

Als das Essen laufen lernte

Ernährung für Kinder
von einem Jahr bis zu sechs Jahren



© Steffi Pelz/PIXELIO

Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr

Natürlich Wetterau. Hier wächst GESUNDHEIT!

Gewusst?	
1 Tüte Gummibärchen 250 g	65 Zuckerwürfel
1 Kinderjoghurt 125 g	7 Zuckerwürfel
1 Riegel Kinderschokolade 12,5g	2 Zuckerwürfel
2 Teelöffel Nuss-Nougat-Creme 20g	4 Zuckerwürfel
1 Schokokuss 20g	3 Zuckerwürfel
1 Glas Limo oder Cola 0,2 l	8 Zuckerwürfel
1 Glas Erdbeermilch 0,2 l	8 Zuckerwürfel

1 Zuckerwürfel = 3g Zucker

Mit Süßstoff oder Zuckeraustauschstoffen gesüßte Lebensmittel gehören nicht in die Kinderernährung. Alternativen zu Süßigkeiten sind Obst, Nüsse, Luftballons oder andere kleine Dinge und miteinander Zeit verbringen.

Generell verhilft ein Blick auf die Zutatenliste der Lebensmittelverpackungen zu mehr Klarheit, denn an erster Stelle steht die am häufigsten enthaltene Zutat, gefolgt von der zweithäufigsten usw. Die Leistungsfähigkeit des Körpers wird durch die Ernährung optimiert, durch drei Hauptmahlzeiten, ergänzt durch zwei Zwischenmahlzeiten. Kinder essen, was appetitlich und lecker aussieht, sie mögen eine angenehme Tischatmosphäre und das gemeinsame Zusammensein mit der Familie oder der Kindergruppe.

Gerne helfen sie bei Einkauf, Zubereitung, Beim Tisch decken und beim Abräumen mit. Entscheiden Sie sich für ein gutes Essen für Ihre Kinder, denn leider sind ungünstige Essgewohnheiten, die in der Kindheit geprägt werden, im Erwachsenenalter nur schwer wieder loszuwerden. Sie können Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes, Gicht, Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht oder Krebs auslösen.

Plan für Tageskost

Nachfolgend finden Sie zwei Beispiele für vollwertige Mahlzeiten für eine Familie über einen Tag hinweg. Die Vorschläge für das Mittag- und das Abendessen können Sie tauschen.

Mahlzeit	1. Tag	2. Tag
Frühstück	Müsli mit Joghurt	Vollkornbrot mit
	frisches Obst	Quark und Gurke
	ungesüßter Tee oder Wasser	ungesüßter Tee oder Wasser
2. Frühstück	Vollkornbrot mit Butter und Käse	Vollkornbrot mit Butter und Schinken
	Kohlrabischeiben	Tomaten- und Gurkenscheiben
	Trink- oder Mineralwasser	Apfelscholle
Mittagessen	Rohkostplatte Bunter Nudelauflauf	Grüner Salat Kartoffel-Gemüse-Puffer
	Trink- oder Mineralwasser	Trink- oder Mineralwasser
Zwischenmahlzeit	Vollkorn-Knäckebrot, Obst	1 Natur-Joghurt mit frischem Obst
Abendessen	Vollkornbrot mit Kräuterquark, grüner Salat	Vollkorn-Knäckebrot mit Käse, Radieschen und Möhren
	Wasser	Wasser

Wetteraukreis

Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr
Europaplatz
61169 Friedberg
Diplom-Ökotrophologin Dagmar Meinel
Tel.: 0 60 31 83 23 12
Fax: 0 60 31 83 23 10
E-Mail: gesundheitsamt@wetteraukreis.de
www.wetteraukreis.de



