



## **IMPRESSUM**

Herausgeber: Nestlé Deutschland AG, 60523 Frankfurt am Main, [www.nestle.de](http://www.nestle.de)

Konzeption: Cocomore AG, Platz der Einheit 2, 60327 Frankfurt am Main, [www.cocomore.com](http://www.cocomore.com)

Text: Cocomore AG

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie fotomechanische Wiedergabe und Übersetzung, Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken und Aufklebern nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

12. aktualisierte Auflage 2023





# VITALE KINDER –

MIT SPASS ESSEN UND BEWEGEN



ESSEN UND TRINKEN –  
DIE RICHTIGE MISCHUNG



MAHLZEITEN –  
VON MORGENS BIS ABENDS



PSYCHOLOGIE  
AM ESSTISCH



# VORWORT

## LIEBE ELTERN,

es ist gar nicht so einfach, die eigenen Kinder bestmöglich beim Essen und Trinken zu unterstützen. Einmal geht es natürlich um die Frage, was wird eingekauft, gekocht, serviert, mit in die Kita und Schule oder als Snack zwischendurch gegeben. Glücklicherweise haben sich viele Fachinstitutionen dieser Frage angenommen und eine Reihe von Empfehlungen veröffentlicht, die Eltern als verlässliche Grundlage für die Auswahl von Speisen und Getränken für ihre Kinder dienen können. Zu diesen Institutionen zählen die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die Plattform Ernährung & Bewegung, die Initiative In Form, das Forschungsdepartment Kinderernährung, das Institut für Kinderernährung am Max Rubner-Institut, die kinderärztlichen Fachgesellschaften ... um nur einige wichtige zu nennen.



## „SETZT EUCH MIT EUREN KINDERN ZUSAMMEN AN DEN ESSTISCH UND GENIESST DIE GEMEINSAME FAMILIENZEIT.“

Deutlich schwieriger als Antworten auf die Frage nach dem „Was“ sind Antworten auf Fragen rund um das „Wie“: Wie gehe ich mit mäkeligen Kindern beim Essen um? Wie soll ich mich als Vorbild verhalten? Wie bringe ich mehr Gemüse in den Speiseplan? Wie am besten mit dem Thema Süßigkeiten umgehen? Wie binde ich meine Kinder beim Kochen ein? Wie sehe ich, ob bei meinem Kind in Sachen Ernährung alles in Ordnung ist? Wie schaffe ich den Spagat zwischen gesunder Ernährung und Spaß beim Essen? ... Das Ernährungsstudio by Nestlé hat in solchen Fragen eine jahrzehntelange Erfahrung, denn genau das sind die Fragen, die Eltern den Expertinnen und Experten dort wieder und wieder gestellt haben. In dieser Broschüre sind die häufigsten Fragen von Eltern zum Thema Kinderernährung zusammengestellt. Gemeinsame Mahlzeiten sind für Kinder von allergrößter Wichtigkeit, denn sie sind nichts weniger als ein großes familiäres Lagerfeuer. Im Idealfall ist das Essen auch noch selbst und mit den Kindern zusammen gekocht. Aber auch wenn das mal nicht möglich sein sollte, setzt euch mit euren Kindern zusammen an den Esstisch und genießt die gemeinsame Familienzeit. Für einen gelungenen Start in das Leben ist diese unendlich wichtig!

Ihr  
Thomas Ellrott

PD Dr. med. Thomas Ellrott ist Arzt und Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen

# FRISCH = LECKER



Diese und mehr tolle  
Rezepte findest du auf:

<https://www.ernaehrungsstudio.de/rezepte>



# DAS ERNÄHRUNGSSTUDIO BY NESTLÉ

Kennst du schon unsere Internetplattform, das Ernährungsstudio by Nestlé?

Dort findest du jede Menge nützlicher Informationen rund um das eigene Wohlfühlgewicht und einen gesunden Lebensstil für die ganze Familie.

Besuche uns auch auf unserem Instagram- oder Facebookprofil.



nestle\_ernaehrungsstudio



NestleErnaehrungsstudio



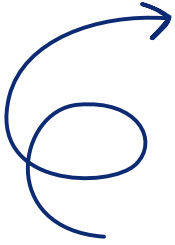
Außerdem findest du unsere Infografiken sowie viele tolle Rezepte und Tipps auf unserem Pinterest-Kanal.

Entdecke unter <https://www.ernaehrungsstudio.de/> unsere interaktiven Anwendungen und informiere dich in zahlreichen Beiträgen über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Im Ernährungsstudio by Nestlé erhältst du Anregungen, Tipps und Auskünfte zu folgenden Schwerpunkten:



**ERNÄHRUNGS**  
STUDIO by **NESTLÉ**



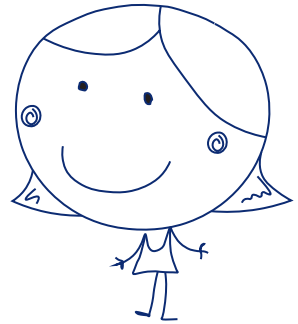


# UNSERE INITIATIVE

## Nestlé for Healthier Kids

Ideen, Inspiration, praktische Tipps und raffinierte Rezepte – so unterstützen wir Eltern dabei, ein aktives und gesundheitsorientiertes Familienleben mit ihren Kindern zu gestalten.

Unsere vielfältigen Maßnahmen und Angebote bündeln wir seit Mai 2018 in der weltweiten Initiative Nestlé for Healthier Kids.



### INFORMATIONEN



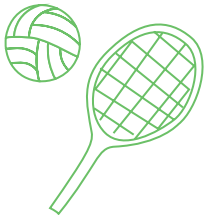
Auf unserer Homepage  
<https://www.ernaehrungsstudio.de/>  
findest du alles über Ernährungs- und  
Gesundheitsthemen. Natürlich beraten wir  
dich gerne auch telefonisch:  
**(069) 66 71 88 88**

Hier beantwortet das Team der Nestlé  
Ernährungsberatung gerne alle deine Fragen  
zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung  
sowie zu unseren Produkten.



## REZEPTE UND TIPPS FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Wie begeistert man Kinder für Obst und Gemüse?  
Welche Getränke und Snacks sind gesund? Wie lassen sich die Kleinen beim Kochen und Backen miteinbeziehen?  
Das alles und noch viel mehr erfährst du in zahlreichen Artikeln. Dazu gibt's spannende Rezepte, ganz einfach zum gemeinsamen Nachkochen.

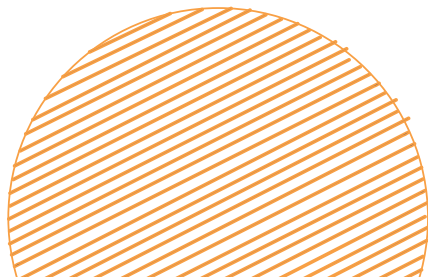


## INSPIRATION FÜR GEMEINSAME BEWEGUNG IM ALLTAG

Weg vom Bildschirm und raus aus der gemütlichen Wohnung! Wir haben tolle Ideen für dich gesammelt, wie du mit Kindern eine spannende Zeit im Freien verbringen kannst. Praktische Checklisten machen dir die Vorbereitung leicht und garantieren jede Menge Spaß für Groß und Klein.

## WISSENSWERTES FÜR EINE GESUNDE KINDHEIT

Die Gesundheit ihrer Kids ist für Eltern das Wichtigste auf der Welt. Entsprechend viele Fragen stellen sich im Laufe der Kindheit und schnell kommt Verunsicherung auf. In diesem Kontext schaffen unsere Beiträge mit übersichtlichen Info-Grafiken und Schaubildern nicht nur Klarheit, sondern auch Sicherheit.





Diese und mehr tolle  
Rezepte findest du auf:

[https://www.ernaehrungsstudio.de/  
rezepte](https://www.ernaehrungsstudio.de/rezepte)

# INHALT

	<b>VORWORT</b>	<b>1</b>
<b>①</b>	<b>ESSEN UND TRINKEN – Die richtige Mischung</b>	<b>9</b>
	Ausgewogene Ernährung für Kinder – Wie sieht das aus?	10
	Ernährungspyramide	11
	Portionsgröße – Wie viel braucht mein Kind wovon?	13
	Ran an die Pulle! – Trinken für Kids	14
	Picky Eater – Tipps und Tricks für den Speiseplan	16
	Sweets for my Sweets – So naschen Kids ausgewogen	18
<b>②</b>	<b>MAHLZEITEN – Von morgens bis abends</b>	<b>23</b>
	Hauptmahlzeiten – Was dazu gehört	24
	Zwischenmahlzeiten – Wie sieht ein gesunder Snack aus	26
<b>③</b>	<b>GEWICHTSCHECK – Das richtige Gewicht</b>	<b>29</b>
	Energie – Kalorienbedarf von Kindern	30
	Übergewicht – Die Waage zeigt zu viele Kilos	32
	Untergewicht – Die Waage zeigt zu wenige Kilos	33
<b>④</b>	<b>PSYCHOLOGIE AM ESSTISCH – Tipps für den Alltag</b>	<b>35</b>
	Kleines Regelwerk bei Tisch	36
	Mündige Esser – Mitmachen und mitbestimmen	37
	Tipps für kleine Allesprobierer	38
<b>⑤</b>	<b>BEWEGUNG – Gut für Kopf und Körper</b>	<b>41</b>
	Auf die Füße, fertig, los! – Tipps für mehr Bewegung im Kinder-Alltag	42
	Früh übt sich! – Ab wann sind welche Sportarten geeignet?	44
	Ausflug mit Kindern – Tipps für gutes Gelingen	46
	„Wie weit ist es nooooooch?“. 7 Wanderspiele für das Wandern mit Kindern	47
	<b>LITERATUR UND ADRESSEN</b>	<b>48</b>
	<b>IMPRESSUM</b>	<b>53</b>



# ESSEN UND TRINKEN



## Die richtige Mischung

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder. Um einen optimalen, kindgerechten Speiseplan zusammenzustellen, musst du nicht rechnen. Du brauchst auch keine komplizierten Nährwerttabellen.

