenstellen und Engpässe in der Nährstoffversorgung ausgleichen. Lassen Sie außerdem sich und Ihr Kind ärztlich betreuen.



SELBER KOCHEN ODER GLÄSCHEN?

Beides hat Vor- und Nachteile. Für das Selberkochen spricht, dass Sie die Zutaten selbst bestimmen können, es preisgünstiger ist als die industriell hergestellten Produkte und sich die Breie unkompliziert zubereiten lassen. Beim Gemüse-Kartoffel-Fleisch- bzw. -Fisch-Brei können Sie sich die Arbeit erleichtern. Kochen Sie den Brei oder zumindest den Fleisch- und Fischbrei vor und frieren Sie ihn portionsweise ein, z. B. in Eiswürfelbehältern. Er hält sich bei minus 18 °C bis zu zwei Monate. Tauen Sie die Portionen erst direkt vor dem Füttern auf, z. B. im Wasserbad und erwärmen Sie sie vorsichtig.

Der große Pluspunkt der selbst zubereiteten Breie ist, dass die Kinder mit dem Geschmack von frisch gekochtem Essen vertraut gemacht werden. So klappt der Umstieg auf die Familienkost oft besser. Hinzu kommt, dass sie mehr geschmackliche Varianten bieten können als die industriellen, meist ähnlich schmeckenden Fertigprodukte.

Die anderen beiden Breie sind deutlich weniger aufwendig in der Zubereitung. Vollkorn-Getreideflocken sind als Instant-Produkte erhältlich, die nicht aufgekocht, sondern mit warmer Milch oder Wasser angerührt werden können. Das Obst dazu ist schnell püriert oder kann aus dem gekauften Gläschen kommen, wenn es schnell gehen muss. Der Vorteil von Fertigbreien ist, dass sie Zeit und Arbeit sparen. Zudem müssen sie strenge Qualitätsanforderungen und Grenzwerte erfüllen und sind kaum mit Schadstoffen belastet.

TIPPS

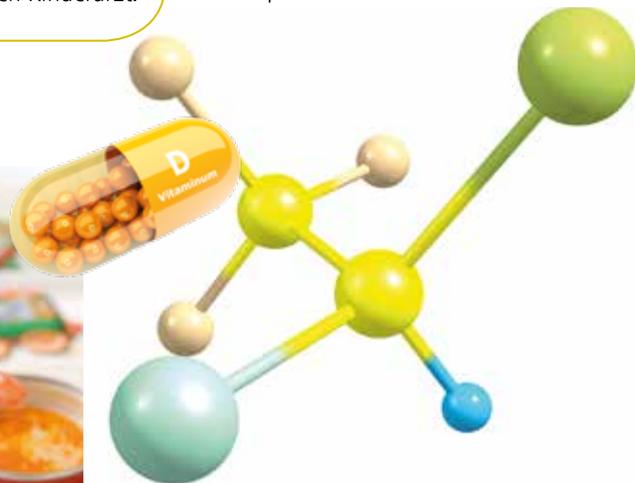
- Sowohl mit industriellen Fertigprodukten als auch mit selbst zubereiten Breien können Sie Ihr Kind bedarfsgerecht ernähren. Wählen Sie aus, was für Sie praktikabel ist. Wenn möglich, füttern Sie zumindest ab und zu selbst gekochten Brei.
- Bereiten Sie die Breimahlzeiten stets frisch zu und erhitzen Sie Aufgewärmtes nicht ein zweites Mal, weil sich sonst Keime explosionsartig vermehren würden.
- Bevorzugen Sie für selbst zubereitete Breie Lebensmittel aus ökologischem Anbau. Sie sind z. B. an dem EU-Bio-Siegel erkennbar.
- Neben frischem Gemüse und Obst sind Tiefkühlprodukte eine Alternative, die keine weiteren Zusätze oder Zutaten enthalten.
- Wenn Sie fertige Breie kaufen, achten Sie darauf, dass sie möglichst nur die Zutaten enthalten, die in den Brei-Rezepten zum Selberkochen angegeben sind. Zucker, Honig, Fruchtzucker, Fruchtdicksaft, Salz, Gewürze, Fleischbrühe, Aromastoffe, Nüsse und Kakao sollten nicht enthalten sein.
- Das Fütterungsalter ist oft zu früh angegeben. Lassen Sie sich davon nicht irritieren. Setzen Sie die Produkte entsprechend der Empfehlungen für die Beikost ein.
- Kinder, die gestillt werden und nur selbst zubereitete Beikost erhalten, brauchen zusätzlich geringe Mengen Jod. Greifen Sie z. B. auf Getreidebreie zurück, die mit Jod angereichert sind. Zusätzlich wird stillenden Müttern die Einnahme von Jodtabletten empfohlen. Wenden Sie sich bei Unsicherheiten an Ihren Kinderarzt.

