

# Was Ihr Kind essen darf

## Obst und Gemüse: mit der Hand gemessen

Obst und Gemüse liefern in frischer und roher bzw. schonend gegarter Form (Seite 68) eine Fülle von Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen und zugleich wenig Energie. Zusätzlich enthält Obst und Gemüse einen großen Anteil Wasser. In der Zeit der Beikost hat rohes Obst schon seinen Platz gehabt, aber rohes Gemüse bekommen Kinder in der Regel im ersten Lebensjahr nicht. Jetzt gilt, **Obst** immer frisch und roh zu essen, **Gemüse** zur Hälfte roh und zur anderen Hälfte in schonend gegarter Form. Wie viel sollte es denn sein? Die 5-am-Tag-Regel kann auch schon mit beim Einjährigen umgesetzt werden, das heißt 5-mal am Tag eine Portion frisches Obst bzw. Gemüse. Eine Portion ist die Menge, die in die jeweilige Hand des Essers hineinpasst. Schauen Sie sich die Hand eines Kindes in diesem Alter an: Da finden höchstens ein kleiner halber Apfel bzw. drei Kirschtomaten Platz.

Für die Praxis heißt das: Zum Frühstück gibt es einen halben Apfel, zum zweiten Frühstück die andere Hälfte. Beim Mittagessen beginnen Sie langsam rohes Gemüse einzuführen, wie z. B.: Apfel-Möhren-Salat (Seite 108) oder Blumenkohlsalat (Seite 112). Am Nachmittag gibt es dann ein paar Erdbeeren oder eine Mandarine, je nach Saison, und zum Abendessen Tomaten, Gurkenscheiben auf dem Brot. Vielleicht kommen auch schon Gemüsesticks mit Dip gut an (Seite 116). Ein Glas frisch gepresster Obst- oder Gemüsesaft ist auch eine willkommene Abwechslung. Einigen Kindern kann man auch mit einer Frucht-Buttermilch (Seite 80) eine Überraschung machen.

Das rohe Gemüse ersetzt aber nicht das gegarte Gemüse zum Mittagessen. Einige Vitamine und besonders die Mineralstoffe werden nur durch schonend gegartes Gemüse gut aufgenommen. Bei Obst und Gemüse gibt es keinerlei Einschränkungen bzgl. der Sorten. Was gekaut und vertragen wird, darf gegessen werden. Wenn Kohl oder Hülsenfrüchte richtig gegart werden, machen sie kleinen Kindern keine Probleme, liefern aber sehr wertvolle Nährstoffe (Seite 53).



*Quater Gemüsnix*

„Über einen frischen O-Saft freue ich mich sehr!“

### PRAXIS-TIPP

#### Möhrenschemmel

Wenn Ihr Kind noch nicht richtig kauen kann, dünsten oder dämpfen sie eine Möhre im Ganzen, sodass sie bissfest bleibt und auch ein Kind mit 14 Monaten das Gefühl bekommt, ein ganzes Stück Gemüse essen zu können. Mit der Zeit garen Sie die Möhre immer kürzer. Hier bedeuten Erziehung und Genuss mehr als die Empfehlung Rohkost zu essen.

### Wie viel Obst und Gemüse pro Tag?

- 5-mal am Tag eine Portion (1 Portion = 1 Hand voll)
- 1 bis 3 Jahre: 330–430 g pro Tag + 90 g Kartoffeln
- 4 bis 6 Jahre: 500–550 g pro Tag + 130 g Kartoffeln

### Welche Sorten und wie zubereitet?

- saisonal, regional, reif und frisch, möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau
- Obst immer roh
- Gemüse zur Hälfte roh, zur Hälfte schonend gegart
- 1-mal pro Woche Hülsenfrüchte
- milde Kohlsorten (Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi)
- süßes Gemüse, z. B. Möhren, Mais, Erbsen

### Wasser, Tee und Schorle: reichlich

Die empfohlenen Mengen liegen bei 110 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht. Das heißt, ein 10 kg schweres Kind braucht einen guten Liter Flüssigkeit. Gibt es mittags Suppe, können Sie die Menge abziehen. Für die Praxis bedeutet das: Ihr Kind trinkt so viel, wie es trinkt – Sie bieten ihm ein Getränk aus



dem Glas an und trinken selber mit, fertig. Bei größeren Kindern macht es Sinn, das Getränk so zu positionieren, dass das Kind sich selbst bedienen kann. Achtung: Starker Durst signalisiert, dass dem Körper bereits Flüssigkeit fehlt. Bleiben Sie bei **Wasser** und/oder ungesüßten Tees. Saftschorlen gibt's, wenn Besuch kommt. Milch wird übrigens nicht als Getränk angerechnet, sondern gehört zu den Lebensmitteln.