---

Drei einfache Regeln helfen dir dabei, die richtigen Lebensmittel auszuwählen und deinen Nachwuchs mit allen wichtigen Nährstoffen ausreichend zu versorgen.

- 1 Reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke!
- 2 Mäßiger Verzehr von tierischen Lebensmitteln!
- 3 Bei fettreichen Lebensmitteln und Süßwaren sparen!

# AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG FÜR KINDER

## Wie sieht das aus?

Wie bei einem Baukasten liefert jedes Lebensmittel spezifische „Bausteine“, und nur wenn wir unserem Körper alle nötigen Bausteine in ausreichender Menge zur Verfügung stellen, fühlt er sich vollumfänglich versorgt. Wasser, Kohlenhydrate, Proteine, Fette und Ballaststoffe gelten dabei sozusagen als „Grundbausteine“. Aber auch kleinere Steinchen wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebenswichtig für den Körper.

Die beste Voraussetzung dafür, dass im „Baukasten“ deines Nachwuchses nichts fehlt, ist Abwechslung! Zu einer ausgewogenen Mahlzeit gehören deshalb verschiedene Komponenten: Gemüse und Früchte, Kohlenhydratlieferanten wie Pasta, Reis oder Kartoffeln sowie eine Proteinquelle wie zum Beispiel Käse, Tofu oder ein Stück Fleisch oder Fisch. Hinzu kommen außerdem noch ein Getränk (idealerweise Wasser) und etwas Fett. Letzteres am besten in Form von pflanzlichen Ölen wie Raps- oder Olivenöl. So werden alle „Bausteingruppen“ berücksichtigt und damit wiederum die besten Voraussetzungen für die gesunde Entwicklung deines Kindes geschaffen.

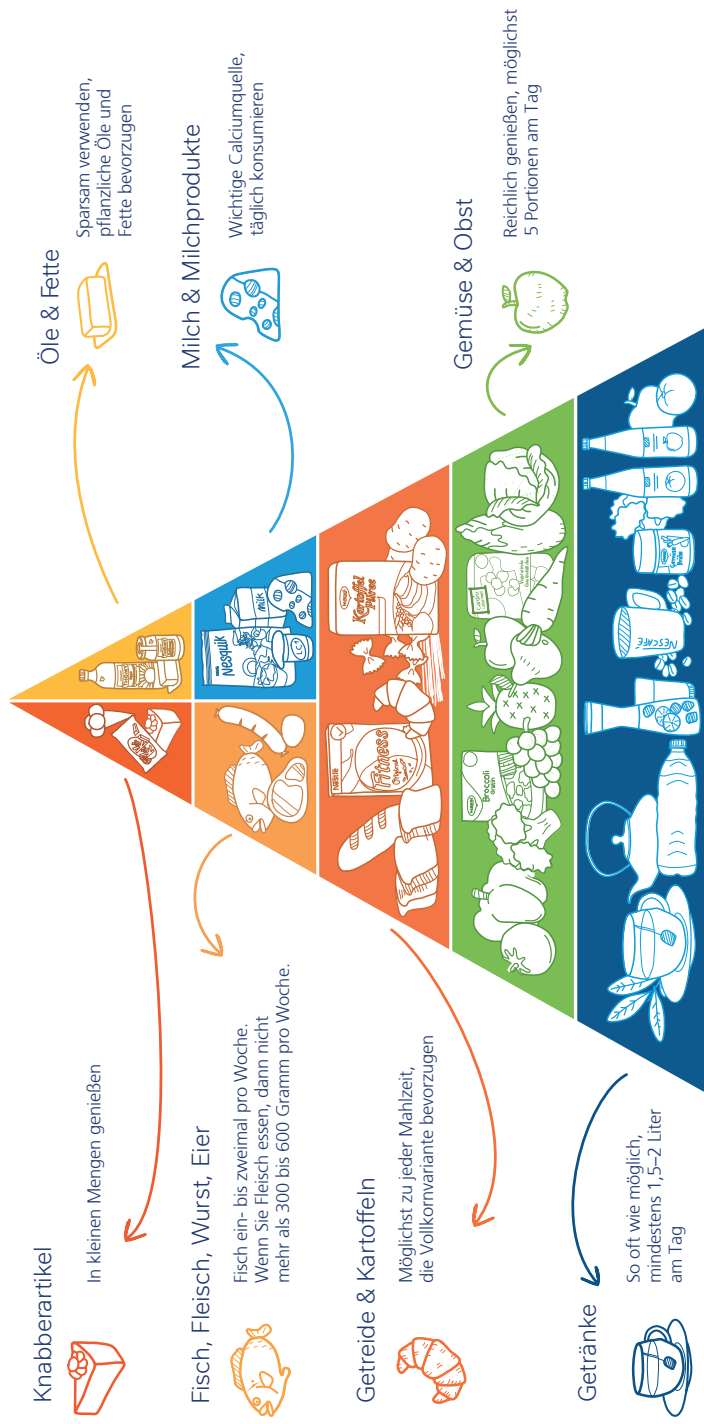
Eine gute Orientierungshilfe stellt auch die Ernährungspyramide dar, die alle „Bausteingruppen“ beinhaltet.



Aber keine Sorge, nicht jede einzelne Mahlzeit muss immer perfekt ausgewogen sein. Was zählt, ist, dass der Baukasten über einen Zeitraum von mehreren Tagen mit allem Nötigen „aufgefüllt“ wird.



# Ernährungspyramide



Knabberartikel



In kleinen Mengen genießen

Fisch, Fleisch, Wurst, Eier



Fisch ein- bis zweimal pro Woche.  
Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 Gramm pro Woche.

Getreide & Kartoffeln



Möglichst zu jeder Mahlzeit,  
die Vollkornvariante bevorzugen

Getränke



So oft wie möglich,  
mindestens 1,5–2 Liter  
am Tag

Öle & Fette



Sparsam verwenden,  
pflanzliche Öle und  
Fette bevorzugen

Milch & Milchprodukte



Wichtige Calciumquelle,  
täglich konsumieren

Gemüse & Obst



Reichlich genießen, möglichst  
5 Portionen am Tag

Die Ernährungspyramide zeigt auf den ersten Blick, wie eine gesunde Ernährung aussehen soll. Das große Lebensmittelangebot ist in sieben unterschiedlich große Lebensmittelgruppen eingeteilt. Je größer ein Segment, umso häufiger und reichlicher sollten Lebensmittel aus dieser Gruppe gegessen werden.



Die folgende Tabelle ist daher lediglich als „Richtlinie“ zu verstehen, die dir im Zweifelsfall einen Anhaltspunkt geben kann.

Lebensmittelgruppe	Tägliche Menge für 4-6-Jährige	Tägliche Menge für 7-9-Jährige	Tägliche Menge für 10-12-Jährige
Gemüse	230 g aufgeteilt auf 3 Portionen	270 g aufgeteilt auf 3 Portionen	300 g aufgeteilt auf 3 Portionen
Früchte	210 g aufgeteilt auf 2 Portionen	250 g aufgeteilt auf 2 Portionen	280 g aufgeteilt auf 2 Portionen
Vollkornprodukte & Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte & Kartoffeln	250 g aufgeteilt auf 4 Portionen z. B. 60 g Brot 110 g Kartoffeln / Nudeln / Reis	300 g aufgeteilt auf 4 Portionen z. B. 70 g Brot 130 g Kartoffeln / Nudeln / Reis	340 g aufgeteilt auf 4 Portionen z. B. 80 g Brot 150 g Kartoffeln / Nudeln / Reis
Milch & Milchprodukte	350 g aufgeteilt auf 3 Portionen z. B. 1 Glas Milch (200 ml) 30 g Käse 100 g Joghurt	420 g aufgeteilt auf 3 Portionen 1 Glas Milch (200 ml) 30–60 g Käse 150 g Joghurt	470 g aufgeteilt auf 3 Portionen 1 Glas Milch (200 ml) 30–60 g Käse 150 g Joghurt
Fleisch, Wurst Eier Fisch	35 g 2 pro Woche 70 g pro Woche	40 g 2–3 pro Woche 80 g pro Woche	50 g 2–3 pro Woche 90 g pro Woche
Öle, Fette & Nüsse <sup>1</sup>	20 g z. B. 1 EL = 10 g 1 TL = 5 g	25 g z. B. 1 EL = 10 g 1 TL = 5 g	30 g z. B. 1 EL = 10 g 1 TL = 5 g
Süßigkeiten, salzige Knabberereien & energiereiche Getränke	Maximal 135 kcal <sup>2</sup>	Maximal 160 kcal <sup>2</sup>	Maximal 180 kcal <sup>2</sup>

Quelle: FKE 2017, BZfE 2018

<sup>1</sup> ungesalzene Nüsse

<sup>2</sup> Weitere Tipps ab Seite 18 („Sweets for my Sweets“)



# PORTIONSGRÖßE

## Wie viel braucht mein Kind wovon?

Kinder haben – im Gegensatz zu vielen Erwachsenen – einen guten Zugang zu ihrem Hunger- und Sättigungsgefühl. Du kannst dich in der Regel also darauf verlassen, dass dein Kind so viel isst, wie es braucht.

