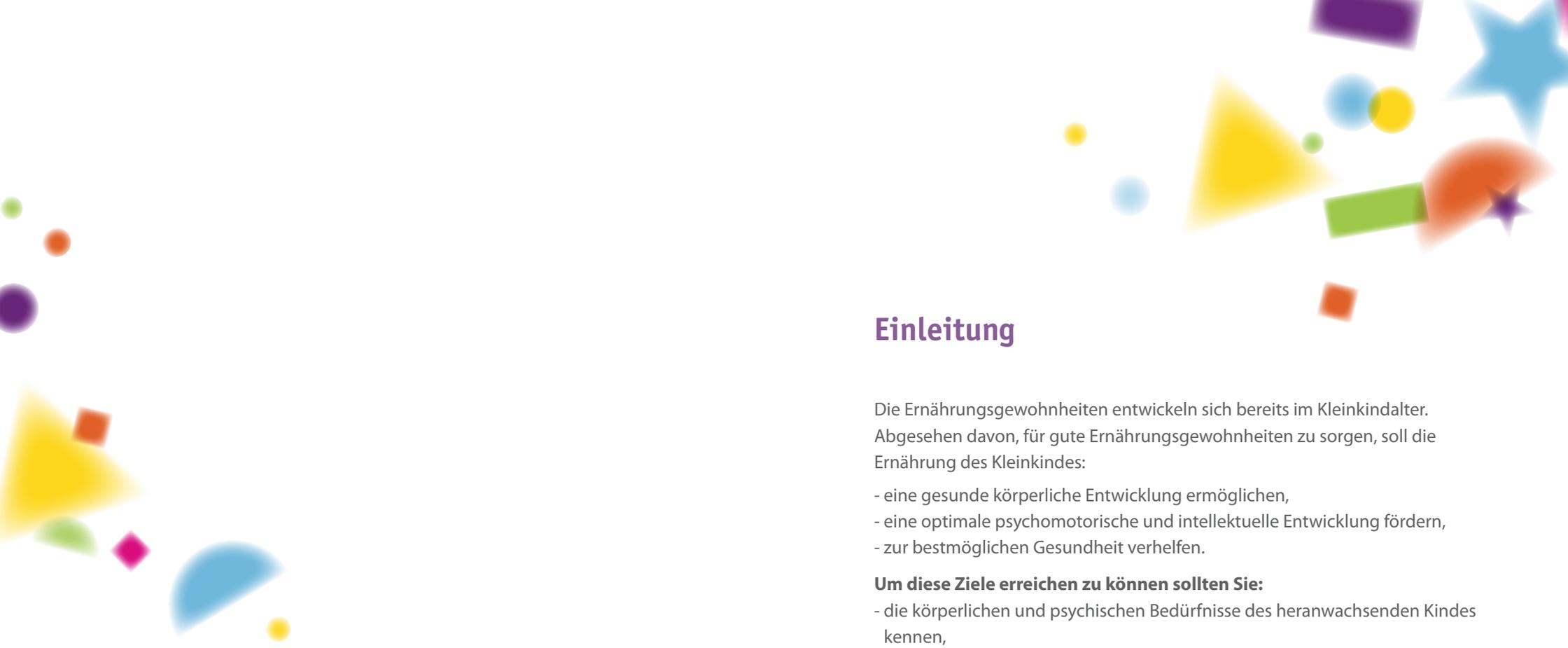


Ernährung und Bewegung zwischen 12 und 36 Monaten





Präambel

Die Broschüre „Ernährung und Bewegung zwischen 12 und 36 Monaten“ gehört zu einer Serie von Broschüren über die Ernährung von Kindern. Die erste, die sich auf das Alter von 0-12 Monaten bezieht, wurde 2013 neu herausgegeben.



Diese Broschüren wurden im Rahmen des nationalen Programms „Gesond iessen Méi bewegen (gimb)“ herausgegeben.

Ausgabe 2013

ISBN: 978-2-91990977-3



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

ALINEA

Einleitung

Die Ernährungsgewohnheiten entwickeln sich bereits im Kleinkindalter. Abgesehen davon, für gute Ernährungsgewohnheiten zu sorgen, soll die Ernährung des Kleinkindes:

- eine gesunde körperliche Entwicklung ermöglichen,
- eine optimale psychomotorische und intellektuelle Entwicklung fördern,
- zur bestmöglichen Gesundheit verhelfen.

