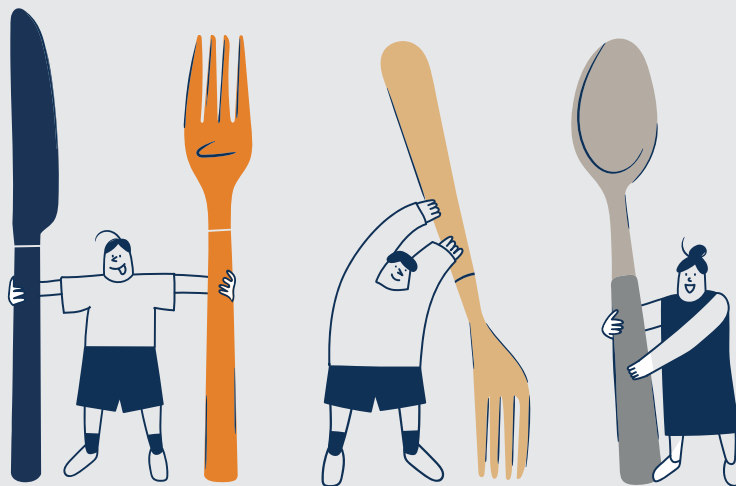


ESSEN AB 1 JAHR



Ab 1 Jahr kann dein Kind meist bei der Familienkost mitessen – ein wichtiger Entwicklungsschritt. Jedes Kind stellt sich anders um, also beobachte es, respektiere sein Tempo und bleib entspannt. Achte dabei auf einige Punkte:

Allgemein



VIelfalt ANBIETEN

Am Anfang verschiedene Lebensmittel fördern langfristig eine abwechslungsreiche Ernährung.

SALZ- UND ZUCKERARM

Stark gesalzene und gesüßte Speisen weiterhin vermeiden.

HUNGER- UND SÄTTIGUNGSGEFÜHL

Achte auf das Hunger- und Sättigungsgefühl des Kindes.

VORBILDFUNKTION

Sei auch beim Essen ein Vorbild.

REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN

Drei Hauptmahlzeiten und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten sind ideal. Zwischen den Mahlzeiten sollten wenig bis keine Snacks angeboten werden, um den natürlichen Hunger zu fördern.

PORTIONSGRÖSSE

Biete deinem Kind zu Beginn kleine Portionen an. Nachnehmen ist jederzeit erlaubt.

Trinken



WASSER

Wasser ist das beste Getränk für dein Kind. Süßgetränke und Fruchtsäfte sollten nur ausnahmsweise und stark verdünnt angeboten werden. Auch ungesüßter Tee ist möglich, Fencheltee ist für Kinder aber nicht empfohlen.

KEIN SAFT ZU HAUSE

Bei häufigen Diskussionen rund um das Thema Saft empfehlen wir, keinen Saft einzukaufen oder selbst zu machen. Die Vorbildwirkung der gesamten Familie, die Wasser trinkt, ist entscheidend.

WENN SAFT, DANN...

Wenn schon Saft, dann zum Essen. Die Zähne brauchen zwischendurch längere Pausen ohne Zucker, um sich regenerieren zu können.

MILCH

Milch ist sehr nahrhaft: Sie ist deshalb kein Getränk, sondern ein Lebensmittel. Gib nicht zu wenig aber auch nicht zu viel Milch, beides kann nachteilig sein. Ein Richtwert ist ca. drei Portionen Milch/Tag.

Lebensmittel



GEMÜSE UND OBST

Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Portionsgröße: etwa eine Kinderhand.

GETREIDE UND ERDÄPFEL

Fünf Portionen am Tag, bevorzugt Vollkornprodukte.

MILCHPRODUKTE

Täglich zwei Portionen »weiß« wie z.B. Milch, Joghurt, und eine »gelb«, z.B. Käse. Wichtig: Nur pasteurisierte Produkte verwenden!

EIER

Ein bis zwei Stück pro Woche, gut durchgegart.

FLEISCH UND FISCH

Wöchentlich max. 3x Fleisch und Wurst, 1 bis 2x Fisch. Am besten fettarm & regional.

FETTE UND ÖLE

Täglich ca. 5 TL hochwertige pflanzliche Öle wie Raps- oder Olivenöl verwenden.

VEGETARISCH/VEGAN

Vegetarisch ist möglich – aber nur gut geplant, idealerweise mit ernährungsmedizinischer Beratung. Vegan ist für Kinder nicht empfohlen.



Tabus



RUNDE, HARTE LEBENSMITTEL

Ganze Nüsse, harte Bonbons, Weintrauben, rohe Karotten – Verschluckungsgefahr bis ca. 3 Jahre, daher besser klein schneiden oder vermeiden.

ROHES FLEISCH UND ROHE WURST

Kein Tatar, Salami, Speck, oder Rohschinken. Bis zu 3 Jahren.

ROHMILCHPRODUKTE

Bei Rohmilch wird die Milch nicht pasteurisiert. Daher Rohmilch und Rohmilchkäse wie Weichkäse meiden. Beim Käse die Inhaltsangabe lesen. Gilt für die gesamte Kindheit.

ROHE EIER

Keine weichen Eier oder Speisen mit rohen Eiern (z. B. Tiramisu). Bis zu 3 Jahren.

ROHFISCH

Kein Sushi oder vergleichbare Gerichte. Bis zu 3 Jahren.

SALZHALTIGE LEBENSMITTEL

Knabbergebäck und Fertiggerichte sind zu salzig.

SÜSSIGKEITEN

Erlauben Sie mäßiges Naschen. Ein Verbot macht Süßigkeiten nur interessanter.

Hygiene



HÄNDE WASCHEN

Vor dem Essen und Kochen.

LEBENSMITTEL KÜHLEN

Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier richtig lagern.

FRISCH KOCHEN

Reste richtig aufbewahren und gut erhitzen.

OBST UND GEMÜSE WASCHEN

Gründlich unter fließendem Wasser.

Heikle Esser?



GEDULD

Das Kind soll so gut es geht zum Kosten animiert werden. Es kann 10-16 Versuche dauern, bis ein Kind ein neues Lebensmittel akzeptiert. Der Aufwand lohnt sich, denn eine möglichst große Vielfalt an Nahrungsmitteln ist wichtig.

HUNGER IST DER BESTE KOCH

Ein hungriges Baby probiert eher neue Lebensmittel, da es offener für verschiedene Geschmäcker ist. Daher sollten Snacks in Maßen gegeben werden, damit es bei den Hauptmahlzeiten neugierig bleibt.

KEIN ERSATZ

Wenn dein Kind eine Mahlzeit verweigert, bleib gelassen und biete keine Alternative an.

GEMEINSAMES ESSEN

Am Familientisch erlebt dein Kind Essgewohnheiten, probiert leichter Neues und entwickelt Freude am Essen.



INFOBROSCHÜRE

Mehr Infos zum Essen ab 1 Jahr.