

## Gesunde Ernährung im Kindesalter

Im Alter von etwa 10-12 Monaten wird die Umstellung von der Säuglingsernährung auf Familienkost empfohlen. Wenn die Familienernährung ausgewogen und abwechslungsreich ist, kann sie den Bedarf des Kleinkindes decken.

Spezielle Beikostprodukte oder so genannte Kinderlebensmittel sind nicht notwendig.

Vielmehr sind für eine ausgewogene Kost nur einige einfache Grundregeln zu beachten:

- Geben Sie Ihrem Kind reichlich zu trinken: am besten Wasser oder ungesüßte Tees und vermeiden Sie hochkalorische Getränke wie Säfte, Limonaden, Cola oder Eistee.
- Verwenden Sie reichlich pflanzliche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln.
- Bieten Sie tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, aber auch Milch und Milchprodukte wie Käse, Quark, Joghurt nur in Maßen an.
- Seien Sie sparsam mit: Salz, Zucker, Süßigkeiten, Snackprodukten und fettreicher Kost. Dies gilt insbesondere für fettreiche Produkte mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, wie zum Beispiel Schokocreme, Chips, Flips und Ähnliches.
- Im Kleinkindalter ist die Gefahr, dass etwas in die Luftröhre verschluckt wird (sogenanntes Aspirationsrisiko), besonders hoch. Kleine, runde Lebensmittel geraten dabei am häufigsten in die Luftröhre. Ein Kleinkind sollte daher noch keine Nüsse, Mandeln, Samen, Beeren, Hülsenfrüchte und andere harte Lebensmittelstücke in Größe einer Erdnuss erhalten. Auch rohes Wurzelgemüse, Fisch mit Gräten, harte Lutschbonbons oder Kaugummi sollte Ihr Kind aus diesem Grund noch nicht bekommen.
- Essen gibt es von Beginn an nur am Küchentisch, regelmäßige Essenszeiten, an denen idealerweise die gesamte Familie teilnimmt, sind empfehlenswert.
- Die Portionsgröße pro Mahlzeit soll genau so groß sein wie 3x die Faust Ihres Kindes oder wieviel in beide Handinnenflächen Ihres Kindes hineinpasst
- Süßigkeiten sind erlaubt, sollten aber begrenzt angeboten werden und nicht frei zugänglich aufbewahrt werden.
- Regelmäßige sportliche Betätigung mindestens 2x/Woche.
- Hilfreich ist es, sich an der Ernährungspyramide zu orientieren:



GEMEINSCHAFTSPRAXIS  
DER KINDER- UND JUGENDÄRZTE

## ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