Um diese Ziele erreichen zu können sollten Sie:

- die körperlichen und psychischen Bedürfnisse des heranwachsenden Kindes kennen,
- nach und nach auf eine abwechslungsreiche, ausgeglichene und vielfältige Ernährung achten,
- die Mengen der verschiedenen Nahrungsmittel respektieren,
- das Kind dazu ermutigen von allen Nahrungsmitteln zu essen.

Hier einige einfache Empfehlungen:

- Halten Sie einen Rhythmus von 4-5 Mahlzeiten pro Tag ein und achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht zwischen den Mahlzeiten nascht.
- Milch und Milchprodukte (Naturjoghurt, Hartkäse) sind für Kinder in ihrer gesamten Wachstumsphase sehr wichtig. In der Zeit zwischen dem 18. und 24. Monat sollte das Kind pro Tag ungefähr 500ml Milch oder Milchprodukte zu sich nehmen, jedoch nicht mehr als 800ml.
- Achten Sie auf angemessene Portionsgrößen. Ein kleines Kind hat noch nicht die gleichen Bedürfnisse wie seine älteren Geschwister.
- Ermuntern Sie Ihr Kind, sich körperlich auszutoben.

Inhaltsverzeichnis

6 Die Entwicklung des Geschmacks

8 Die Ernährungsrhythmen

9 Die Textur der Mahlzeiten

10 Die Auswahl der Nahrungsmittel

10 Milch und Milchprodukte: 3 bis 4 Portionen pro Tag

13 Obst und Gemüse: mehrmals am Tag

14 Stärkehaltige Speisen: zu jeder Mahlzeit

14 Eiweiß

14 Ohne Salz würzen

15 Süßwaren

16 Welche Mengen?

18 Welche Getränke anbieten?

19 Wenn es bestimmte Speisen ablehnt?

20 Sonderfälle

20 Mein Kind isst nicht viel... soll ich es zwingen?

20 Mein Kind verlangt dauernd nach Essen... muss ich nachgeben?

21 Wie kann man für mehr Bewegung sorgen bei einem Kind zwischen 12 und 36 Monaten?

22 Persönliche Anmerkungen

26 Nützliche Adressen

Die Entwicklung des Geschmacks

Die Geschmacks- und Geruchszellen entwickeln sich **zwischen der 8. und 12. Schwangerschaftswoche**. Ab dem 6. Schwangerschaftsmonat sind sie funktionsfähig. So gewöhnt sich der Fötus bereits an bestimmte Gerüche und Geschmacksstoffe, die in der Nahrung der Mutter enthalten sind.

Nach der Geburt werden bestimmte Geschmacksqualitäten bevorzugt angenommen, besonders in den Bereichen **süß** und **fett**.

In der Folge wird der Säugling, über die Muttermilch, die unterschiedlichsten Geschmacksqualitäten kennenlernen. Gestillte Kinder zeigen im Übrigen eine breitere Geschmacksakzeptanz als mit der Flasche aufgezogene Kinder, die solche Vielfalt nicht erfahren konnten.

Die während des Stillens und der frühen Kindheit erworbenen Nahrungsvorlieben können bis ins Erwachsenenalter weiterbestehen.

Mit der Einführung der **Beikost, die zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat beginnt**, kommt das Kind deutlicher mit verschiedenen Geschmacksqualitäten in Kontakt. Einige davon, wie bitter und sauer, werden nicht bereitwillig angenommen, besonders wenn die Mutter sie nicht regelmäßig während der Schwangerschaft gegessen hat.

Das Baby durchlebt einen regelrechten Lernprozess des Geschmacks, der sein ganzes Leben andauert, auch im Erwachsenenalter.

Es ist wichtig zu wissen, dass das Kleinkind **etwa bis zum 18. Lebensmonat eigentlich alle dargereichten Lebensmittel bereitwillig kostet**. Geschmacksvorlieben, die vor dem Alter von 2 Jahren erworben wurden, bleiben bis ins Erwachsenenalter bestehen.