Hilfreich ist dabei, wenn das Kind selbst bestimmen kann, wie viel auf seinen Teller kommt. Auf keinen Fall sollte ein Kind dazu gezwungen werden, seinen Teller aufzuessen und damit möglicherweise sein Sättigungsgefühl zu übergehen. Das fällt oft nicht leicht, denn es widerspricht dem, was die meisten von uns von den eigenen Eltern und Großeltern vermittelt bekommen haben.

Aber

es ist äußerst wichtig, dass das Kind selber entscheiden kann, wann es aufhört zu essen, weil es satt ist.

Eine gute Faustregel ist übrigens auch die Größe der Kinderhände – was darin Platz hat, entspricht einer Portion. Besonders praktisch daran:

Die Hände, und damit auch die Portionsgröße, wachsen mit und passen sich so automatisch dem zunehmenden Bedarf an.

## TIPP

### PORTIONIERUNG

- Kleine Äpfel, Birnen, Orangen, Bananen und Pfirsiche passen genau in eine Kinderhand und entsprechen einer Portion. Ebenso ist es mit frischem unzerkleinertem Gemüse, z. B. einer Tomate.
- Eine Portion Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder Johannisbeeren passt in zwei kleine Hände. Auch bei zerkleinertem Gemüse, frisch oder tiefgekühlt, und bei Salat ergeben zwei Hände eine Portion.
- Eine Kinderhand voll getrockneter Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen oder Kichererbsen ergibt eine Portion.

# RAN AN DIE PULLE!

## Trinken für Kids

Im Alter zwischen 4 und 12 Jahren sollten Kinder täglich zwischen 750 ml bis 950 ml trinken. Es darf aber auch ruhig mehr sein. An heißen Tagen mit Sport und Spiel kann sich der Flüssigkeitsbedarf mehr als verdoppeln. Schon bei einem leichten Wassermangel kann die Konzentration sinken. Schwindel, Müdigkeit und Kopfschmerzen können als Folge bei stärkerem Wassermangel auftreten.

### TIPP

#### KINDER VERGESSEN ZU TRINKEN

Kinder lassen sich leicht ablenken und vergessen, z. B. beim intensiven Spiel, das Trinken. Biete deshalb am besten zu jeder Mahlzeit Getränke an und erinnere deine/n Sprössling/e immer wieder zwischendurch ans Trinken.

Ganz wichtig: Beim Sport Trinkpausen einlegen.

Die besten Durstlöcher sind Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, Gemüsesäfte und verdünnte Obstsaftsäfte im Verhältnis 3/4 Wasser und 1/4 Saft. Zuckergesüßte Getränke wie Limo, Brausen, Fruchtsaftgetränke und Fruchtnektare dagegen solltest du, wenn überhaupt, nur zu besonderen Gelegenheiten anbieten. Sie sind nicht als Durstlöcher geeignet und enthalten viel Zucker und dadurch viele Kalorien. Ein Check der Nährwertabelle lohnt sich!

## Zuckerhaltige Getränke für Kids:

Darum ist Vorsicht geboten



### Übergewicht

Zuckerhaltige Getränke stehen in Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für **Übergewicht**, da sie zwar Kalorien liefern, aber nicht satt machen.



### Geschmacksbildung

Die **Geschmacksbildung** im Kindesalter ist prägend, auch für das Erwachsenenalter. Eine Gewöhnung an Süßes führt möglicherweise zu verstärktem Verlangen und der Aufnahme kalorienreicher Getränke und Nahrung.



## Zahngesundheit

Säfte und Erfrischungsgetränke können die **Zahngesundheit** in Mitleidenschaft ziehen. Zucker aus Getränken begünstigt die Entstehung von Karies, (zugewetzte und natürlich vorkommende) Säure schädigt den Zahnschmelz.



## Knochengesundheit

Softdrinks stehen im Verdacht, auch die **Knochengesundheit** zu beeinträchtigen. Je mehr davon getrunken wird, umso geringer scheint die Knochendichte zu sein. Besonders die in Cola-Getränken zugewetzte Phosphorsäure steht in der Kritik.

## So kann das tägliche Trinken aussehen



1-3  
Jahre



Wasser  
200 ml



Ungesüßter Tee  
200 ml



Fruchtsaftchorle  
200 ml

= 600 ml

4-6  
Jahre



Wasser  
350 ml



Ungesüßter Tee  
200 ml



Fruchtsaftchorle  
200 ml

= 750 ml

7-9  
Jahre



Wasser  
400 ml



Ungesüßter Tee  
250 ml



Fruchtsaftchorle  
200 ml

= 850 ml

10-12  
Jahre



Wasser  
400 ml



Ungesüßter Tee  
200 ml

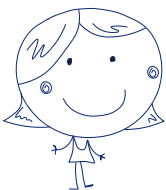


Getreide-  
kaffee  
150 ml



Fruchtsaftchorle  
200 ml

= 950 ml



Quelle: FKE 2017, BZfE 2018

# PICKY EATER

## Tipps und Tricks für den Speiseplan

### WAS TUN, WENN MEIN KIND SEHR EINSEITIG ISST?

Meistens gehen diese extremen Phasen nach kurzer Zeit wieder vorbei, sodass normalerweise keine Mangelversorgung an Vitaminen oder anderen Nährstoffen bzw. mögliche Folgen zu erwarten sind. Die Vorlieben ändern sich bei Kindern meist schnell und solange ihnen ein reichhaltiges und ausgewogenes Angebot zur Verfügung steht, kannst du davon ausgehen, dass „unterm Strich“ alle wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge vorhanden sind. Sollte die Phase wider Erwarten lange andauern, ist es hingegen ratsam, einen Kinderarzt aufzusuchen, um der Sache auf den Grund zu gehen und bei Bedarf individuelle Maßnahmen einzuleiten. Diese können unter anderem die Betreuung durch eine Ernährungsberaterin oder einen Ernährungsberater beinhalten.

### WAS TUN, WENN MEIN KIND ALLES ABLEHNT, WAS ICH AUF DEN TISCH STELLE?

Was in der Theorie einfach klingt, ist in der Praxis meist gar nicht so leicht umzusetzen. Wie wir wissen, haben Kinder ihren eigenen Kopf, den sie, gerade wenn es ums Essen geht, ganz gerne auch mal durchsetzen. Vernünftige Argumente helfen hier nicht weiter, sie verstärken meist nur den Trotz. Versuche, diese Art von Machtkämpfen zu vermeiden und gehe stattdessen lieber mit gutem Beispiel voran, um dein Kind zum Nachahmen anzuregen. Rede mit ihm über das Essen, wie es schmeckt, wie es sich anfühlt und wie du es im Mund und auf der Zunge wahrnimmst – das wird ihre Neugier wecken! Beziehe dein Kind auch beim Einkaufen und Kochen ein, und führe bestimmte Tage ein, an denen es entscheiden darf, was auf den Tisch kommt und wie die Mahlzeit zubereitet wird. Lasse es auch beim Waschen, Bürsten, Schneiden und Zubereiten der Lebensmittel helfen. Du wirst dich wundern, was Kinder plötzlich essen, wenn sie es selbst zubereitet haben.

Wenn du die Möglichkeit hast, lege einen kleinen Gemüsegarten an – selbst wenn es nur ein Topf auf dem Balkon ist. Es ist faszinierend für Kinder, die Pflanzen wachsen zu sehen und fördert einen positiven Bezug zu den Lebensmitteln.

## TIPP

### GIB NICHT AUF

Stoßen die angebotenen Speisen und Getränke nach wie vor auf Widerstand bei deinem Kind, gib nicht auf! Studien haben ergeben, dass neue Lebensmittel 8 bis 15 -mal angeboten werden müssen, bevor sie von Kindern akzeptiert und toleriert werden. Biete deshalb die Lebensmittel immer wieder in verschiedenen Formen an!

## WIE LOCKE ICH OBST- UND GEMÜSEMUFFEL?

Viele Kinder mögen Gemüse nicht, wenn es als Ganzes angeboten wird, wie beispielsweise gedünsteter Blumenkohl. Ist das Gemüse aber in einem Auflauf, Gratin oder einer Gemüsequiche in kleine Stückchen geschnitten oder püriert in einer Suppe oder Sauce, steigt die Akzeptanz. So kann beispielsweise die frisch zubereitete Tomatensauce viele Gemüsesorten in pürierter Form enthalten, ohne dass diese sichtbar sind. Manchmal lehnen Kinder auch nur gekochtes Gemüse ab und bevorzugen rohes Gemüse allenfalls in leckere Dips getaucht.

Auch Karotte, Gurke und Co. in Drachen und Krokodile zu verwandeln, kann Wunder wirken. Das Gleiche gilt für Obst: Du kannst es als Mus oder Kompott zubereiten. Schneide das Obst in mundgerechte Stücke. Kinder greifen dann häufiger zu.



## TIPP

### KINDER ESSEN LIEBER OBST ALS GEMÜSE

Mit Obst wird auch Salat attraktiv. Gib zum Beispiel kernlose Mandarinen oder Trauben in den Blattsalat und mische Möhrenrohkost mit Apfelstückchen unter.

## WIE BEKOMME ICH GEMÜSE AUF DEN TELLER MEINER KINDER, WENN ICH NUR WENIG ZEIT ZUM KOCHEN HABE?

Gemüse zu waschen, zu schnippeln und zu schälen braucht Zeit, die man bzw. frau nicht immer hat. Lege für solche Fälle einen kleinen Vorrat an Tiefkühlgemüse an. Es ist bereits gewaschen und geschnitten und so direkt einsatzbereit. Tiefkühlgemüse ist so oder so eine gute Wahl, denn der Vitamingehalt übertrifft den von „frischem“ Gemüse, das schon einige Tage im Laden auf einen Käufer wartet, oft bei Weitem. Noch besser ist nur erntefrisches Gemüse. Trotzdem kann Dosengemüse hin und wieder eine gute „Notfalllösung“ sein, wenn es mal schnell gehen muss. Praktisch sind übrigens auch Gemüse wie Zucchini oder Karotten: Mit dem Sparschäler in feine Streifen geschnitten oder mit der Küchenreibe geraspelt, lassen sie sich super schnell und einfach in alle möglichen Gerichte integrieren, egal ob roh oder gekocht.