Vielleicht kennen Sie von Ihren Eltern die Regel, dass bei Tisch nichts getrunken wird. Vergessen Sie das! Weder der Magensaft wird verdünnt noch wird die Verdauung gestört. Das Einzige, worauf sie achten sollten, ist, dass Ihr Kind nicht das angekaute Essen herunterspült!

### Wie viel trinken?

- 1 bis 3 Jahre: 600–700 ml pro Tag
- 4 bis 6 Jahre: 800 ml pro Tag
- im Hochsommer und nach sportlichen Aktivitäten erhöht sich der Bedarf!

### Welche Getränke?

- Wasser
- ungesüßte Tees, wie z. B. Hagebutte, Hibiskus, Apfelschalen oder Kräuterteemischungen
- verdünnte Säfte mit Wasser oder Tee im Verhältnis 1:3–4

### Brot, Nudeln und Flokken: zum Sattessen

Getreide und Getreideprodukte aus dem vollen Korn versorgen uns mit vielen Kohlenhydraten, die wichtigste Energiequelle für unseren Körper. Vollkornprodukte sind reich an Ballaststoffen, B-Vitaminen, Mineralstoffen, Stärke und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Seite 63). Die wertvollsten Nährstoffe befinden sich im Keim und in den Randschichten des Getreidekorns, welche nur in 100-prozentigen Vollkornprodukten enthalten sind. Es gibt keinen Grund, ein Kleinkind erst an Weißmehlbrot und -brötchen zu gewöhnen, denn es verträgt ohne Probleme auch **Vollkornbrot**. Wenn es schon früh



Gebäck und Brot aus dem vollen Korn kennenlernt, wird es sie auch anstandslos akzeptieren. Hierbei geht es nicht nur um den Geschmack, sondern auch darum, dass das Verdauungssystem auf komplexere Nahrungsbestandteile vorbereitet wird.

Sie ersetzen nun Morgen- und Abendbrei häufig durch Brot, am besten aus fein gemahlenem Vollkorn. Ob Sie sich für Dinkel, Weizen oder Roggen entscheiden ist egal – Sie werden schnell herauskriegen, welche Sorte Ihr Kind am liebsten mag. Mit einem hohen Anteil (mehr als 20 Prozent) von ganzen Körnern oder Saaten kommt ein Kind, das noch nicht gut kauen kann, schlecht zurecht. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne und Getreidekörner schaden Ihrem Kind nicht, aber bringen auch nichts, wenn Sie sie unverdaut in der Windel wiederfinden. Es hat dann eher tendenziell zu wenig Getreide aufgenommen.

**Schon etwas ältere Kinder** werden wegen des hohen Ballaststoffanteils zum intensiven Kauen angeregt, was die Entwicklung des Kiefers fördert und gut ist für die Zähne. Nicht zu unterschätzen ist auch, dass ein hoher Anteil an Ballaststoffen Verstopfung vorbeugt.

### Was kommt aufs Brot?

Kinder lieben Frischkäse oder Schnittkäse wie beispielsweise Gouda oder Bergkäse. Auch vegetarische Gemüseaufstriche, magerer Bratenaufschnitt und selbst gemachte Fruchtaufstriche (Seite 76) essen die Kleinen schon gerne. Nussmuse, die es im Bioladen im Glas zu kaufen gibt, sind besonders empfehlenswert, aber auch selbst gemachte Aufstriche wie z. B. rote Butter (Seite 116). Auch Bananenscheiben, zerdrückte Avocado oder Tomatenwürfel bieten eine gute Abwechslung, bestimmt auch für die ganze Familie!