Neuere Studien über die Neophobie (Angst vor unbekanntem Lebensmitteln) zeigen, **dass es ratsam ist, das Lernen von neuen Geschmacksrichtungen zu unterstützen**. In der Tat sind oft 7 bis 10 Versuche erforderlich, bevor das Kind einen bestimmten Geschmack schätzen lernt. Geben Sie nicht auf, aber zwingen Sie das Kind niemals: wenn sie in gemüthlicher Stimmung wiederholt ein bestimmtes Lebensmittel anbieten, wird die Ablehnung des Kindes abnehmen und mit der Zeit ganz aufhören.

Mit etwa 18-24 Monaten werden manche Kinder beim Essen merklich wählerischer: An erster Stelle gegenüber Gemüse; manchmal aber auch bei Obst, oder Fleisch und Fisch. Die Ursachen für diesen Wandel kennt man nicht. Einige Studien empfehlen, gleich zu Anfang die Beikost sehr vielfältig zu gestalten, um solche Einschränkungen zu vermeiden, indem das Angebot an Lebensmitteln täglich verändert wird.

Durch Gewöhnung kann Ablehnung vermieden werden. Ein Lebensmittel kennenlernen bedeutet nicht nur schmecken, auch anfassen, riechen, die Farben sehen, gehört dazu.

Um die Akzeptanz verschiedenster Nahrungsmittel zu fördern, ist es wichtig das Kind mit einzubeziehen. Erlauben Sie ihm angebotene Lebensmittel anzufassen und zu kosten.

Die Ernährungsrhythmen

In der Kindheit entwickelte Essgewohnheiten haben großen Einfluss auf das Essverhalten im späteren Leben. **Das Beispiel der Eltern ist bei der Bildung der Essgewohnheiten äußerst wichtig.** Kinder übernehmen häufig die Essgewohnheiten, die sie bei den Eltern beobachtet haben.

Geben Sie ihrem Kind das gute Beispiel, indem Sie abwechslungsreich und von allem essen. Sie werden es ein Leben lang nicht vergessen.

Für Kinder werden 4-5 Mahlzeiten am Tag empfohlen: Frühstück, eine kleine Zwischenmahlzeit am Vormittag, Mittagessen, Vespers am Nachmittag, Abendessen.

Gemeinsame Mahlzeiten erhöhen die Freude der Kinder am Essen und fördern das Annehmen größerer Lebensmittelvielfalt.

Wenn Ihr Kind eine Kindertagesstätte besucht, informieren Sie sich, was und wie viel es mittags gegessen hat; dementsprechend können sie sein Abendessen gestalten.

Die Textur der Mahlzeiten

Durch die Einführung der Beikost lernt das Kind nach dem Saugen, nunmehr auch das Kauen. Die Textur der Mahlzeit muss deshalb angepasst werden.

Sobald das Kind nicht mehr ausschließlich gestillt wird, (ab dem 6. Monat) werden die Mahlzeiten püriert und mit dem Löffel verabreicht.

Etwa zwischen dem 10. und 12. Monat werden die Zutaten gemahlen oder gehackt und ihre Bestandteile getrennt auf den Teller verteilt.

Ab jetzt werden auch kleine, zarte Stückchen verabreicht.

Nach 18 Monaten wird nur noch Fleisch kleingehackt, andere Teile lediglich in kleinere Stückchen geschnitten.

Mit 24 Monaten isst das Kind in der Regel dasselbe wie die Erwachsenen.

Die Auswahl der Nahrungsmittel

Milch und Milchprodukte: 3 bis 4 Portionen pro Tag

Milch und Milchprodukte bleiben für Ihr Kind die Basisnahrungsmittel. 3 bis 4 Portionen Milchprodukte decken den täglichen Bedarf Ihres Kindes. Im Alltag, werden die Mahlzeiten mit einem Milchprodukt und einem Stück Obst ergänzt.

Wie kann man die Beikost gestalten, wenn man weiter stillen will?

