

Info 2

Kindgerechtes Essen



Das Lebensmittelangebot ist so groß wie nie zuvor – fast wie im Schlaraffenland. Eine bewusste Auswahl ist nötig, damit der Speiseplan ausgewogen ist, es allen schmeckt und alle Nährstoffe ausreichend vorhanden sind. Was und wieviel brauchen Kinder?

Es gibt kein Lebensmittel, das alle Nährstoffe liefert. Erst eine gute Kombination aus Getreideprodukten, Kartoffeln, Gemüse, Obst und tierischen Lebensmitteln sowie Getränken versorgt Kinder und Erwachsene mit allem, was für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden nötig ist. Kinder haben während des Wachstums einen hohen Energiebedarf und brauchen besonders viele Nährstoffe, um Knochen, Muskeln und Organe aufzubauen.

BeKi-Ernährungstipps für Kinder:

- ✓ Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder täglich Lebensmittel aus allen Lebensmittelgruppen essen und trinken.
- ✓ Geben Sie Ihren Kindern reichlich zu trinken, am besten Wasser, Früchte- oder Kräutertee und stark verdünnte Säfte.
- ✓ Ergänzen Sie Frühstück, Mittag- und Abendessen durch zwei Zwischenmahlzeiten z.B. mit Obst, einem Jogurt, gelegentlich ein kleines Stück Kuchen.
- ✓ Bereiten Sie Speisen mit wenig Fett zu und garen Sie nährstoffschonend durch Dämpfen und Dünsten.
- ✓ Salzen Sie sparsam. Scharfe Gewürze und salzreiche Speisen eignen sich besonders für kleine Kinder nicht.



www.beki-bw.de

BeKi steht für Bewusste Kinderernährung.

Das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg informiert Eltern, ErzieherInnen, Lehrkräfte und Kinder über alle Fragen rund ums Essen und Trinken.



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

BeKi-Tipp:

✓ Jeden Tag Lebensmittel aus jeder Gruppe essen und trinken.



● Wegweiser für eine ausgewogene Ernährung

Hilfestellung für eine gute Auswahl gibt der Lebensmittelkreis. Lebensmittel, die ähnliche Nährstoffe liefern, sind in sieben Gruppen zusammengefasst. Aus ihnen wird der tägliche Speiseplan möglichst abwechslungsreich zusammengestellt. Je größer eine Gruppe im Lebensmittelkreis dargestellt wird, desto mehr sollte man davon essen (Anhaltswerte für empfehlenswerte Mengen siehe Rückseite).

Getränke

Wasser ist lebensnotwendig. Es transportiert Nährstoffe zu den Organen und Stoffwechselprodukte, die der Körper nicht mehr braucht, zu den Nieren. Ständig geht Flüssigkeit über Haut, Lunge, Harn und Stuhl verloren. Getränke stehen deshalb im Mittelpunkt des Lebensmittelkreises.

Kinder haben einen hohen Flüssigkeitsbedarf. Je nach Alter sollten sie zwischen 0,7 und 1 Liter pro Tag trinken, bei Hitze und viel Herumtoben auch mehr. Besonders gute Durstlöscher sind Leitungswasser, Mineralwasser, Frucht- und Kräutertees sowie Fruchtsaftschorlen.

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Brot, Gebäck, Nudeln und alle anderen Produkte aus Getreide sind Hauptbestandteile und Grundlage eines guten Speisezettels. Sie liefern vor allem Stärke (d.h. Kohlenhydrate), aber auch lebenswichtiges Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Vollkornprodukte schmecken besonders kräftig. Ihr Nährstoffgehalt ist höher, da auch die wertvollen Randschichten des Getreides mitverarbeitet werden.

Kartoffeln lassen sich besonders vielseitig zubereiten. Aufläufe, Pell- oder Ofenkartoffeln mit verschiedenen Dips schmecken Kindern gut. Es müssen nicht immer Pommes Frites sein. Kartoffeln liefern Stärke, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

Gemüse und Hülsenfrüchte

Aus der bunten Palette an Gemüse und Hülsenfrüchten lassen sich zu jeder Jahreszeit abwechslungsreiche Gerichte zubereiten. Eine schonende Zubereitung ist besonders wichtig, damit die Farbe und der Biss der Speisen erhalten bleiben. Gemüse enthält eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen und nur wenig Kalorien. Am besten schmeckt reifes Gemüse der Jahreszeit. Es hat meist nur kurze Transportwege und enthält besonders viele Nährstoffe. Auch tiefgekühlte Ware ist eine gute Alternative.