# Sweets for my Sweets

## So naschen Kids ausgewogen

Kindern ist eine Vorliebe für Süßes angeboren. Eine Alternative zu Süßigkeiten sind süße Früchte, die sowohl als Ganzes, aber auch in vielfältiger Zubereitung angeboten werden können. Zaubere doch einmal einen Milchshake aus Bananen und Beerenfrüchten oder tauche unterschiedliche Früchte in Schokolade. Wichtig ist, Süßigkeiten nicht komplett zu verbieten, denn dann wird der Heißhunger darauf nur noch größer. Gewisse Regeln in Bezug auf die Portionsgröße oder die Süßigkeiten im Rahmen einer Mahlzeit statt zwischendurch zu essen, können hingegen sinnvoll sein.

Maßvolles Naschen ist erlaubt, am besten zu den Mahlzeiten, denn dann ...



- verderben Süßigkeiten nicht den Appetit
- schädigt Süßes nicht zusätzlich die Zähne



## Energiezufuhr

Nicht mehr als 10 % der täglichen Energiezufuhr sollten über Extras wie Süßes, salzige Knabberereien oder Limonaden zugeführt werden, das sind für 4–14-Jährige je nach Alter zwischen 125–240 kcal täglich.



1 Handvoll Gummibärchen (30 g)  
**60 kcal**



1 Fruchtis (75 g)  
**100 kcal**



1 Doppelkeks (17 g)  
**82 kcal**



1 Portion Nuss-Nougat-Creme (15 g)  
**80 kcal**



1 Rippe Schokolade (17 g)  
**90 kcal**



1 Glas Apfelsaft (200 ml)  
**96 kcal**



1 Glas Limonade (200 ml)  
**74 kcal**



1 kleines Stück Obstkuchen (75 g)  
**170 kcal**



Schokolade für eine gute Schulnote oder ein Eis als Belohnung sollten nicht die Regel sein. Solche Belohnungsstrategien prägen sich auf Dauer ein und können zu „Kummerspeck“ führen. Finde eine andere Möglichkeit, dein Kind zu belohnen oder zu trösten. Nimm es in den Arm – das wirkt besser als jeder Lutscher der Welt – oder belohne es mit Aktivitäten wie einem gemeinsamen Kino- oder Zoobesuch.



## Top-4-Tipps für einen besseren Umgang mit Süßigkeiten & Snacks



**Bewusster Genuss:** Wenn dein Kind lernt, richtig zu genießen, und keine Ablenkung herrscht, machen auch kleine Menge zufrieden.



**Gemeinsame Sache:** Vereinbart Mengen gemeinsam und bestärke dein Kind, sich Süßes selbst einzuteilen.



**Naschbox:** Zu vereinbarten Zeiten darf sich daraus etwas ausgesucht werden, sie wird aber nicht weggeschlossen.



**Verbote sind tabu:** Damit wird Süßes nur interessanter. „Erst Gemüse, dann Süßes“ wertet das Gemüse ab, die Süßigkeit aber auf.



# Süßungsmittel für Kinder: Was ist erlaubt?



Süßstoffe liefern in der Regel keine Kalorien.



Süßstoffe schädigen die Zähne nicht.



Süßstoffe süßen Lebensmittel meist stärker als nötig und können so für einen Gewohnheitseffekt sorgen.



Süßstoffe beeinflussen die Geschmacksbildung negativ.



Besonders Getränke mit Süßstoffen sättigen nicht und können so das Verlangen nach Süßem steigern.



## Übrigens:

Ahornsirup, Honig, Kokosblütenzucker oder Agavendicksaft erscheinen zwar oft natürlicher, enthalten dennoch hauptsächlich Zucker und sollten ebenfalls sparsam verwendet werden.

Keines dieser Produkte ist „gesünder“ als die anderen.

# Hinter diesen Begriffen verstecken sich Süßungsmittel

Süßungsmittel gehören zu den Zusatzstoffen und unterliegen der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung. Dazu gehören Süßstoffe wie Acesulfam K, Cyclamat oder Saccharin und Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit und Xylit. Sie schmecken unterschiedlich süß und haben keine oder weniger Kalorien als Haushaltszucker (Saccharose).

- Acesulfam K (E 950)
- Aspartam (E 951)
- Cyclamat (E 952)
- Saccharin (E 954)
- Sucralose (E955)
- Thaumatin (E957)
- Steviolglycoside (E960)
- Sorbit (E 420)
- Mannit (E 421)
- Isomalt (E 953)
- Maltit (E 965)
- Lactit (E 966)
- Xylit (E967)
- Erythrit (E 968)

## TIPP

### ALTERNATIVEN AUSPROBIEREN

Bevor du zum Süßungsmittel greifst, probiere doch erst einmal, etwas weniger Zucker oder Fruchtmus zum Süßen zu verwenden.



# MAHLZEITEN

Von morgens bis abends



Optimal für Gesundheit und Leistungsfähigkeit deines Kindes sind fünf Mahlzeiten täglich. Diese sollten sich möglichst auf ein Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie zwei Zwischenmahlzeiten verteilen.

---

Einmal pro Tag sollte auch eine warme Mahlzeit dazugehören – euer Tagesablauf entscheidet, ob diese mittags oder abends gegessen wird. Biete zu jeder Mahlzeit und auch immer wieder zwischendurch Getränke an.

Die früher empfohlene Regel, zum Essen nichts zu trinken, gehört in die Mottenkiste.

# HAUPTMAHLZEITEN

## Was dazu gehört

Eine Hauptmahlzeit besteht aus mindestens drei verschiedenen Lebensmittelgruppen. Bei der Zusammensetzung der Speisen kann man sich dabei an den verschiedenen Bereichen der Ernährungspyramide orientieren (siehe Seite 11).

### FRÜHSTÜCK

#### Ein ausgewogenes Frühstück setzt sich wie folgt zusammen:

- Getreideprodukt: z. B. Brot, Haferflocken
- Milch oder Milchprodukt: z. B. Milch, Joghurt, Käse
- Früchte oder Gemüse: z. B. Beeren, Apfel, Gurke, Tomaten
- Ungezuckertes Getränk: z. B. Wasser, Kräuter- oder Früchtetee

Daraus kannst du schon eine ganze Menge an Variationen zubereiten. Milch oder Joghurt mischst du mit den Frühstücksflocken und dazu ein paar Obststückchen oder Beeren obendrauf. Aus Obst, Getreideflocken und Milch kannst du auch ein fruchtiges Milchmodiggetränk zaubern: Einfach ein bis zwei Hände voll klein geschnittenes Obst, 200 ml Milch und zwei Löffel Haferflocken in den Mixer geben – fertig ist der Frühstücksdrink. Bei Brot und Brötchen solltest du Vollkornherzeugnisse bevorzugen. Wenn dein Kind kein Brot mit groben Körnern mag, frage beim Bäcker nach fein gemahlenem Vollkornbrot. Das essen die meisten Kinder gerne.

## TIPP

### WAS TUN, WENN MEIN KIND NICHT FRÜHSTÜCKEN WILL?

Achte darauf, dass dein Kind rechtzeitig ins Bett geht und lasse ihm am Morgen genügend Zeit zum Frühstück. Setze dich mit deinem Kind an den Frühstückstisch, auch wenn du selbst nur eine Tasse Tee oder Kaffee trinkst. Falls dein Kind nicht frühstücken möchte, biete ihm ein Glas Milch, heiße Schokolade oder Früchte bzw. einen (ungezuckerten) Saft an und gib ihm dafür ein umfangreicheres Pausenbrot bzw. zweites Frühstück mit.

## Warme Hauptmahlzeiten

Ob im Hort oder zu Hause: Kartoffeln, Naturreis oder Vollkornnudeln mit Gemüse sollten einmal täglich als Hauptzutat auf den Tisch kommen; dazu zwei- bis dreimal wöchentlich eine kleine Fleischbeilage und einmal pro Woche Fisch. An den restlichen Tagen gibt es vegetarische Gerichte, z. B. mit Hülsenfrüchten und Getreide. Linsen, Erbsen und Bohnen enthalten hochwertiges Eiweiß, das sich besonders gut mit Eiweiß aus Getreide ergänzt. Leckere Eintöpfe oder Aufläufe sind ideal für die Kombination von Hülsenfrüchten mit Getreide.

## Kalte Hauptmahlzeiten

Im Rahmen einer kalten Hauptmahlzeit hat Vollkornbrot als Lieferant von Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen die größte Bedeutung. Unter den Belag gibst du ein wenig Streichfett. Statt Butter oder Margarine kannst du auch einmal Senf oder Frischkäse unter die dünne Wurst- oder Käsescheibe streichen. Weichkäse und Streichwurst können auch direkt ohne Streichfett aufs Brot. Zum Knabbern nebenbei oder als Salat sind Obst- und Gemüsestückchen eine gute Ergänzung zu jeder Brotmahlzeit. Auch ein Nudelsalat mit Vollkornnudeln oder ein Couscousalat können eine Alternative zu Brot als eine kalte Hauptmahlzeit darstellen.



# ZWISCHENMAHLZEITEN

## Wie sieht ein gesunder Snack aus

Zwischenmahlzeiten sind sinnvoll für Kinder, da sie in der Regel zu den Hauptmahlzeiten (noch) nicht so viel essen wie wir Großen und die Zeit dazwischen sonst ganz schön lang wird. Die Zwischenmahlzeiten helfen, Energietiefs zu verhindern und die Konzentration aufrecht zu erhalten. Sie verhindern außerdem „planloses Zwischendurchessen“.