In Übereinstimmung mit der Weltgesundheitsorganisation (OMS) empfiehlt das luxemburgische Gesundheitsministerium **das ausschließliche Stillen bis zum 6. Monat**, und das Weiterstillen bis mindestens zum Alter von 2 Jahren. Die Zugabe von Beikost beginnt nach dem abgeschlossenen 5. Monat (nicht vor dem 4. Monat). Jede feste Mahlzeit sollte durch Stillen ergänzt werden.

Nach ein bis zwei Wochen, wenn Ihr Baby feste Mahlzeiten akzeptiert hat, können Sie das Stillen nach der festen Mahlzeit durch Verabreichen eines Milchproduktes mit dem Löffel ersetzen. Vergessen Sie nicht, Ihrem Kind auch Wasser aus der Tasse zu reichen, z.Bsp. zum Mittagmahl.

Danach können Sie allmählich das Stillen am Nachmittag durch eine feste Vesper von Obst und Milchprodukten ersetzen (mit dem Löffel), ergänzt durch etwas Getreide (Brot). Bieten sie **immer Wasser gegen den Durst an**. Auf diese Weise lässt sich nach und nach das Stillen auf 2-3 Stillmahlzeiten am Tag (morgens, nachmittags, abends) einschränken.

Sie können sich auch für das Stillen nach jeder Tagesmahlzeit entscheiden, die Beikost sollte jedoch normal durchgeführt werden, bestehend aus Gemüse, Obst, Getreide und Fleisch, Fisch/ Eiern.

Die im Handel angebotene «Wachstumsmilch» ("lait de croissance") ist nicht notwendig, wenn Ihr Kind eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung erhält.

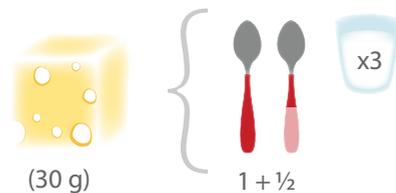
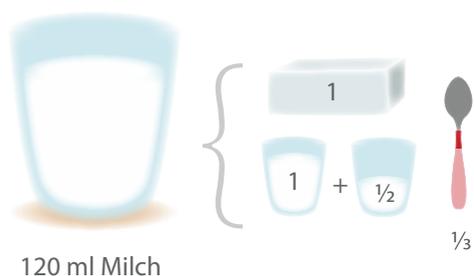
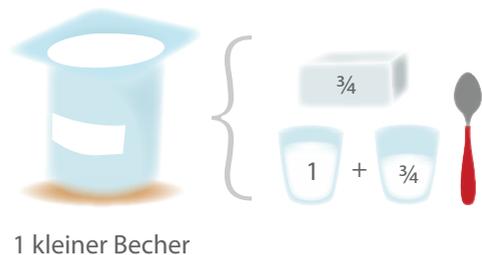
Wenn Sie nicht stillen, nutzen Sie die Anfangsmilch bis zum einschließlich 5. Monat, dann die Folgemilch weiter bis zum vollen Jahr. Anschließend wird teilentrahmte Kuhmilch die Bedürfnisse Ihres Kindes decken können. Zwischen 18 Monaten und 2 Jahren braucht Ihr Kind etwa 500 ml Milch oder die entsprechende Menge an Milchprodukten pro Tag.

Mehr als 800 ml sollten allerdings nicht verabreicht werden.

= 5 g Zucker

= 5 g fett

= 100 mg Kalzium



1 Naturjoghurt aus voll- oder teilentrahmter Milch entspricht 120 ml Milch.

Dies können Sie Ihrem Baby ab 8 Monaten anbieten um eine Portion Milch zu ersetzen. Den Geschmack können sie dabei verändern durch Mischen mit Obstkompott, Marmelade, Kakao... All dies enthält jedenfalls weniger Zucker als sogenannte Milchprodukte „für's Baby“ aus dem Supermarkt.

Ab dem 8. bis 12. Monat können Sie auch geriebenen Käse beimischen, wobei 30 g Hartkäse (Gouda, Emmentaler) einer Portion Milchprodukte (120ml Milch) entsprechen.

Was entspricht einer Portion Milch?



Vorsicht
Verwechseln Sie Puddings und Cremes nicht mit Milchprodukten. Falls Sie Zweifel haben, fragen Sie einen Fachmann.