VITAMIN D UND FLUORID

Diese Nährstoffe sollten alle Kinder im ersten Lebensjahr und zum Teil darüber hinaus als Präparate erhalten. Die Empfehlung ist unabhängig davon, ob sie mit einer Mischkost, vegetarisch oder vegan ernährt werden. Muttermilch und Säuglingsnahrung enthalten nur geringe Mengen Vitamin D. Um einem Mangel und einer Rachitis (zeigt sich an weichen Knochen und einer Verformung des Skeletts) vorzubeugen, erhalten Kinder in den ersten 12 bis 18 Lebensmonaten 10 bis 12,5 Mikrogramm Vitamin D. Geraten wird, 10 Mikrogramm Vitamin D im zweiten Lebensjahr in den Wintermonaten zu geben.

Zusätzlich wird Fluorid zur Kariesprophylaxe empfohlen. Die Dosis wird dem Alter des Kindes und dem Fluoridgehalt des örtlichen Trinkwassers angepasst, um Überdosierungen zu vermeiden. Vitamin D und Fluorid werden meistens kombiniert in einer Tablette angeboten, die in etwas Wasser aufgelöst dem Kind verabreicht wird.

Die Gabe von Fluorid wird kritisch beurteilt. Während viele Kinderärzte sie befürworten, halten Zahnärzte eine Fluoridversorgung über fluoridierte Kinderzahnpaste für sinnvoller, wenn die ersten Zähne da sind. Wer kein Fluorid geben möchte, kann Präparate wählen, die nur Vitamin D liefern.



WENN SICH BABYS SELBER FÜTTERN

Für kontroverse Meinungen sorgt das sogenannte „Baby led weaning“, was in etwa „vom Baby ausgehende Entwöhnung“ bedeutet. Dabei bedient sich das Kind bei den Familienmahlzeiten am Tisch selbst nach Bedarf mit mundgerechten Stücken. Die Kinder bekommen meist keinen Brei, erhalten aber anders als bei der Beikost länger und in größeren Mengen Muttermilch oder Säuglingsnahrung. Experten sehen das Konzept kritisch, da eine ausreichende Nährstoffversorgung nicht gewährleistet wird.

TRINKEN NICHT VERGESSEN

Bei mehr Brei und weniger Milch bekommt das Kind auch weniger Flüssigkeit. Bieten Sie Ihrem Kind zusätzlich etwas zu trinken an, wenn Sie mit dem dritten Brei begonnen haben. Am besten geeignet ist Trinkwasser oder Mineralwasser ohne Kohlensäure. Beides sollte die gleichen Anforderungen an die Qualität erfüllen wie für die Zubereitung von Säuglingsnahrung.

Lassen Sie Leitungswasser ablaufen, bis es kalt aus dem Hahn kommt. Das Abkochen ist jedoch nicht erforderlich. Für die erste Zeit ist eine Trinklerntasse hilfreich. Etwa

ab dem 9. Monat sollte Ihr Kind üben, das Wasser aus einem kleinen Becher oder einer Tasse zu trinken. Ungesüßte Früchte- und Kräutertees können eine geschmackliche Abwechslung sein. Lassen Sie Ihr Kind jedoch nicht ausschließlich Tee trinken und wechseln Sie die Sorten untereinander ab. Verzichten Sie auf gesüßte Getränke, Fruchtsäfte und Fruchtsaftschorlen.