Der Umfang des Snacks zwischendurch hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wenn dein Kind beim Frühstück oder Mittagessen bereits genug gegessen hat und in der Schule „sitzlastige“ Fächer wie Mathe oder Französisch anstehen, dann reicht ein kleiner Snack in Form einer Frucht oder eines Gemüses kombiniert mit einem Glas Wasser völlig aus. Ist dein Kind hingegen ein Frühstücksmuffel und/oder steht ein bewegungsreicher Vormittag oder Nachmittag bevor, dann darf und soll es auch mal etwas mehr sein. In diesem Fall ergänze das Obst bzw. das Gemüse am besten mit einem Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüssen.

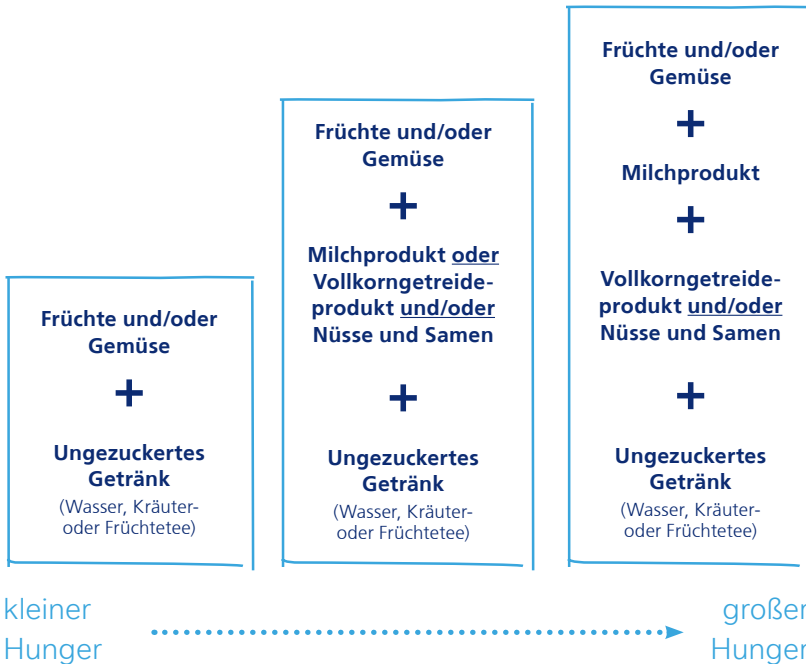
Auch der zeitliche Abstand zwischen den Hauptmahlzeiten ist ein wichtiger Faktor – so ist der Abstand von Frühstück und Mittagessen mit ca. 4 Stunden in der Regel kürzer als der vom Mittagessen bis zum Abendessen mit ca. 6–7 Stunden. Somit darf da der Snack tendenziell etwas größer ausfallen.



Diese und mehr tolle Rezepte findest du auf:  
<https://www.ernaehrungsstudio.de/rezepte>



Achte darauf, Produkte mit zugesetztem Zucker auf ein Minimum zu reduzieren. Trockenfrüchte und Fruchtsäfte sollten wegen ihres hohen Zuckergehalts ebenfalls eine Ausnahme bleiben. Auch fettige oder sehr salzige Produkte wie z. B. Chips, Salzstangen oder gesalzene Nüsse sind nicht empfehlenswert.







# GEWICHTSCHECK

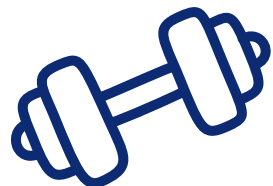
## Das richtige Gewicht



Du bist dir nicht sicher, ob das Gewicht deines Kindes im richtigen Rahmen liegt? Bevor du etwas unternimmst, prüfe zunächst, ob dein Kind wirklich zu schwer oder zu leicht ist. Vielleicht schießt dein Sprössling gerade in die Höhe oder hat einen Wachstumsschub hinter sich und geht nun erst einmal in die Breite.

---

Solche Phasen durchlaufen Kinder in regelmäßigen Abständen. Während des Längenwachstums können sie schon einmal sehr dünn und während des Breitenwachstums manchmal recht pummelig aussehen.



# ENERGIE

## Kalorienbedarf von Kindern

So wie ein Auto Benzin benötigt, brauchen Kinder – und natürlich auch Erwachsene – Energie als Treibstoff für jede Art von Bewegung und zur Aufrechterhaltung aller Körpervorgänge. Selbst im Schlaf benötigen wir Energie, z.B. damit wir atmen können und unser Herz nicht aufhört zu schlagen. In der folgenden Tabelle findest du den durchschnittlichen Kalorienbedarf für deine Kleinen.

RICHTWERTE FÜR DIE ENERGIEZUFUHR VON KINDERN PRO TAG		
	Jungen	Mädchen
4 bis unter 6 Jahre	1.400 kcal	1.300 kcal
7 bis unter 9 Jahre	1.700 kcal	1.500 kcal
10 bis unter 12 Jahre	1.900 kcal	1.700 kcal
13 bis unter 14 Jahre	2.300 kcal	1.900 kcal

Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr bei Kindern unterschiedlichen Alters und niedrigem körperlichen Aktivitätslevel. Bei Abweichungen vom Normbereich, insbesondere bei Übergewicht und abhängig von der körperlichen Aktivität, sind individuelle Anpassungen der Richtwerte notwendig. Entscheidender Kontrollparameter ist das aktuelle Körpergewicht.

Quelle: FKE 2017

### Was tun, wenn mein Kind zu viel oder zu wenig isst?

Die erste Frage, die geklärt werden muss, ist, wie viel ist zu viel bzw. zu wenig. Je nachdem, wie aktiv Ihr Kind beispielsweise ist, braucht es entsprechend auch mehr oder weniger Energie. Die Essensmengen schwanken bei Kindern oft recht stark, sodass sie an manchen Tagen vielleicht kaum etwas zu sich nehmen, an anderen hingegen dafür umso mehr. Am besten überprüft du in einem ersten Schritt, ob dein Kind in puncto Gewicht in der Norm liegt.

Hier kannst du den BMI für Kinder ermitteln:

<https://www.ernaehrungsstudio.de/services/tools/bmi-rechner-kinder>

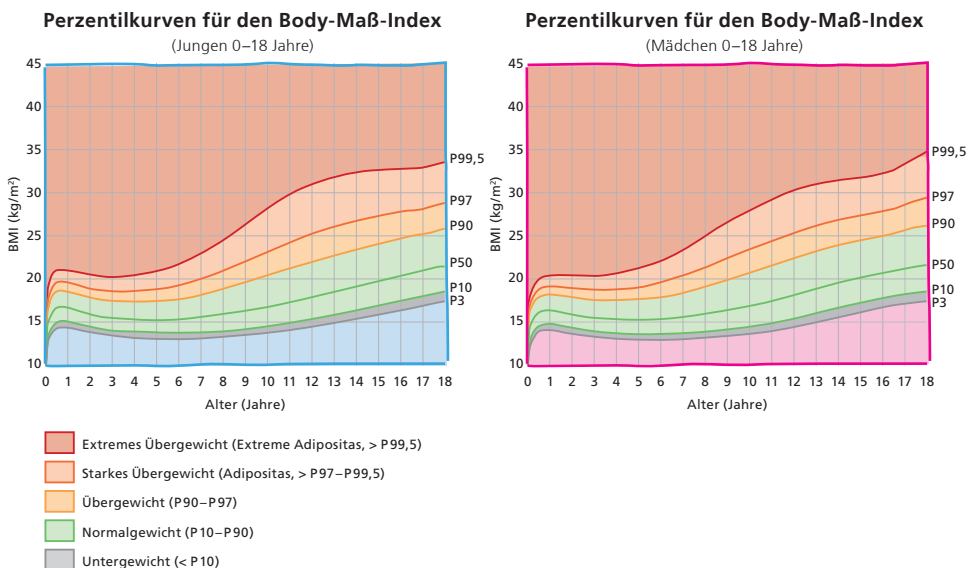


Dabei helfen dir die sogenannten Perzentilen-Kurven (siehe Abbildung). Solange dein Kind nicht zu schwer oder zu leicht ist für sein Alter, kannst du davon ausgehen, dass es seinem Bedarf entsprechend ist, und brauchst dir keine Sorgen zu machen. Liegt es außerhalb der Norm, ist es wichtig mit professioneller Hilfe den Grund für sein Essverhalten herauszufinden und individuell darauf einzugehen.

Um das Gewicht deines Kindes zu beurteilen, musst du als Erstes den BMI (Body Maß Index) berechnen. Die Formel dazu lautet wie folgt:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Anschließend kannst du mithilfe der entsprechenden Tabelle herausfinden, ob der Wert bezogen auf das Alter im Normbereich liegt oder nicht.



Quelle: nach K. Kromeyer-Hauschild, M. Wabitsch, D. Kunze et al.: Monatsschr. Kinderheilk. (2001) 149:807-818  
 K. Kromeyer-Hauschild, A. Moss, M. Wabitsch: Adipositas (2015) 9:123-127  
 (Interpolation mit den Daten des BGS98 im Altersbereich von 15-18 Jahren)

# ÜBERGEWICHT

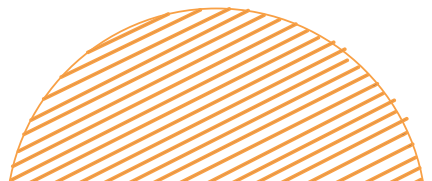
## Die Waage zeigt zu viele Kilos

Übergewicht entsteht immer dann, wenn dein Kind mehr Kalorien mit der Nahrung aufnimmt, als es tatsächlich verbraucht. Gehe mit deinem Nachwuchs zum Arzt oder zum Ernährungsberater, denn Übergewicht kann körperlich und seelisch sehr belastend sein. Der Arzt wird dabei helfen, die Ursachen zu klären und eine für dein Kind geeignete Lösung zu finden.