Obst und Gemüse: mehrmals am Tag

Rechnen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst pro Tag. Um dies zu erreichen genügt es, Gemüse mittags und abends zu reichen, und alle Mahlzeiten über den Tag mit Obst zu ergänzen.

Alle Arten von Obst und Gemüse sind erlaubt, sollten aber der Jahreszeit entsprechend gewählt werden. Schalenobst wie Erdnüsse, Hasel- und Walnüsse sollten nicht vor 4-5 Jahren gereicht werden, **um Verschlucken zu vermeiden.**

Stärkehaltige Speisen: zu jeder Mahlzeit

Zusammen mit Gemüse und Obst bilden stärkehaltige Lebensmittel die Grundlage der menschlichen Ernährung. Sie sollten sich ergänzen indem Brot, Kartoffeln, Gries, Nudeln (ab 8. Monat), Reis... abwechselnd angeboten werden.

Um Verschlucken zu vermeiden wird mit Brot (ohne ganze Körner) angefangen. Aus demselben Grund wird Reis erst zwischen dem 10. - 12. Monat gereicht. Sobald das Kind Speisestücke gut kauen kann, können alle Getreidearten angeboten werden.

Eiweiß

Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte sind wichtige Eiweißlieferanten. Ab 8-10 Monaten bestehen Fleisch – oder Fischportionen aus 10-20 g, d.h. 2-4 Kaffeeelöffel, oder $\frac{1}{4}$ hart gekochtes Ei für die Jüngsten (8-10 Monate) und 20 g (= 4 Kaffeeelöffel) für Kinder über 12 Monaten. Zwischen 18 Monaten und 2 Jahren wird die Dosis auf 30 g erhöht (=6 Kaffeeelöffel), mit 4 Jahren auf 40 g (=8 Kaffeeelöffel) und ab 6 Jahren auf 60 g. Das sind Mengen, die täglich gereicht werden sollten, in einer Mahlzeit oder auf zwei Mahlzeiten verteilt.

Ohne Salz würzen

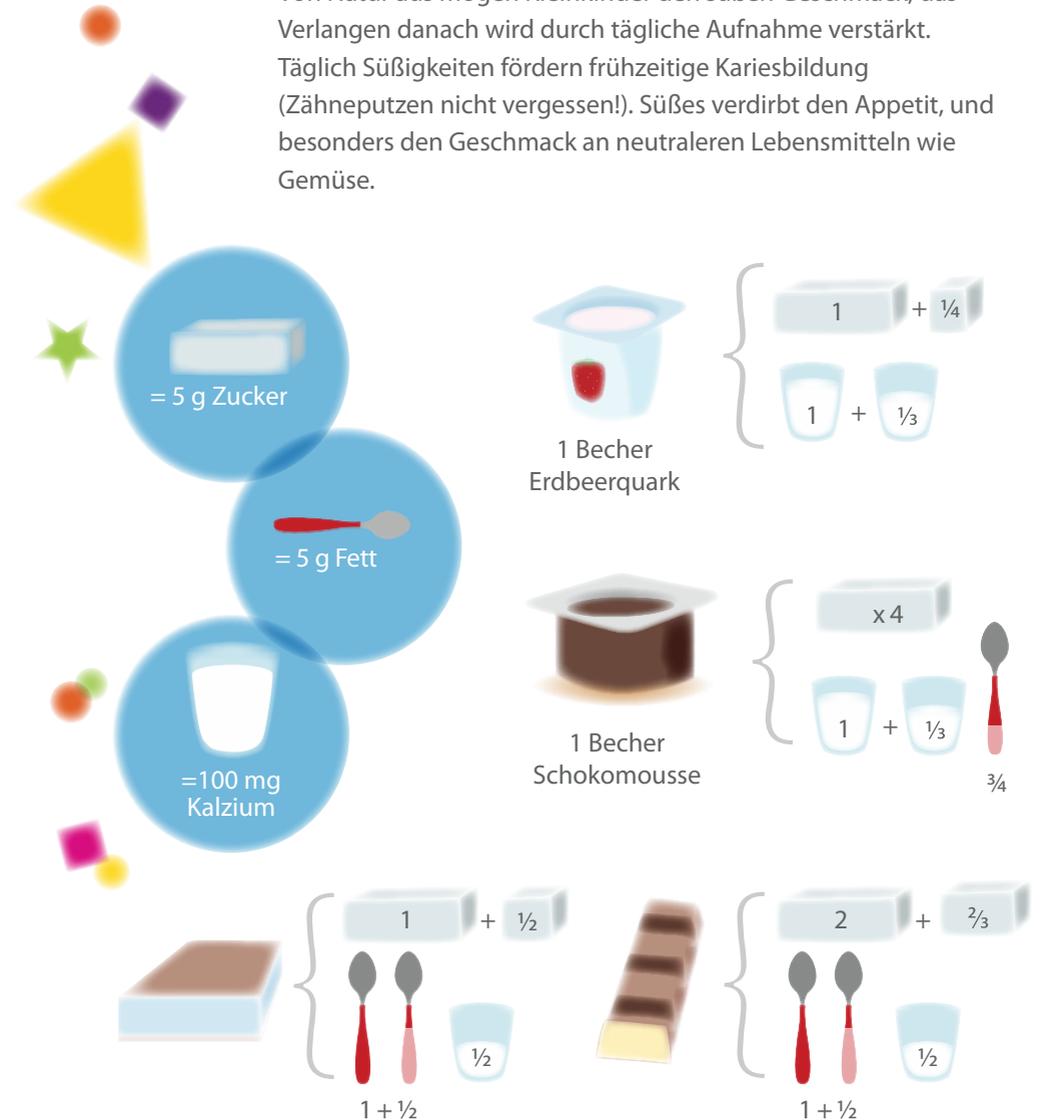
Würzen Sie die Speisen vorzugsweise mit Kräutern, wie Schalotten, Zwiebeln, Knoblauch...oder anderen Gewürzen die ihrem Kind Lust am Essen geben.