WAS NICHT GEEIGNET IST

Geben Sie Ihrem Baby oder Kleinkind (1 bis 3 Jahre) keine Lebensmittel, die es nicht zerkleinern oder mit dem Speichel einweichen kann wie sehr kleine und harte Gemüse- oder Obststücke, Beerenfrüchte, Trauben, Brot oder Gebäck mit Nüssen oder Samen, Fisch mit Gräten, harte Bonbons oder Kaugummi. Es besteht die Gefahr, dass das Kind sich verschluckt, die Stücke in die Luftröhre gelangen und es zu Erstickenanfällen kommt.

Meiden Sie außerdem folgende Lebensmittel, um Babys und Kleinkinder vor Erkrankungen und Verdauungsbeschwerden zu schützen: Rohmilchprodukte, rohe Fleisch- und Wurstwaren, rohe Eier, rohes Getreide und rohe Sprossen, nicht durchgebratenes Fleisch oder Geflügel sowie fettreiche Produkte und Frittiertes.

Bieten Sie Ihrem Kind zusätzlich etwas zu trinken an, wenn Sie mit dem dritten Brei begonnen haben. Am besten geeignet ist Trinkwasser oder Mineralwasser ohne Kohlensäure.



Bis zum 1. Geburtstag tabu ist Bienenhonig. Er kann bestimmte Bakterien enthalten, die ein gesundheitsgefährdendes Gift im Darm von Säuglingen bilden können. Bei Fertigprodukten besteht diese Gefahr nicht, da die Keime durch Erhitzung abgetötet werden.

INFORMATIONEN

- | Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie, www.gesund-ins-leben.de > Für Familien > Erstes Lebensjahr > Zeit für B(r)eikost mit Grundrezepten; > Allergien vorbeugen
- | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, www.kindergesundheit-info.de > Ernährung > Beikosteinführung, Getränke, Allergierisiko, Abstillen
- | Helmholtz Zentrum München, www.allergieinformationsdienst.de > Vorbeugung und Schutz > Primärprävention > Ernährung im Kindesalter
- | Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., www.dge.de > Wissenschaft > Weitere Publikationen > FAQs > Ausgewählte Fragen und Antworten zu veganer Ernährung
- | Verein für unabhängige Gesundheitsberatung e. V., www.ugb.de > Fachinfos > Hits für Kids > Essen – Ein Beziehungsthema, Babykost: Kaufen oder selber machen, Vegane Kinderernährung
- | Nationaler Aktionsplan IN FORM, www.in-form.de > Wissen > „Baby-led weaning“ – Fingerfood für Babys?
- | Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., www.label-online.de > Suchbegriff „Bio-Siegel“

VOM BREI ZUR MAHLZEIT



Nach dem Übergang zur Familienkost gelten für Kinder ab dem ersten Lebensjahr im Prinzip die gleichen Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung wie für Erwachsene. Doch ihnen gesundes Essen schmackhaft zu machen, ist nicht immer ganz einfach. Vorbilder, Geduld, Verständnis, Gelassenheit und klare Regeln können helfen.

Ausgewogen und abwechslungsreich zu essen ist eine wesentliche Voraussetzung für die gesunde kindliche Entwicklung. Empfehlungen für die optimierte Mischkost (optiMIX®) des Forschungsinstituts für Kinderernährung und eine vollwertige Ernährung gemäß der aid-Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung lauten:

- **REICHLICH:** Wasser oder andere ungesüßte Getränke (6 Portionen am Tag), pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte (5 Portionen) sowie Getreide- und Getreideprodukte wie Brot, Flocken, Nudeln, Reis oder Grieß und Kartoffeln (4 Portionen)
- **MÄSSIG:** Tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte (3 Portionen) sowie Eier, Fisch, Fleisch oder Wurst (nur 1 Portion von einer Sorte am Tag)
- **SPARSAM:** Fette und Öle (2 Portionen) und Süßwaren, Gebäck, süße Lebensmittel, Knabberartikel oder fettreiche Snacks als Extras (1 Portion)

Die Größe der Portionen gibt das Handmaß an, z.B. eine Hand voll. Das gilt bei Kindern, Jugendlichen

und Erwachsenen. Damit werden die empfohlenen Lebensmittel- und Nährstoffmengen gut erreicht. Für jüngere Kinder sind die Portionen kleiner, für ältere Kinder und Jugendliche entsprechend größer.