Viele Kinder knabbern gern rohes Gemüse, zu den Mahlzeiten und auch zum Frühstück im Kindergarten und in der Schule. Fast alle Gemüsearten kann man ohne Bedenken roh essen. Wenn Kinder bei der Zubereitung helfen, essen sie meist auch Salate und gegartes Gemüse gern.



BeKi-Tipp:

✓ Faustformel für die richtige Trinkmenge: 6-mal täglich ein Glas trinken.

Obst

Kinder lieben Obst, weil es süß und saftig ist. Nutzen Sie beim Obst die ganze Breite des saisonalen Angebots. Kinder lernen dadurch auch, dass jede Frucht ihre Zeit hat. Dann ist der Speisezettel bunt, voll Abwechslung und außerdem sehr nährstoffreich, denn jede Obstart enthält Vitamine und Mineralstoffe in unterschiedlicher Zusammensetzung. Rohes Obst ist besonders empfehlenswert. Säfte sind kein Ersatz für frische Früchte.

Milch und Milchprodukte

Die Vielfalt macht Abwechslung auf dem Speiseplan ganz einfach. Mit Milch, Quark, Joghurt und Käse lässt sich kochen, aber auch leckere Nachspeisen herstellen. Fruchtquark oder Milchmixgetränke können Kinder allein zubereiten und bei einer Gemüsepizza mit Käse oben auf helfen sie sicher gern. Wenn Kinder ungern Milch trinken, können andere Milchprodukte sie ersetzen. In Kartoffelbrei, Milchreis oder Pudding kann man Milch „verstecken“.

Für den Knochenaufbau brauchen Kinder reichlich Kalzium, und Milch und Milchprodukte sind die wichtigste Quelle für diesen Mineralstoff. Daneben liefert diese Lebensmittelgruppe hochwertiges Eiweiß, Fett, Milchzucker und fettlösliche Vitamine. Nur wenige Lebensmittel weisen ein ähnlich breites Nährstoffspektrum auf.

Fleisch und Wurst, Fisch, Ei

Tierische Lebensmittel bereichern den Speisezettel, doch es reichen meist geringe Mengen aus. Fleisch und Fleischwaren sind gute Lieferanten für Eisen, Eiweiß, Zink und einige Vitamine der B-Gruppe. Auch hier ist Abwechslung wichtig. Schweinefleisch enthält z. B. besonders viel Vitamin B₁, Rindfleisch viel Vitamin B₁₂. Der Geschmack ist natürlich ebenfalls unterschiedlich. Mageres Fleisch enthält kaum Fett, gleich ob von Schwein, Rind oder Huhn. Beachten Sie aber die hohen Fettgehalte in manchen Wurstwaren wie Salami und Streichwurst.

Fisch versorgt uns mit leichtverdaulichem Eiweiß, Seefisch zusätzlich mit lebenswichtigem Jod und den wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Es müssen nicht immer Fischstäbchen sein. Kinder mögen auch Fisch als Auflauf oder in einer fruchtigen Tomatensoße.

Eier werden für viele süße oder pikante Gerichte wie Kuchen, Desserts und Aufläufe verwendet. Daran sollte man bei der Zubereitung weiterer Eierspeisen denken, denn es werden nur 2-3 Eier pro Woche empfohlen. Eier enthalten eine breite Palette hochwertiger Nährstoffe.

Fette und Öle

Nur ein Viertel der Fettmenge, die Kinder essen, stammt aus Streichfett und Öl, den sichtbaren Fetten. Die größte Menge „versteckt“ sich in Wurstwaren, Milchprodukten, Süßigkeiten und Snacks wie Chips. Fette sind zwar lebensnotwendig, aber man kann sparsam mit ihnen umgehen. Das gilt vor allem für die versteckten Fette. In der Küche verwenden Sie am besten pflanzliche Fette wie Rapsöl oder Olivenöl in kleinen Mengen.