### „VIEL BEWEGUNG VERBRAUCHT VIEL KALORIEN.“

Meistens sind die überflüssigen Pfunde auch eine Folge von Bewegungsmangel. Gerade Stadtkinder haben oft wenige Möglichkeiten, den angeborenen Bewegungsdrang so richtig auszuleben. Verkehrsreiche Straßen, wenig Grünflächen und beengte Wohnverhältnisse schränken ein. Zudem spielen Fernsehen und Spielekonsolen oft eine große Rolle in der Freizeitgestaltung. Da ist der Ausgleich in Form von Bewegung besonders wichtig. Denn viel Bewegung verbraucht viele Kalorien, also Energie, die dein Kind beim Essen aufnimmt. Und verbrauchte Energie kann der Körper nicht mehr als Fettpölsterchen speichern. Wie du kleinen Bewegungsmuffeln Beine machst, erfährst du ab Seite 41. Sei ein Vorbild und gehe mit gutem Beispiel voran. Wenn die Eltern aktiv sind, ist es meist auch der Nachwuchs.

Bewegung ist aber nur eine Seite der Medaille. Die andere heißt Ernährung. Auf beide Seiten muss man achten, um Übergewicht zu vermeiden bzw. abzubauen. Dabei geht es aber keineswegs um radikale Maßnahmen oder Extremkuren. Übe mit deinem Kind, ausgewogen zu essen und zu trinken, und zwar nach den einfachen Ernährungsregeln in dieser Broschüre.



# UNTERGEWICHT

## Die Waage zeigt zu wenige Kilos

Kritisch wird es auch, wenn dein Kind Untergewicht hat und über mehrere Wochen immer wieder das Essen verweigert. Ist es zudem müde, lustlos und häufig krank, geht bitte unbedingt zum Kinderarzt. Sorge auch für harmonische und genussvolle Familienmahlzeiten. Damit schaffst du eine gute Voraussetzung für den gesunden Appetit deines Kindes. Diese Tipps erleichtern deinen Kindern das Zunehmen:

### **TIPP 1**

Sein Essen richtig genießen kann dein Kind nur, wenn es nicht abgelenkt ist. Deshalb sollte der Fernseher während der Mahlzeiten ausgeschaltet sein. Auch Spielzeug gehört nicht auf den Tisch. Sonst konzentriert sich dein Kind darauf und vergisst darüber zu essen. Vermeide außerdem Streitgespräche bei den Mahlzeiten. Dein Sprössling kann sonst aus Trotz das Essen verweigern. Oder das Gespräch schlägt ihm auf den Magen und verdirbt den Appetit.

### **TIPP 2**

Für dein Kind sind viele kleine Mahlzeiten besser als wenige große. Statt der empfohlenen fünf Mahlzeiten versuche, sechs bis acht anzubieten. Dann muss dein Kind nicht zu viel auf einmal essen und ein Völlegefühl lässt sich vermeiden. Lasse es direkt vor dem Essen nicht zu viel trinken. Flüssigkeit füllt den Magen und mit vollem Bauch lässt sich nicht gut speisen. Biete die Getränke deshalb nicht vor, sondern während oder nach einer Mahlzeit an.

### **TIPP 3**

Mahlzeiten werden energiereicher, wenn du reichlich hochwertige Öle mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren verwendest. Öle haben viele Kalorien und machen sich gut, z. B. im Salat oder mit eingelegtem Gemüse. Zwischendurch kannst du deinem Kind Nüsse oder Studentenfutter zum Knabbern anbieten. Nüsse liefern viel Energie und sind zudem sehr gesund.

### **TIPP 4**

Aktiv sein macht hungrig. Motiviere dein Kind deshalb zu viel Bewegung und regelmäßigen sportlichen Aktivitäten – am besten draußen an der frischen Luft. Denn Frischluft fördert den Appetit zusätzlich.



# PSYCHOLOGIE



## AM ESSTISCH

### Tipps für den Alltag

Gesunde Ernährung kann man lernen, und zwar am besten von Kindesbeinen an. Denn Kinder sind besonders neugierig und aufnahmefähig. Auch werden Ess- und Trinkgewohnheiten schon früh in feste Bahnen gelenkt. Und das Vorbild der Eltern ist dabei entscheidend. Gehe also mit gutem Beispiel voran und versuche so oft wie möglich, gemeinsam mit deinem Kind/deinen Kindern Mahlzeiten einzunehmen.

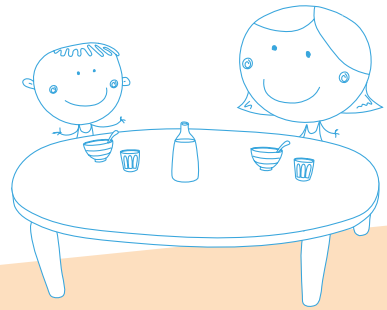
---

Hier lernen Kids, Rücksicht zu nehmen, zu teilen, aufeinander zu warten oder andere zu Wort kommen zu lassen. Vereinbare mit deinem Nachwuchs ein paar Regeln, die für alle gelten. Damit legst du einen Grundstein für ein gutes Essverhalten. Wenn es kaum bis gar keine Regeln für die gemeinsamen Mahlzeiten gibt, kann es passieren, dass Kinder bei Tisch tun, was sie wollen. Sie essen und trinken, was sie möchten und wie sie es möchten. Dadurch werden ungünstige Essgewohnheiten gefördert, die mit Genuss wenig zu tun haben. Ein paar vernünftige, aber flexible Regeln können helfen.



# KLEINES REGELWERK BEI TISCH

- Erst mit dem Essen anfangen, wenn alle am Tisch sitzen.
- Nicht mit dem Essen spielen.
- Vom eigenen Teller essen; wenn es etwas Neues zu entdecken gibt, dürfen wir unseren Tischnachbarn um eine Kostprobe bitten.
- Nicht mit vollem Mund sprechen und trinken.
- Beim Essen nicht schmatzen und schlürfen.
- Am Tisch sitzen bleiben, bis alle mit dem Essen fertig sind.
- Mahlzeiten nicht hinunterschlingen, sondern langsam essen.
- Gemeinsames Tischdecken, Abräumen und Abwaschen.



Kinder wissen oft, was „gesund“ und „ungesund“ ist, ihr Ernährungsverhalten beeinflusst das allerdings nicht besonders.

Dieses wird von vielen Faktoren beeinflusst:



Lernprozesse und Erziehung



Genetische Präferenzen



Innenreize wie Hungergefühl



Kultur/ Gewohnheit



Außenreize wie Mamas oder Papas Aussage „Nur mit Frühstück geht's in die Schule.“



# MÜNDIGE ESSER

## Mitmachen und mitbestimmen

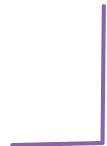
Damit Kinder eines Tages selbstständig und eigenverantwortlich Lebensmittel auswählen können, die ihrer Gesundheit gut tun, sollten wir sie bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten früh mitmachen und mitbestimmen lassen.

„Ich kann das schon alleine!“ Eltern kennen diesen Spruch, auch wenn es ums Essen und Trinken geht. Bei den ersten Versuchen zum selbstständigen Essen geht meistens nicht alles glatt und sie fordern viel Geduld. Klar, dass du deinen Sprösslingen nicht immer nachgeben kannst – vor allem, wenn die Zeit knapp ist. Einfache Mahlzeiten, z. B. eine Scheibe Brot mit Frischkäse bestreichen, das schaffen auch die Kleinen – ohne dass du anschließend groß „reinemachen“ musst. Lasse Kleinkinder auch öfter aus Becher und Glas anstatt aus der Trinkflasche trinken, das fördert ihre Selbstständigkeit.

Der praktische Umgang mit Lebensmitteln, ihr Einkauf, ihre Verwendung und Zubereitung lässt Kinder bewusster mit dem Thema Essen und Ernährung umgehen. Sie wissen dann, was in unserer Nahrung steckt und begreifen eher, wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt.

Ein Beispiel: Kaufe zusammen mit deinem Nachwuchs die Grundzutaten für einen Pfannkuchen ein und bereite ihn anschließend gemeinsam zu. Dann weiß dein Kind, welche Lebensmittel darin enthalten sind.

Kleine Kinder spüren meist genau, wann sie hungrig oder satt sind. Deshalb dürfen auf dem Teller Reste bleiben. Wenn dein Kind den Teller stets leeren muss, verlernt es, auf die natürlichen Sättigungssignale seines Körpers zu achten und es isst über den Hunger hinaus.



# TIPPS FÜR KLEINE ALLESPROBIERER

## Tipps 1: Essen nicht als Belohnung einsetzen

Essen als Belohnung oder Bestrafung einzusetzen, ist eine fatale Strategie. Denn es werden damit genau die falschen Signale gesendet. Essen wird von den Innenreizen Hunger und Sättigung entkoppelt, die natürliche Regulation wird gestört.



## Tipps 2: Lebensmittel nicht bewerten

Auch eine Erdbeere liefert nicht alle notwendigen Nährstoffe, obwohl sie als gesund gilt. Die Ernährung insgesamt ist entscheidend.