KINDERLEBENSMITTEL

Spezielle Kinderlebensmittel sind überflüssig und bieten keinen Vorteil beim Nährwert - im Gegenteil. Die zugesetzten Vitamine sind vielfach zu hoch dosiert und gehen am Bedarf vorbei. Die Produkte sind zu süß, zu fett und zu energiereich und sollten daher, wenn überhaupt, als Extras eingesetzt werden. Außerdem sind sie teurer als herkömmliche Produkte, häufig stark verarbeitet, enthalten zahlreiche Aroma- und Farbstoffe und sind oft aufwendig verpackt.

ABSCHIED VOM BREI

Ungefähr ab dem 10. Lebensmonat werden die Milch- und Breimahlzeiten schrittweise von der in der Familie üblichen Ernährung abgelöst. Die Speisen werden zunehmend stückiger und fester. So sieht ein beispielhafter und empfehlenswerter Speiseplan aus:

FRÜHSTÜCK UND ABENDBROT: Geben Sie Ihrem Kind feines Vollkornbrot ohne Kruste, das Sie dünn mit Butter, Margarine oder Frischkäse bestreichen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dazu gibt es zerdrücktes oder geriebenes Obst oder Gemüse und eine Tasse Milch zum Trinken. Als Frühstück können Sie alternativ Getreideflocken mit Milch und Obst anbieten.

MITTAGESSEN: Hier bleiben die Komponenten gleich. Gemüse und Kartoffeln sowie Nudeln oder andere Getreideprodukte, idealerweise in der Vollkornvariante, bestreiten nach wie vor den Hauptteil der Mahlzeit. Fleisch und Fisch kommt die Rolle der Beilagen zu. Nur die Konsistenz wird zunehmend fester, denn Pürieren ist nicht mehr notwendig. Es reicht aus, wenn Sie die Lebensmittel mit der Gabel zerdrücken. Abhängig von Essgewohnheiten in Ihrer Familie können Sie die warme Mahlzeit auch abends einnehmen.

Ab dem ersten Lebensjahr wird geraten, Fleisch bis zu dreimal, Fisch ein- bis zweimal und Eier einmal pro Woche auf den Tisch zu bringen. Bereiten Sie an den anderen Tagen fleischlose Mahlzeiten aus Gemüse, Kartoffeln, Vollkornnudeln, Hülsenfrüchten, anderen Vollkorngetreide- und Milchprodukten zu. Bei älteren Kindern kann ein Rohkostsalat die mittägliche Gemüseportion ergänzen oder ersetzen.

ZWISCHENMAHLZEITEN: Sie bestehen anfangs aus Obst oder reinem Fruchtsaft und Brot oder Getreideflocken, später kommt Gemüserohkost hinzu. Gelegentlich für Abwechslung sorgen Reiswaffeln, Zwieback, Dinkelstangen oder Vollkornkekse, alles ungesüßt. Ab dem ersten Lebensjahr wird zusätzlich zu Milchprodukten geraten, z. B. einem Glas Milch.

GETRÄNKE: Reichen Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser oder ungesüßten Tee. So gewöhnen Sie Ihr Kind daran, regelmäßig zum Essen etwas zu trinken. Bieten Sie auch immer wieder zwischen den Mahlzeiten ein Getränk an.