BeKi-Tipp:

✓ Wechseln Sie innerhalb der Lebensmittelgruppen ab und bereiten Sie aus den Lebensmitteln Gerichte nach verschiedenen Rezepten zu.

BeKi-Tipp:

✓ Der Lebensmittelkreis gilt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Kinder brauchen keine Extra-Lebensmittel.

● Das richtige Maß

An einem Tag mit viel Toben im Freien haben Kinder mehr Hunger und Durst als an einem Regentag, der vor allem zuhause verbracht wird. Lebhaftige Kinder brauchen generell mehr Energie als ruhige Kinder. Wichtig ist, dass das Kind lernt, auf seinen Körper zu hören und Hunger und Sättigung bewusst wahr zu nehmen. Die Tabelle nennt deshalb keine festen Lebensmittelmengen, sondern Anhaltswerte zur Orientierung. Es ist völlig ausreichend, wenn sie nicht täglich sondern im Durchschnitt einer Woche erreicht werden.

Anhaltswerte für altersgemäße Lebensmittelmengen pro Tag						
Alter	Jahre	1	2 - 3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
Energie	(kcal/Tag)	850	950	1250	1600	1900
Reichlich:						
Getränke	ml/Tag	600	700	800	900	1000
Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	80	120	150	180	220
Kartoffeln ¹	g/Tag	100	120	150	180	220
Gemüse	g/Tag	120	150	200	220	250
Obst	g/Tag	120	150	200	220	250
Mäßig:						
Milch, Milchprodukte ²	ml (g)/Tag	300	330	350	400	420
Fleisch, Wurst	g/Tag	30	35	40	50	60
Eier	Stück/Woche	1 - 2	1 - 2	2	2	2 - 3
Fisch	g/Woche	25	35	50	75	90
Sparsam:						
Öl, Margarine, Butter	g/Tag	15	20	25	30	35
Geduldete Lebensmittel, z. B. Süßigkeiten (max. 10% der Gesamtenergie)						
¹ oder Nudeln, Reis u. a. Getreide ² 100 ml Milch entsprechen ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, 2013						

● Süßigkeiten in Maßen

Kinder essen Süßes oft noch lieber als Erwachsene. Ein Verbot ist nicht sinnvoll, denn die Kinder müssen lernen, mit dem großen Angebot umzugehen und Süßigkeiten einzuteilen. Kleine Mengen Süßes sind in Ordnung, z. B. ein kleines Stück Marmorkuchen oder 2 bis 3 Rippen Schokolade oder eine Kugel Eiscreme und ein Teelöffel Marmelade/Honig. Eine Selbstverständlichkeit an jedem Tag ist Süßes nicht. Achten Sie auf regelmäßiges Zähneputzen und putzen Sie bei Kleinkindern nach.

● Kinderlebensmittel nicht notwendig

Das Angebot an „Kinderlebensmitteln“ umfasst vor allem Süßigkeiten, aber auch Getreide- und Milchprodukte, Fertiggerichte und Getränke. Verpackung und die Werbung richten sich gezielt an Kinder. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung hält spezielle Produkte für Kinder oder nährstoffangereicherte Lebensmittel nicht für erforderlich.

● Verzicht auf Fleisch möglich

Wenn Kinder und Jugendliche regelmäßig Milchprodukte sowie reichlich verschiedene Arten von Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst essen, ist eine vegetarische Ernährung ohne Nachteile möglich. Lediglich die Versorgung mit Eisen könnte bei einem Verzicht auf Fleisch problematisch sein. Eisen liefern Vollkornprodukte und Gemüse (z.B. Fenchel, Erbsen). Kombiniert mit Vitamin C-reichem Obst oder Saft wird die Ausnutzung verbessert. Eine rein pflanzliche Kost ist für Kinder nicht empfehlenswert und nur bei gezielter Lebensmittelauswahl und Nährstoffergänzungen möglich.



Impressum:

Ministerium für Ländlichen
Raum und Verbraucherschutz
Baden-Württemberg
Postfach 10 34 33
70029 Stuttgart
poststelle@mlr.bwl.de
www.beki-bw.de

Fotos: MLR

69/2015/38