## Tipps 3: „Gesund“ ist kontraproduktiv

Da Kinder „gesund“ meist von Eltern und Lehrern hören, ist es für sie mit Bevormundung und Zwang assoziiert. Die Folgen einer gesunden Ernährung sind für Kinder nicht greifbar, da sie zu weit in der Zukunft liegen (kein Diabetes, starke Knochen etc.). Besser: Direkt Erlebbares betonen, wie z. B. Farben, Geschmack, Mundgefühl und Aussehen.



## Tipps 4: Umgekehrte Psychologie nutzen

Verbote führen oft ins Gegenteil und machen Dinge erst recht attraktiv. Für Gesundes lässt sich das ausnutzen: „Heute hast du Brokkoli-Verbot!“

## Tipps 5: Bewusstes Weghören

Kinder benutzen Essen oft, um Aufmerksamkeit zu erregen. Statt nachzufragen, warum etwas nicht gegessen wird, besser ab und zu weghören und Kindern eher dann Aufmerksamkeit schenken, wenn sie z. B. etwas Neues probiert haben.



## Tipp 6: Die Kombination macht's

Kombiniere einen Geschmack, den dein Kind bereits mag, mit einem neuen: Beispielsweise ein Klecks Ketchup auf dem unbeliebten Gemüse. Bei nur wenig Ketchup ist die aufgenommene Menge Ketchup tolerierbar.



## Tipp 7: Effekt der Darbietungshäufigkeit

Kinder mögen Neues selten beim ersten Mal. Deshalb sollten neue Lebensmittel immer wieder aufs Neue angeboten werden, auch wenn das Kind immer nur das Gleiche essen möchte.



## TIPP

### UNTERSCHIEDLICHE SINNE ANSPRECHEN!

Je mehr Sinne ein Lebensmittel anspricht, desto beliebter ist es auch. Über Geschmack und Geruch, mit Augen, Ohren und den Fingern können Kinder lernen, langsam und bewusst zu essen, auf Sättigungssignale zu achten und beim Essen zu genießen. Und das sind wichtige Voraussetzungen für ein gesundes Essverhalten. Komme dem Spiel-, Spaß- und Experimentierdrang deines Kindes entgegen. Gemeinsames Kochen und Hantieren mit Lebensmitteln, Essen auf verschiedene Weise – mit Gabel, Löffel oder mit der Hand – und ein Geschmackstest bieten zahlreiche Möglichkeiten.



# BEWEGUNG

## ← Gut für Kopf und Körper

Autofahren, das Multimedia-Angebot und enge Wohnverhältnisse lassen nicht nur Erwachsene immer träger werden. Auch unsere Kinder bewegen sich immer weniger. Dabei ist tägliche Bewegung genauso wichtig für die Gesundheit wie eine ausgewogene Ernährung. Wenn wir uns bewegen, kommt der Stoffwechsel in Schwung und unser Körper ist gut durchblutet.

---

Und mit dem Blut gelangen Sauerstoff und Nährstoffe in jede einzelne Körperzelle. Regelmäßige sportliche Aktivitäten machen zudem leistungsfähiger, weil das Herz-Kreislauf-System in einem guten Trainingszustand ist. Wir sind belastbarer, sowohl körperlich als auch geistig, und Sport reguliert auch unser Körpergewicht, stärkt die Nerven, macht selbstbewusst und ausgeglichen. Das hilft vor allem Kindern, im Alltag zu bestehen. Sorge deshalb für ausreichend Bewegung für deinen Nachwuchs – der Alltag bietet zahlreiche Möglichkeiten.

# AUF DIE FÜßE, FERTIG, LOS!

Tipps für mehr Bewegung im Kinder-Alltag

## AUSREICHENDE BEWEGUNG IST GENAUSO WICHTIG WIE GUTE ERNÄHRUNG!



### Empfehlung:

mindestens zwei Stunden  
Bewegung pro Tag

### Bewegung fördert:

- ✓ den Energiestoffwechsel
- ✓ die Konzentration
- ✓ zusammen mit anderen den Teamgeist
- ✓ den Stress-/Aggressionsabbau
- ✓ das Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit

## TIPPS FÜR BEWEGUNG IM ALLTAG



Kita-/Schulweg: zu Fuß laufen,  
Tretroller, Lauf-/Fahrrad (Achtung:  
mehr Zeit einplanen!)



Besuch von Spiel-/Bolzplätzen mit  
Kletter- & Balanciergerüsten



Botengänge übernehmen lassen  
(stärkt nebenbei das Selbstbewusstsein)



Treppe statt Aufzug/Rolltreppe



Kleine „Wettkämpfe“ einbauen  
(nach dem Motto: „Wer ist zuerst  
im Garten“ o. Ä. )

## TIPPS FÜRS WOCHENENDE

- ▣ Ausflüge  
(Zoo, Schwimmbad, Hochseilgarten)
- ▣ Radtour
- ▣ Spaziergänge mit „Ich sehe was,  
was du nicht siehst“
- ▣ Jump-Houses, Trampolin-/  
Boulder-Hallen
- ▣ Kids in die Garten-/Hausarbeit  
einspannen
- ▣ Kinder-Stadtführungen

## SPIELERISCHE BEWEGUNG IMMER WIEDER IM ALLTAG INTEGRIEREN

- ▣ Rückwärts laufen
- ▣ Purzelbaum
- ▣ Gummitwist
- ▣ Balancieren/  
auf einem Bein  
stehen
- ▣ Rollen/Drehen
- ▣ Seilspringen
- ▣ Kreidespiele  
(Hüpfekästchen)
- ▣ Fangen

## WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN SPORT FÜR MEIN KIND?



Kinder sollten ihre Sportart selbst wählen!



Biete viele verschiedene Möglichkeiten an und sei nicht böse, wenn dein Kind verschiedene Sportarten ausprobiert.



Nutze Schnupperangebote von Sportvereinen oder anderen Anbietern.



Nur was Spaß macht, wird beibehalten: Sportarten sollten eher nach persönlichen Stärken ausgesucht werden, anstatt durch sie Schwächen ausgleichen zu wollen.

## CHECKLISTE: SO BLEIBT DEIN KIND AM BALL



Die sportliche Aktivität macht dem Kind Spaß und stellt keinen Zwang dar.



Sie passt in den Alltag (z. B. durch passende Trainingszeiten und kurze Wege).



Die Sportart passt zu Fähigkeiten, Talenten und Neigungen des Kindes (bspw. Wettkampfgedanke, Team- oder Einzelsport, motorische Fähigkeiten/physische Voraussetzungen).



Die Sportart bietet Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln (bspw. durch Spezialisierungen, verschiedene Altersklassen/Ligen).

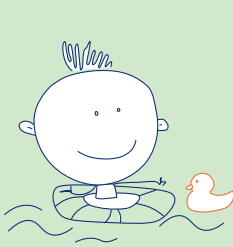


Es findet eine Förderung durch qualifizierte Trainer/Gruppenleiter statt.



# FRÜH ÜBT SICH!

Ab wann sind welche Sportarten geeignet?

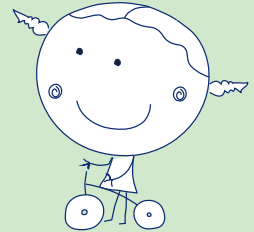


**BABYSCHWIMMEN**

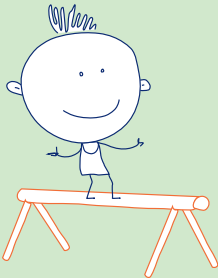


**4**  
Monate

**LAUFRADFahren**



**2**  
Jahre



**ELTERN-KIND-TURNEN**

bis  
**3**  
Jahre



**3**  
Jahre

**KINDERTURNEN**  
(mit Elternbegleitung)



**FAHRRADFahren**

**4**  
Jahre

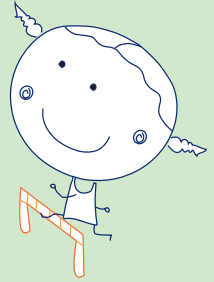
**KINDER-SCHWIMMKURSE**

**KINDERTANZ**



FUSSBALL  
TURNEN

5  
Jahre

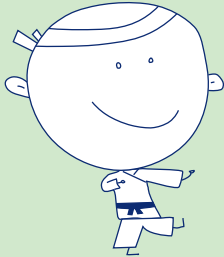


LEICHTATHLETIK

TENNIS  
(noch ohne Wettkampfcharakter)

DIVERSE SPORTARTENUNSPECIFISCHE  
BEWEGUNGSANGEBOTE IN VEREINEN

6  
Jahre



KARATE  
JUDO

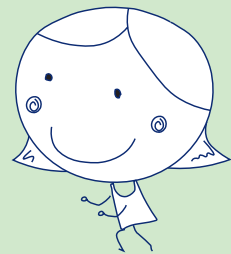
7  
Jahre

Zusätzlich zum Hüpfen, Klettern und Springen im Alltag können Kids **ab sechs Jahren** auch eine richtige Sportart erlernen.

8  
Jahre



VOLLEYBALL  
HANDBALL  
BASKETBALL



# AUSFLUG MIT KINDERN

## Tipps für gutes Gelingen

Endlich gutes Wetter! Endlich spazieren, toben und spielen in der Sonne:  
Da freuen sich insbesondere Familien mit aktiven Kids!  
Also, los: Der nächste Familienausflug mit Kindern kann kommen.