TIPPS

- Seien Sie sparsam mit Salz und Gewürzen. Stellen Sie die Portion für Ihr Kind beiseite und geben Sie etwas jodiertes Speisesalz hinzu, bevor Sie das Essen für die anderen Familienmitglieder würzen und abschmecken.
- Essen muss man lernen. Seien Sie geduldig und bestärken Sie Ihr Kind, wenn es selber essen möchte, z. B. mit den Händen oder kindgerechtem Besteck. Am Anfang wird mehr neben als im Mund landen. Doch Übung macht den Meister. Loben Sie Ihr Kind, wenn es Fortschritte macht.
- Wann Kinder selbstständig mit Löffel und Gabel essen und aus dem Becher trinken können, ist individuell sehr unterschiedlich.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, neue Lebensmittel und Speisen auszuprobieren. Die Zeit bis zum zweiten Geburtstag ist dafür besonders gut geeignet. Danach kann es bis zum Alter von etwa 6 Jahren ausgesprochen schwierig werden. In dieser Phase wird Unbekanntes besonders häufig und vehement abgelehnt.
- Bleiben Sie geduldig und gelassen, wenn Ihr Kind beim Essen an Bewährtem festhält und keine Abwechslung möchte. Bieten Sie Neues in Kombination mit Bekanntem oder mit Lieblingsgerichten an. Oder ändern Sie die Zubereitungsart.
- Machen Sie das Essen nicht zu einem Machtkampf. Druck, Schimpfen, Androhung von Strafen, Ablenkungen oder das Ködern mit Belohnungen verschärfen nur die Situation. So kann daraus erst recht ein Problem mit weitreichenden negativen Folgen werden.



Wie Eltern sich und ihre Kinder zu einer gesünderen Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung motivieren können, verrät der Familienratgeber „Ernährung & Bewegung“ (24 Seiten) der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. Er wurde in Kooperation mit der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) erstellt und kann unter www.verbraucher.com für 2 Euro (zzgl. Versandkosten) bestellt werden. Mitglieder der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. können das Heft kostenfrei abrufen.



GESUNDES ESSEN VERMITTELN

Das kann früh beginnen, denn in der Schwangerschaft und Stillzeit kommt das Kind mit Geschmacksstoffen aus der mütterlichen Ernährung in Kontakt. Je nachdem, wie abwechslungsreich und ausgewogen die Mutter isst, kann diese Prägung dazu beitragen, dass bestimmte Lebensmittel z. B. in der Beikost und danach eher akzeptiert werden. Allerdings gelangen nicht alle Aromastoffe aus der Nahrung der Mutter in das Fruchtwasser, das Nabelschnurblut oder die Muttermilch.

Kinder lernen Essen vor allem durch Beobachten, Nachahmen und Ausprobieren. Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen von Eltern und anderen Bezugspersonen werden bei den gemeinsamen Mahlzeiten wahrgenommen und übernommen. Später, d. h. etwa ab dem Grundschulalter, verringert sich der Einfluss der Eltern und der von Freunden, anderen sozialen Kontakten und Medien nimmt zu.

Wenn es darum geht, gesundes Essen zu lernen, gehört das Mitmachen beim Kochen und Backen unbedingt dazu. Je nach Alter können Kinder z. B. Gemüse oder Obst waschen, die Speisen umrühren oder abgemessene Zutaten in den Topf geben. So haben sie Gelegenheit, die Lebensmittel unverarbeitet kennenzulernen und können hier und da ein Häppchen probieren. Eine Gemüsepfanne, Vollkornpizza oder ein Salat, bei denen das Kind mitgeholfen hat, werden meist eher und begeisterter gegessen als essfertig servierte Speisen. Kleine altersgerechte Aufgaben beim Tischdecken fördern das Gefühl, eingebunden zu sein und Verantwortung zu haben.