### Müsli und Vollkorn-Pasta

Essen Sie morgens gerne **Müsli**, werden Sie sicherlich auch Ihr Kind davon begeistern können. Feine Haferflocken, gemahlene Mandeln und eingeweichte Rosinen schmecken schön mild und lassen sich prima mit Milch, Joghurt oder Dickmilch kom-



„Banane auf dem Butterbrot schmeckt prima!“

binieren. Wenn noch klein geschnittene Früchte oder auch Obstmus dabei sind, umso besser.

**Vollkornnudeln**, Vollkornreis oder auch andere Getreide wie Hirse und Polenta haben ihren Auftritt dann beim Mittagessen. Mit einer gut gewürzten und kunterbunten Gemüsesauce serviert, finden sich sicherlich einige Abnehmer.

### Wie viel Getreide pro Tag?

■ 1 bis 3 Jahre: 80–120 g pro Tag (entspricht etwa 4 Scheiben Brot, 1 Scheibe Brot können Sie durch 1 Portion Flocken oder Müsli ersetzen)

■ 4 bis 6 Jahre: 170 g

### Welche Getreideprodukte?

- Brot und Backwaren aus 100 Prozent Vollkornmehl
- Brote aus fein gemahlenem Mehl
- Vollkornreis
- Vollkornnudeln (aus Hartweizen schmecken sie besonders gut)
- ungesüßte Vollkornflocken

### PRAXIS-TIPP

#### In der Not schmeckt Wurst auch ohne Brot?!

Nein! Jedes Kind, wirklich jedes, versucht schon sehr früh Käse oder Wurst, sogar Aufstriche ohne das Brot zu essen. Bei den Brotmahlzeiten geht es darum, Ihr Kind mit vollwertigem Getreide zu versorgen, das, was obendrauf liegt, spielt eher eine Nebenrolle. Signalisieren Sie Ihrem Kind von Anfang an, dass Brot und Belag zusammengehören. Anfangs funktioniert das nur, indem Sie dem Wurst-vom-Brot-Esser kleine Käse- oder Wurstbrotstücke reichen und mit dem nächsten warten, bis das erste aufgegessen ist. Man erntet zwar bei den ersten Malen Protest, aber bald schon hat sich Ihr Kind an die Prozedur und das Brot gewöhnt.



▲ Frische Milch brauchen Kinder täglich.

## Milch und Milchprodukte: maßvoll genießen

Mit 400 bis 500 ml Milch und Milchprodukten decken Sie den größten Teil des Tagesbedarfs an **Kalzium** eines Kindes. Kalzium ist durch nichts zu ersetzen und sehr wichtig für das Wachstum eines Kindes, also für den Aufbau der Knochen und der Zähne. Es gibt auch andere natürliche Kalziumquellen, wie z. B. Mandeln, Sesam oder Fenchel. Sesam und Mandeln eignen sich aber nicht dazu, in großen Mengen verzehrt zu werden, da sie viel Fett enthalten.

Milch liefert auch Jod, Vitamin B<sub>12</sub> und hochwertiges Eiweiß. Mehr als ein halber Liter sollte es aber nicht sein, denn Milch sättigt. Je mehr Milch bzw. Milchprodukte ein Kind aufnimmt, umso weniger isst es Obst, Gemüse und Getreide.

Mit 11 Monaten können Sie Ihrem Kind nun auch Joghurt, Dickmilch oder Quark anbieten, am besten ungesüßt und mit natürlichem Fettgehalt. Anfangs mögen manche Kinder **Sauermilchprodukte** noch nicht. Akzeptieren Sie dies und versuchen Sie es nach einer Weile erneut. Verzichten Sie auf Erdbeer- oder Vanillejoghurt aus dem Kühlregal: Zu viel Zucker und Aromen verderben den Geschmackssinn. Gegen frisch pürierte Früchte im Joghurt oder Quark ist hingegen nichts einzuwenden.