### GUT VORBEREITET – DIESE CHECKLISTE HILFT BEIM PLANEN!

- **Wetterbericht checken:** Suche im besten Fall einen Tag aus, an dem euer Ausflug nicht total ins Wasser zu fallen droht. So kann sich die ganze Familie auf den anstehenden Termin freuen.
- **Proviant planen:** Damit bereits der Shopping-Trip für alle zum Erlebnis wird, kannst du hier schon ganz klare Aufgaben verteilen. Welches Kind ist der Obst-Beauftragte? Wer hat die Macht über den Einkaufswagen? Wer darf den Einkaufszettel vorlesen? Das gibt Kindern, egal, ob sechs oder zwölf Jahre alt, das Gefühl, unverzichtbar zu sein – und das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein.
- **Snacks zubereiten:** Binde auch hier dein/e Kind/er ein! Das steigert die Wertschätzung für und die Vorfrende auf den selbst gemachten Proviant. „Wann dürfen wir endlich die xy essen?“
- **Besser essen:** Halte Kühltasche, Picknickdecke, Besteck, Servietten und Becher bereit. Die Snacks wollen schließlich möglichst frisch und entspannt gegessen werden.
- **Unterhaltung:** Findet gemeinsam eine Outdoor-Aktivität, die für euch in Frage kommt. Worauf haben alle Lust? Alternativ kannst du deinen Nachwuchs natürlich auch überraschen! Wie wäre es zum Beispiel mit einer Dinoforschertour? Die passende Anleitung findest du unter: <https://www.ernaehrungsstudio.de/magazin/dino-spiele>
- **Für den Notfall:** Lasse noch etwas Platz in deiner Tasche. Denn ein Extra-T-Shirt, ein paar Pflaster fürs aufgeschürfte Knie und Regenjacken im Gepäck können nicht schaden!



„Wie weit ist es nooooooch?“:

## 7 Wanderspiele für das Wandern mit Kindern

- 1 Grimassen-Beauftragter: Übertrage deinem Kind die Verantwortung für die Kamera. Bei jeder wichtigen Etappe darf es jedes Familienmitglied inklusive witziger Grimasse ablichten. Das wird ein ganz besonderes Fotoalbum!
- 2 Ältere Kinder können zudem mit einem entsprechenden Buch ausgestattet werden, um Pflanzen, Bäume oder Pilze zu bestimmen. Oder hiermit: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/suche/entdecke-den-wald-die-kleine-waldfibel-1748598>
- 3 Der Klassiker: „Engelchen, flieg!“ Die Allerkleinsten freuen sich über ein paar eingesparte Schritte, wenn sie an den Armen der Erwachsenen fliegen dürfen.
- 4 Gassi gehen: Packe ein bisschen Schnur in den Rucksack. Jüngere Kinder spielen gerne mit dir Hündchen, Pferdchen oder Fantasietier.
- 5 Ein gefundener Wanderstock, den man mit Stoff- oder Geschenkbandern schmückt (vorher für den Fall der Fälle in den Rucksack stecken), ist ein fantastischer Anreiz weiterzulaufen.
- 6 Spielt „Wer sieht zuerst“. Ob Tannenbaum, Bach oder etwas Blaues – wer das vereinbarte Objekt zuerst sieht, erhält einen Punkt.
- 7 Denke dir eine spannende Geschichte über die Wanderstrecke aus: „Habt ihr die kleine Waldelfe auch gerade gesehen?“

# LITERATUR UND ADRESSEN

## NESTLÉ BROSCHÜREN ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Für alle, die sich für Ernährung interessieren und mehr wissen wollen, bieten wir weitere kostenlose Broschüren zu verschiedenen Themen an:

- Wohlfühlgewicht – So bleibst du in Balance
- Gesund genießen – Essen und Trinken für mehr Wohlbefinden
- Lebensmittelunverträglichkeiten – Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl
- Diabetes mellitus – Ausgewogen essen und trinken mit der ganzen Familie

### Ernährungsstudio by Nestlé

60523 Frankfurt am Main

Tel.: (069) 66 71 88 88 | Fax: (069) 66 71 43 85

E-Mail: [kontakt@ernaehrungsstudio.nestle.de](mailto:kontakt@ernaehrungsstudio.nestle.de)

Internet: <http://ernaehrungsstudio.de>

Du kannst dir die oben genannten Broschüren kostenlos im Ernährungsstudio by Nestlé herunterladen.



Für den Einsatz in der Ernährungsberatung und als Mitglied unseres Fachkräftebereichs kannst du sie auch kostenlos in größerer Menge bestellen. Besuche:

**<https://www.ernaehrungsstudio.de/downloads>**

### Nestlé Babyservice

60523 Frankfurt am Main

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr

Tel.: (0800) 2 34 49 44 (gebührenfrei)

E-Mail: [info@babyservice.de](mailto:info@babyservice.de) | Internet: [www.babyservice.de](http://www.babyservice.de)

- 100 % Allergierisiko? Durch allergenarmes Eiweiß reduzieren.
- Infos und Tipps rund um die Ernährung von Mama und Baby

### Nestlé Health Science (Germany) GmbH

Lyoner Straße 23 | 60523 Frankfurt am Main

Telefon: (0800) 100 16 35 (gebührenfrei)

E-Mail: [infotelefon.healthcare@de.nestle.com](mailto:infotelefon.healthcare@de.nestle.com)

Internet: <http://www.nestlehealthscience.de>

## „KALORIEN MUNDGERECHT“-

### DIE UNVERZICHTBARE TABELLE IN NEUER AUFLAGE UND NUN INKL. APP

Schon gewusst? Bereits seit 1975 gibt Nestlé Deutschland die meistverkaufte Kalorientabelle Deutschlands heraus. Zusammen mit dem Umschau Zeitschriftenverlag haben wir die komplett überarbeitete und erweiterte 17. Auflage „Kalorien mundgerecht“ in den Buchhandel gebracht sowie erstmalig mit einer passenden App dazu.

Schnell, übersichtlich und in „mundgerechter“ Form enthält die Tabelle wichtige Grundnahrungsmittel, beliebte Gerichte, Fertigprodukte, Snacks und Fast Food mit Nährwertangaben pro Portion.

Die einfache Nutzung und das handliche Format macht das Buch zu einem kompetenten Helfer. Mit der dazugehörigen App ist der kompetente Wegbegleiter immer dabei, wenn er gebraucht wird.



## KALORIEN MUNDGERECHT

Umschau Zeitschriftenverlag GmbH  
17. komplett überarbeitete und  
erweiterte Auflage 2023.  
Wiesbaden  
Im Buchhandel erhältlich.

# ADRESSEN UND LITERATUREMPFEHLUNGEN

FOLGENDE EINRICHTUNGEN BIETEN INFORMATIONEN  
UND MEDIEN ZUM THEMA ERNÄHRUNG AN

## Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)

Heilsbachstraße 16 | 53123 Bonn

Telefon: (0228) 84 99 0 | Fax: (0228) 84 99-177

Internet: [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de), [www.ble.de](http://www.ble.de)

## Arbeitskreis Jodmangel Organisationsstelle

Leimenrode 29 | 60322 Frankfurt

Telefon: (069) 24 70-67 96 | Fax: (069) 70 76-87 53

E-Mail: [ak@jodmangel.de](mailto:ak@jodmangel.de) | Internet: [www.jodmangel.de](http://www.jodmangel.de)

## Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Rochusstraße 1 | 53123 Bonn

Telefon: (0228) 9 95 29-0 | Fax: (0228) 9 95 29-4262

E-Mail: [poststelle@bmel.bund.de](mailto:poststelle@bmel.bund.de) | Internet: [www.bmel.de](http://www.bmel.de)

## Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161 | 50825 Köln

Telefon: 0221 / 8992-0 | Fax: 0221 / 8992-300

E-Mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de) | E-Mail für Bestellungen: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18 | 53175 Bonn

Telefon: (0228) 3776-600 | Fax: (0228) 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de) oder für

Bestellungen: [info@dge-medienservice.de](mailto:info@dge-medienservice.de)

Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de), [www.dge-medienservice.de](http://www.dge-medienservice.de)

## Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE)

Alexandrinestraße 5 | 44791 Bochum

Telefon: (0234) 509-2615 | Fax: (0234) 509-2697

Internet: <https://www.klinikum-bochum.de/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/forschungsdepartment-kinderernaehrung.html>

Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.  
Versandservice vzbv  
Rudi-Dutschke-Straße 17 | 10969 Berlin  
Telefon: (030) 258 00-0 | Fax: (030) 25 800-518  
E-Mail: [info@vzbv.de](mailto:info@vzbv.de) | Internet: [www.vzbv.de](http://www.vzbv.de)

Verbraucherzentralen gibt es in jedem Bundesland. Die Adressen findest du im Telefonbuch und im Internet unter [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de). Die Verbraucherzentralen helfen bei Fragen rund um Lebensmittel und Ernährung weiter und bieten auch Broschüren zum Thema an.

## ZUM WEITERLESEN UND NACHSCHLAGEN

I. Elmadfa, W. Aign, E. Muskat, D. Fritzsche  
[Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle](#)  
Gräfe und Unzer Verlag, München, 2016/2017

H. K. Biesalski, P. Grimm, S. Nowitzki-Grimm  
[Taschenatlas Ernährung](#)  
Thieme Verlag, Stuttgart  
7. überarbeitete Auflage 2017

[M. Kersting](#)  
Kinderernährung Aktuell  
Umschau Zeitschriftenverlag GmbH  
2. Auflage, 2018

[Broschüre: Das beste Essen für Kleinkinder –  
Empfehlungen für die Ernährung von 1- bis 3-Jährigen](#)  
BZfE  
4. Auflage, 2018

[Broschüre: Das beste Essen für Kinder –  
Empfehlungen für die Ernährung von Kindern](#)  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., BZfE  
4. Auflage, 2018



## ZUM NACHKOCHEN

D. Rieber

Die einfachsten Kleinkind-Rezepte aller Zeiten

TRIAS Verlag, 2019

S. Sinzenich

One-Pot – Gerichte für kleine Kinder

TRIAS Verlag, 2018

Dagmar von Cramm

Kochen für Kinder

Graefe und Unzer Verlag, 2019