TIPPS

- Seien Sie als Eltern ein gutes Vorbild für Ihre Kinder, leben Sie ihnen eine bewusste, vollwertige Ernährung vor und bieten Sie kindgerechte Mahlzeiten an.
- Essen Sie selbst so, wie Sie es von Ihrem Kind erwarten. Neben dem Verhalten bei den Mahlzeiten und der Auswahl der Lebensmittel gehört hierzu ein bewusster Umgang mit Süßem, Knabbersachen und Fast Food.
- Geben Sie Ihrem Kind einen Rahmen, in dem es sich frei bewegen und selbstbestimmt entscheiden kann. Beim Essen bedeutet das: Sie legen als Eltern fest, was es zu Essen gibt, wann es Zeit ist für die Mahlzeiten und wie gegessen wird. Das Kind entscheidet, was und wie viel es davon isst. Ermutigen Sie es, sich herauszusuchen, was ihm schmeckt.
- Lassen Sie Kinder in Teilen mitentscheiden, was es zu Essen gibt, und berücksichtigen Sie ihre Wünsche. Gleiches gilt für die Brotdose für Kindergarten oder Schule.
- Mahlzeiten mit der Familie fördern das Erlernen von Essgewohnheiten, den Umgang mit Besteck und Tischmanieren. Essen Sie daher mit Ihrem Kind wenigstens einmal am Tag gemeinsam. Beginnen und beenden Sie die Mahlzeiten zusammen. Lassen Sie es nicht alleine seine Ess- und Geschmackserfahrungen machen.
- Essen Sie in Ruhe, ohne Ablenkung und bei entspannter, fröhlicher Stimmung. Decken Sie den Tisch ansprechend und räumen Sie ihn von allem frei, was nicht zum Essen gehört.
- Halten Sie möglichst regelmäßige Mahlzeiten und Essenspausen ein. Vermeiden Sie das Snacken zwischendurch. Ein (Klein-)Kind kann durchaus lernen zu warten, bis das Essen fertig ist und alle gemeinsam essen. Mit Hunger und Appetit schmeckt es gleich noch einmal so gut.

WAS KINDER WOLLEN UND WARUM

Neben familiären und vom Umfeld geprägten Essgewohnheiten bestimmen genetisch bedingte Geschmacksvorlieben und -abneigungen die Lebensmittelauswahl, z.B. die Vorliebe für süß, fettig und salzig sowie die Abneigung gegenüber bitteren und sauren Geschmack.

Muttermilch als erste Nahrung ist süß und fettig. Kinder haben die Erfahrung gemacht, dass sie nicht nur gut schmeckt, sondern ihnen auch gut tut. In ihren kleinen Magen passt nicht viel hinein, da ist alles willkommen, was bestens sättigt. Obst fügt sich mit seinem süßen Aroma noch gut in das Geschmacksschema, aber pures Gemüse ist weder süß noch fettig und macht auch nicht besonders satt. Kein Wunder, dass Kinder zunächst skeptisch sind bei gedünsteten oder gekochten Gemüsebeilagen. Hinzu kommt, dass manches Gemüse leicht bitter schmeckt. Fettiges wie Kartoffelchips, andere Knabberartikel und Fast Food versprechen ebenfalls viel Energie und ausreichend Sättigung, außerdem stellen sie das Bedürfnis nach Salz zufrieden.

Vollkornprodukte wie Nudeln, Reis oder Brot werden von Kindern oftmals abgelehnt, weil sie einen herzhaften, manchmal etwas bitteren Geschmack haben. Ihre dunkle, bräunlich-gräuliche Farbe macht sie nicht gerade attraktiver, denn Kinder lieben es bunt. Lebensmittel mit intensiven Farben wie rot, orange, gelb oder grün können bei ihnen punkten. So kann eine Tomatensoße Gerichten mit Vollkornreis oder -nudeln eine farbenfrohe Note verleihen und sie akzeptabler machen.

Der Wunsch, jeden Tag dasselbe zu essen, hängt damit zusammen, dass Kinder gern bei dem bleiben, was sie getestet und für gut befunden haben. Sie haben noch nicht die Erfahrung gemacht, dass man die täglich verzehrte Liebesspeise bald „über“ haben kann. Bei ihnen dauert es länger, bis sie den Wunsch nach Abwechslung verspüren. Kinder müssen Lebensmittel mehrmals kosten, bevor sie sie akzeptieren und als sicher einstufen. Das ist ganz besonders in der Phase der Fall, in der sie wenig offen für Neues sind.