So handeln Sie richtig:
Salzen Sie nicht vor 1 Jahr.
Verwenden Sie nur wenig Salz ab dem Alter von 1 Jahr und salzen Sie nicht nach.

Süßwaren

Zucker, Honig, Schokolade, Kekse und sonstige Süßigkeiten sollten mit Zurückhaltung angeboten werden (einen Teelöffel Zucker pro Tag, höchstens einen Keks am Tag).

Von Natur aus mögen Kleinkinder den süßen Geschmack; das Verlangen danach wird durch tägliche Aufnahme verstärkt. Täglich Süßigkeiten fördern frühzeitige Kariesbildung (Zähneputzen nicht vergessen!). Süßes verdirbt den Appetit, und besonders den Geschmack an neutraleren Lebensmitteln wie Gemüse.



Welche Mengen?

Ab den ersten Lebensmonaten können die meisten Kinder genau entsprechend ihrem Hunger essen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Kinder eigenständig die adäquaten Mengen pro Tag, respektiv pro Woche zu sich nehmen. Wird bei einer Mahlzeit mehr gegessen, wird es bei der nächsten weniger sein, oder umgekehrt. Und dann gibt es die Tage, an denen es einfach wenig Hunger hat! Bieten Sie ihm ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten an... und vertrauen Sie Ihrem Kind.

Das Kind isst gemäß seinem Bedarf, und dies umso besser wenn das angebotene Essen angepasst ist. Zucker, Fett und Naschereien verderben den Appetit des Kindes und verfremden seine natürliche Lust am Essen.

Übersicht der zu reichenden Mengen

(Liste nicht verpflichtend, von Tag zu Tag anzupassen)

Nahrungsmittel	Portion 12-18 Monate	Portion 18-24 Monate	Portion >24 Monate
Wasser	je nach Durst	je nach Durst	je nach Durst
Fleisch, Geflügel, Fisch	20 g	30 g	35 g
Eier	¼ Ei	½ Ei	1 Ei
Gemüse gekocht	100 g	120 g	150 g
Stärkehaltige Nahrungsmittel* gekocht	100 g	120 g	140 g
Brot	80 g/Tag	100 g/Tag	120 g/Tag
Obst	100 g	120 g	150 g
Milch oder Milchprodukte (siehe Seite 13)	500-800 ml/Tag	500-600 ml/Tag	500 ml/Tag

Stärkehaltige Nahrungsmittel: Kartoffeln, Reis, Nudeln und andere Getreideprodukte

Erinnern Sie sich:
Eine Mahlzeit ist nur vollständig mit einem Milchprodukt und einem Obst



Welche Getränke anbieten?