### PRAXIS-TIPP

#### Wichtig: Entwöhnung von der Flasche

Ihr Kind ist mit einem Jahr nun kein Säugling mehr, sondern ein Kleinkind. Es sollte nun bewusst an den Löffel und ans Glas gewöhnt werden. Säuglinge saugen mit Lust an Brust und Flasche, trotzdem sollten Kinder nach und nach entwöhnt werden. Im Mittelpunkt stehen nicht nur die gesundheitlichen Folgen, wie beispielsweise Karies oder eine Fehlstellung der Zähne, sondern auch eventuell aufkommende Störungen beim Essen. Diesen Kindern fällt es schwer, Hunger- und Sättigungssignale wahrzunehmen. Nahrungsaufnahme sollte bewusst und aktiv geschehen und nicht mit Gefühlen aus der Säuglingszeit

in Verbindung gebracht werden. Wenn Ihr Kind am Schnuller oder Daumen saugt, ist das gut, denn es hat so eine Möglichkeit, sich selbst zu beruhigen oder zu trösten, ohne dass die Handlung mit Essen in Verbindung steht. In meinen Kursen erlebe ich immer wieder, dass Eltern mehr Angst davor haben, die Milchflasche abzusetzen als das Kind selber. Je jünger ein Kind ist, desto schneller wird eine geliebte Gewohnheit vergessen. Nehmen auch Sie Abschied von der Säuglingszeit und freuen Sie sich auf neue Rituale Ihres großen Kindes.

Käse auf Brot oder im verarbeiteten Zustand im Auflauf bzw. gerieben zu Nudeln ist ebenfalls eine dankbare Alternative, die wichtigen Nährstoffe der Milch ins Kind zu befördern. Nicht nur milde Sorten sind beliebt, Kinder lieben auch Parmesan und kräftigen Bergkäse.

### Wie viel Milch und Milchprodukte pro Tag?

- 1 bis 3 Jahre: 300–430 ml pro Tag
- 4 bis 6 Jahre: 350–450 ml pro Tag

### Welche Milchprodukte?

- Pasteurisierte Milch, 1,5 % oder 3,5 % Fett
- Pasteurisierter Joghurt, 1,5 % oder 3,5 % Fett
- Joghurt und Dickmilch ersetzen die Milch 1:1
- naturbelassener Käse, Schnittkäse, Hartkäse, Weichkäse, Frischkäse
- 100 ml Milch können durch 10 g Parmesan, 15 g Schnittkäse, 30 g Weichkäse ausgetauscht werden

## Fleisch, Fisch und Eier: als Beilage

Fleisch enthält **Eisen** und noch viele andere wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, die der Körper sehr gut verwertet. Zwei bis drei Mal pro Woche eine kleine Menge (40 bis 50 g) reichen völlig. Geschnetzelt oder als Hackfleisch kommt es bei kleinen Kindern am besten an.

Zum ersten Mal bereichert nun **Fisch** den Speiseplan Ihres Kindes – mit seinem Gehalt an Jod und Omega-3-Fettsäuren ist er eine hervorragende Ergänzung zu Fleisch. Einmal pro Woche etwa 70 g Hochseefischfilet lautet die Empfehlung. Wenn Sie das Schwanzstück vom Filet in Streifen schneiden, haben Sie in kurzer Zeit garantiert grätenfreie Fischstäbchen zubereitet (Seite 102)!

1 bis 2 **Eier** pro Woche machen den Speiseplan, was die tierischen Lebensmittel angeht, dann komplett. Sie sind leicht verdaulich und enthalten gut zu verwertendes Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Ein kleines Rührei mit Schnittlauch



oder ein Pfannkuchen mit Gemüsefüllung kommen in der Regel sehr gut an bei Kindern. Haben sie Ihr Kind im ersten Lebensjahr vegetarisch ernährt und wollen dies auch weiterhin tun, sollten Sie auf die Eisenresorption und die biologische Wertigkeit von Eiweiß in der Ernährung achten (Seite 48).

### Wie viel Fleisch, Wurst, Fisch und Eier?

1 bis 3 Jahre:

- Fleisch: 50–60 g pro Woche
- Fisch: 50–70 g pro Woche
- Eier: 1–2 pro Woche
- Wurst: ½ Scheibe pro Tag

4 bis 6 Jahre:

- Fleisch: 80 g pro Woche
- Fisch: 100 g pro Woche
- Eier: 2 pro Woche
- Wurst: max. 7 Scheiben pro Woche



▲ 1 bis 2 Eier in der Woche dürfen es sein.