TIPPS

- Verboten Sie keine Lebensmittel, denn das lockt umso stärker. Treffen Sie stattdessen Verabredungen für den bewussten Umgang mit Süßem, Knabberartikeln oder fettreichen Snacks und legen Sie nur sparsame Vorräte an.
- Lassen Sie Ihr Kind einmal am Tag, am besten direkt nach dem Essen, eine Kleinigkeit naschen. Benutzen Sie leckere Speisen oder Süßes nicht als Belohnung oder Trost.
- Bieten Sie Alternativen wie Obstteller, fruchtige Desserts, Trockenfrüchte, gelegentlich süße Hauptgerichte oder Nüsse an.
- Machen Sie beliebtes Fast Food zu Hause selbst, z.B. Burger, Hot Dogs, Currywurst, Pizza, Wraps und Pommes im Backofen. Hier können Sie als Zutaten fettarme Fleisch-, Wurst und Fischarten, Vollkornprodukte und reichlich Gemüse auswählen. Reichen Sie Rohkost zum Knabbern. Verzichten Sie auf panierte und frittierte Produkte.
- Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind Phasen hat, in denen es weniger Gemüse oder Obst isst. Servieren Sie als Ausgleich reichlich Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte.
- Probieren Sie verschiedene Sorten aus und „verstecken“ Sie Gemüse püriert oder zerkleinert in Soßen, Suppen, Aufläufen oder Puffern.
- Beliebt ist rohes Gemüse als Fingerfood. Mit den Fingern zu essen und die Geräusche, die beim Draufbeißen entstehen, machen es interessant.
- Beim Obst bieten sich selbst zubereiteter Fruchtquark, Fruchtyoghurt oder Milkshakes mit püriertem Obst an. Weichen Sie auf Fruchtsaft mit 100 % Fruchtgehalt aus, wenn gar nichts anderes geht.



INFORMATIONEN

- | Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie, www.gesund-ins-leben.de > Für Familien > Kleinkinder
- | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, www.kindergesundheit-info.de > Ernährung > Familienkost, 1-6 Jahre, Ernährungserziehung, Essprobleme, Essen außer Haus
- | Verein für unabhängige Gesundheitsberatung e. V., www.ugb.de > Fachinfos > Hits für Kids > Ernährungserziehung: Kinder brauchen Vorbilder, So essen Kinder gesund
- | Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de > Ernährung > Die Ernährungspyramide
- | Forschungsinstitut für Kinderernährung, www.fke-do.de > Optimierte Mischkost

Broschürenübersicht

Themenhefte der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

Essen & Trinken

Basiswissen Essen für Kinder (2017) | Basiswissen Gesund essen (2017) | Basiswissen Kochen (2015) | Clever preiswert kochen (2009, 24 S.) | Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.) | Clever saisonal kochen (2010, 24 S.) | Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.) | Clever saisonal kochen 3 | (2011, 24 S.) | Diäten (2016) | Ernährungsrichtungen (2016) | Essen macht Laune (2012) | Fleisch genießen! (2009, 24 S.) | Fisch & Co. (2010, 24 S.) | Getränke (2005, 24 S.) | Klimafreundlich essen (2010) | Küchenkräuter (2009, 8 S.) | Teller statt Tonne (2017) | Lebensmittelallergien & Co. (2015) | Lebensmitteleinkauf (2016) | Lebensmittelvorräte (2005, 4 S.) | Lebensmittel-zusatzstoffe, Aromen & Enzyme (2013, 24 S.) | Pflanzenöle (2011) | Pflanzlich genießen (2006, 24 S.) | Saisonkalender für Obst und Gemüse (2004, 8 S.) | Süßigkeiten (2013, 24 S.) | Superfood (2016) | Vegetarisch essen (2014, 24 S.) | Vegetarisch genießen (2014) | Vitamine & Co. (2011) | Wasser & Co. (2009) | Wie Oma backen (2014) | Wie Oma kochen (2011, 24 S.) | Wie Oma naschen (2012) | Wild & Wildpflanzen (2007, 24 S.)