Empfehlung für tägliche Menge

Anhaltstabelle für altersgemäße Verzehrmenen			
Alter (Jahre)	1	2 bis 3	4 bis 6
Gesamtmenge kcal/Tag	950	1.100	1.450
Reichlich			
Getränke ml/Tag	600	700	800
Gemüse g/Tag	120	150	200
Obst g/Tag	120	150	200
Kartoffeln, Nudeln, Reis g/Tag	100	120	150
Brot, Getreideflocken g/Tag	80	120	170
Mäßig			
Milchprodukte ml(g) /Tag	300	330	350
Fleisch, Wurst g/Woche	60	70	80
Eier St./Woche	1-2	1-2	2
Fisch g/Woche	50	70	100
Sparsam			
Öl, Margarine, Butter g/Tag	15	20	25
Süßwaren, Knabberartikel, gesüßte Getränke max. kcal/Tag	90	110	150

Getränke:

Ideale Durstlöcher sind Trinkwasser, Mineralwasser (natur oder kohlen säurehaltig), ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Fruchtsaftchorle (drei Teile Wasser auf einen Teil Saft)

Getreide, Brot und Kartoffeln:

Vitamin-, ballast- und mineralstoffreich sind Vollkornbrot und -brötchen. Sie sind aus fein gemahlenem Vollkornmehl (Typ über 1000), mit Samen oder Nüssen. Vollkorngetreideflocken einzeln oder als ungesüßte Müsli Mischung sind ebenfalls prima geeignet, Getreide in den täglichen Kostplan einzubeziehen. Vollkornnudeln, Vollreis, Hirse und andere Getreidearten sind warm oder kalt mit leckerer Sauce oder Dip ein Genuss. Kartoffeln sind als Pellkartoffeln oder selbst gemachte Pürees Basis für zahlreiche Rezepte, wie Pellkartoffel mit Quark, Püree mit Käse überbacken, Kartoffel-Gemüse-Auflauf.

Gemüse und Obst:

liefern eine bunte Auswahl an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Heimisches, saisonales Obst und Gemüse, möglichst aus Ökoanbau bevorzugen. Tiefkühl Obst und -gemüse sind eine Alternative zu Frischem. Spinat und Mangold enthalten Oxalsäure, die Calcium bindet, sie sind auch keine so guten Eisenträger. Hülsenfrüchte sind vielseitig verwendbar, erzeugen bei kleineren Kindern Blähungen und müssen gut gekaut werden.

Milch und Milchprodukte:

sind die wichtigsten Calciumquellen. Milch ist kein Getränk, sondern ein nahrhaftes Lebensmittel. Naturbelassene Milch,

Joghurt, Quark, Butter- und Dickmilch sind eine gute Wahl. Je nach Lust können sie aufgepeppt werden mit Kräutern oder Obst.

Beim Käse bitte die mittleren Fettgehalte von bis zu 45 Prozent Fett i.Tr. bevorzugen, milde deutsche Sorten wählen, keine Schmelz- oder Scheiblettenkäse.

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier:

Fleisch und Wurst liefern Eisen, fettarmes Fleisch wählen, möglichst vom Metzger ihres Vertrauens und aus artgerechter Haltung. Wurst enthält ein Sammelurium an chemischen Lebensmittelzusätzen. Seefisch ist jodhaltig und enthält Omega-3-Fettsäuren. Eier bitte nicht roh verwenden aufgrund der Salmonellengefahr.

Speisefette und -öle:

Sparsam verwenden. Geeignetes Streichfett ist Butter oder ungehärtete Margarine. Zum Braten eignen sich Raps- oder Olivenöl. Für Rohkost und Salate sind diese kaltgepressten Öle zu empfehlen.

Süßes und Snacks:

Naschen und Schleckern sind in kleinen Mengen nachmittags erlaubt. Einmal am Tag ist eine Portion dieser „Extras“ gestattet. Dazu zählen Kuchen, Süßigkeiten, fettreiches Kleingebäck, salzige Knabberartikel, Limos. Der zuckerfreie Vormittag sollte unbedingt eingehalten werden zur Schonung der Zähne. Zucker enthält nur Kalorien, und nicht zu knapp: 100 Gramm Zucker sind 400 Kilokalorien. Er hat viele Namen: Glucose, Glucosesirup, Dextrose, Maltose, Saccharose, Fructose, Lactose, Matodextrin.