Das einzige Getränk, das der Mensch wirklich braucht, ist Wasser. Mit der Beikost, und sowie die Mahlzeiten nicht mehr durch Stillen ergänzt werden, ist es angebracht, Wasser als Getränk anzubieten.

Wenn Ihr Kind kein Wasser möchte, heißt das, dass es keinen Durst hat. Wenn es Obstsaft oder Brausen wünscht, bedeutet das, dass es Süßes mag... aber nicht, dass es noch Durst hat.

Haben Sie es allerdings an aromatisierte und süße Getränke gewöhnt, wird es voraussichtlich auf Dauer Wasser ablehnen. Und das erhöht das Risiko von Karies und anderen gesundheitlichen Problemen.

Reichen Sie Wasser zu jeder Mahlzeit.

Gut zu wissen

Milch ist kein Getränk sondern ein flüssiges Nahrungsmittel aus der Familie der Milchprodukte. Man kann ohne Weiteres eine Portion Milch durch eine Portion Milchprodukte ersetzen, und mit dem Löffel reichen. Bei Fragen wenden Sie sich an ihren Kinder- oder Hausarzt.

Vermeiden Sie Sirops, süße Frucht- oder Teegetränke. Diese benötigt ihr Kind nicht, sie haben zu viel Zucker.

Wenn es bestimmte Speisen ablehnt?

Viele Kinder lehnen je nach Alter verschiedene Speisen ab. Das sind meistens vorübergehende Verhaltensformen, die keinen Einfluss auf die Gesundheit haben.

Sorgen Sie für Abwechslung in der gleichen

Nahrungsmittelfamilie. Ihr Kind mag keine Milch? Bieten Sie ihm Joghurt an, oder Quark oder Trinkjoghurt, oder geriebener Käse auf Gemüse, in einer Suppe...

Es mag ein bestimmtes Gemüse nicht, nicht seine Farbe, nicht seinen Biss. Wechseln Sie ab, andere Sorte, gekocht statt roh... (nach 8 Monaten) als Salat, als Stifte mit Quarkdipp, (fingerfood)...

Es mag kein Fleisch mehr, keinen Fisch? Ändern Sie die Zubereitung, lassen Sie das Kind dabei mithelfen...

**Keinen Zwang ausüben!
Aber auch nicht aufgeben...
Geben Sie das gute Beispiel!**

**So handeln Sie richtig:
Spielen Sie mit den Zubereitungen und den Farben. Lassen Sie das Kind am Kochen teilnehmen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.**

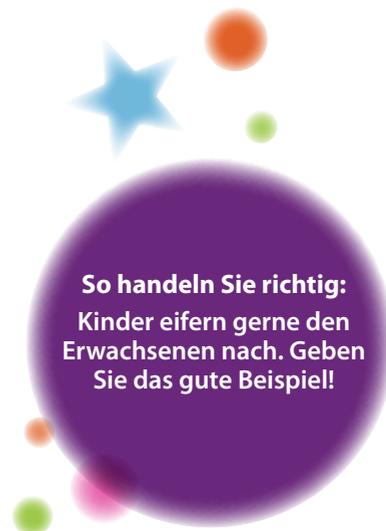
Sonderfälle

Mein Kind isst nicht viel... Soll ich es zwingen?

Jedes Kind hat seinen eigenen Geschmack und seinen Appetit. Wecken Sie seine Neugierde durch verlockende Speisen, spielen Sie mit Farben. Lassen Sie das Kind die Speisen mit den Fingern erkunden, und vor allem, lassen Sie dem Kind Zeit, die Speisen und die Lust sie zu essen selbst zu entdecken. **Keinen Zwang, bitte!** Denn Sie laufen Gefahr, den ‚Spatzenhunger‘ in schiere Ablehnung umzuwandeln. Solange seine Wachstumskurve stimmt, sollten Sie sich nicht sorgen. **Wenn Sie dennoch besorgt sind, reden Sie mit Ihrem Kinder- oder Hausarzt.**

Mein Kind verlangt dauernd nach Essen... muss ich nachgeben?