Gesundheit & Haushalt

Allergien (2008, 24 S.) | Alltagsmythen (2014, 24 S.) | Babykost & -pflege (2006, 24 S.) | Basiswissen Entspannung & Fitness (2017) | Basiswissen Labels (2017, 24 S.) | Clever haushalten 1 (2012, 24 S.) | Clever selbst machen! (2010, 24 S.) | Erkältung (2007) | Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.) | Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.) | Frauen & Gesundheit (2011, 24 S.) | Gesund älter werden (2010, 24 S.) | Gesund im Büro (2015) | Gesund schlafen (2016) | Haushaltspflege (2015, 24 S.) | Homöopathie (2005, 24 S.) | Kindersicherheit (2015) | Kinder & Gesundheit (2012, 24 S.) | Kinder & Übergewicht (2015) | Klein- und Schulkinder (2008, 24 S.) | Kosmetik (2013, 32 S.) | Männer & Gesundheit (2010, 24 S.) | Naturheil-verfahren (2016) | Omas Hausmittel (2010, 24 S.) | Patientenrechte (2013, 24 S.) | Patientenrechte 2 (2014, 24 S.) | Pflege (2013, 32 S.) | Prävention & Erste Hilfe (2010, 24 S.) | Rad fahren (2009, 24 S.) | Regionale Labels (2017) | Rückengesundheit (2010, 28 S.) | Schadstoffarm wohnen (2017) | Schädlinge im Haushalt (2016) | Sehen und Hören (2007, 24 S.) | Selbstmedikation (2007, 24 S.) | Senioren & Labels (2017) | Sonnenschutz (2016, 24 S.) | Teppich (2006) | Textilien (2007) | Yoga (2015, 32 S.) | Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Umwelt & Nachhaltigkeit

Abfall vermeiden & entsorgen (2013, 24 S.) | Alternative Kraftstoffe (2009) | Beleuchtung (2016) | Blauer Engel (2008) | Das EU-Energielabel (2016) | Elektrosmog (2016) | Energie sparen (2014) | Energiesparende Haushaltsgeräte (2016) | Furnier (2007) | Gas-Fahrzeuge (2007) | Green IT (2009, 24 S.) | Grüne Geldanlagen (2009) | Holz & Holzprodukte (2011) | Klimafreundlich einkaufen (2012, 24 S.) | Konsum im Wandel (2015) | Leihen, teilen, gebraucht kaufen (2012, 24 S.) | Papier & Papierprodukte (2013) | Permakultur (2015) | Nachhaltig einkaufen (2011, 24 S.) | Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.) | Nachhaltiger Handel(n) (2014) | Nachhaltiger Tourismus & Labels (2017) | Nachhaltige Unternehmen (2008) | Nachhaltig leben (2012, 24 S.) | Nachhaltig reisen (2012, 24 S.) | Strom sparen (2007) | Wie Oma gärtnern (2012, 24 S.)

Weitere Themen

Digital fotografieren (2007, 24 S.) | Fairer Handel (2012, 24 S.) | Freiwillig engagieren (2014) | Ihr gutes Recht: Erben & Vererben (2011, 24 S.) | Internet (2013, 24 S.) | Internet-Mythen (2017) | Lebensstile & Labels (2014) | Nanotechnologien im Alltag (2015) | Ratgeber Eltern (2010, 24 S.) | Richtig helfen (2013, 20 S.) | Ruhestand gestalten (2011, 24 S.) | Studium finanzieren (2010) | Tiergerecht leben (2015) | Verbraucherrechte beim Einkauf (2015) | Verbraucherwegweiser (2014, 24 S.)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand.

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter www.verbraucher.com

EINFACH BESTELLEN

| SEITE KOPIEREN | THEMENHEFTE MARKIEREN |
PER BRIEF, MAIL ODER FAX ABSCHICKEN

Weitere Angebote sowie Downloads unter www.verbraucher.com.