Bei den Hauptmahlzeiten muss der Hunger eines Kindes gestillt werden, und zwar durch ausgewogene Ernährung. Hat das Kind am Ende der Mahlzeit immer noch Hunger, können Sie zusätzlich Gemüse oder eine weitere Portion Obst anbieten. Vermeiden Sie, dass zwischen den Mahlzeiten genascht wird, **schränken Sie Süßigkeiten ein.** Denken Sie auch daran, dass Milch kein Getränk ist, sondern ein flüssiges Nahrungsmittel. Im Zweifel wenden Sie sich an Ihren Kinder- oder Hausarzt.



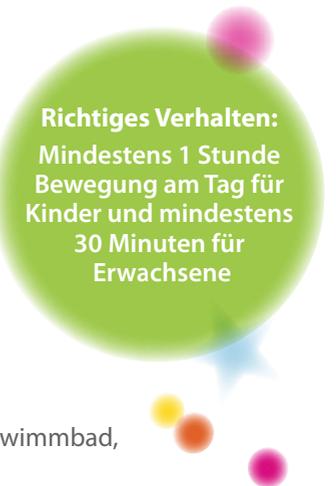
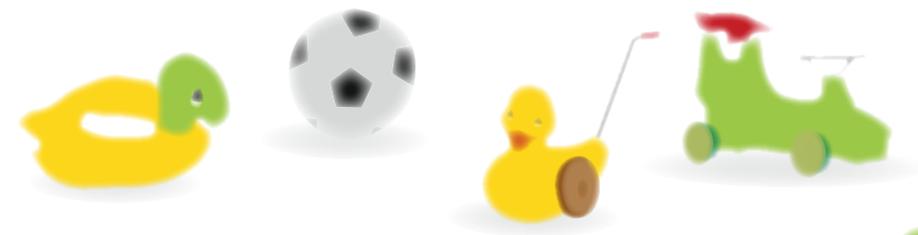
Wie kann man für mehr Bewegung sorgen bei einem Kind zwischen 12 und 36 Monaten?

Gewohnheiten entwickeln sich früh im Leben: wenn Sie sich mit dem Kind in Bewegung halten, wird es für sein Leben gute Gewohnheiten entwickeln können. Mit 12-18 Monaten lernt das Kind gehen, dann laufen, klettern. Mit 2 Jahren kann es einen Ball treten, mit drei Jahren in die Pedalen...

Geben Sie ihm genügend Gelegenheiten sich auszutoben: Spaziergänge, Ballspiele, Spielplätze, Schwimmbad, Naturbeobachtung...

Vor dem Alter von 3 Jahren begrenzen Sie die « Bildschirmsitzungen » (Fernseher, Computer-, Spielkonsolen...).

Regelmässiger Sport trägt viel zur körperlichen Entwicklung des Kindes bei. Sport ist **die beste Art, seine Energien freizusetzen**, motorische Fähigkeiten auszubauen, Selbstvertrauen zu gewinnen, Menschen kennenzulernen und soziale Kompetenzen zu entwickeln. Von Kind auf in Bewegung bleiben, fördert die guten Gewohnheiten, die später im Leben so wertvoll sind.



Persönliche Anmerkungen

Persönliche Anmerkungen

Nützliche Adressen

Ministère de la Santé –
Direction de la Santé
Allée Marconi – Villa Louvigny
L – 2120 Luxembourg
Tel.: 2478 55 69
www.sante.lu

Ligue Médico-Sociale
Consultations pour nourrissons et
jeunes adultes (0-4 ans)
Tel.: 8002 98 98 ou 48 83 33-1
www.ligue.lu

Association Nationale des Diététiciens
du Luxembourg (ANDL)
Tel.: 621 54 60 60
www.andl.lu

Aid Infodienst
www.aid.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
(DGE)
www.dge.de

Plan national nutrition santé – France
www.mangerbouger.fr

