



ELTERN POST

Ausgabe
03/2025



ELTERNPOST kostenlos
zum Download



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern

GESUNDE ERNÄHRUNG VON KLEIN AUF

Praktische Ernährungstipps für Eltern

Liebe Eltern, Erziehungsberechtigte und Familien,

Kinder lernen essen nicht nur durch Geschmack, sondern vor allem durch Vorbild und Alltag.

Von klein auf beobachten sie, was Erwachsene tun: wie sie einkaufen, kochen, essen und genießen.

Gesunde Ernährung beginnt also nicht erst auf dem Teller, sondern im gemeinsamen Familienleben.

Und: Sie muss nicht perfekt sein, sondern vor allem alltagstauglich, liebevoll und entspannt.

*Ihr Team des Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern*





WARUM GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR KINDER SO WICHTIG IST

Kinder wachsen schnell, sind aktiv und neugierig und brauchen dafür Energie, Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeit.

Essen versorgt nicht nur den Körper, sondern stärkt auch Konzentration, Stimmung und Entwicklung.

Ein gutes Essverhalten in der Kindheit wirkt oft ein Leben lang nach.

Dabei geht es nicht nur darum, was auf dem Teller liegt, sondern wie gegessen wird: Kinder brauchen Struktur, Geduld und Freude am Essen.



ESSEN IST MEHR ALS SATT WERDEN, ES VERBINDET

Gemeinsame Mahlzeiten sind wichtige Familienmomente.

Sie bieten Nähe, Austausch und Orientierung im Alltag.

Schon kleine Rituale wie ein Tischspruch, ein gedeckter Platz oder das gemeinsame Vorbereiten fördern das Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit.

Kinder, die regelmäßig mit der Familie essen, probieren eher neue Speisen und entwickeln eine gesunde Beziehung zum Essen.

Auch ihre Sprachentwicklung profitiert, wenn am Tisch erzählt und gelacht wird.

Natürlich ist es im Alltag oft schwierig, alle an einen Tisch zu bekommen, Schichtarbeit, Termine, lange Kita- oder Schulzeiten.

Aber selbst eine gemeinsame Mahlzeit am Tag ist schon wertvoll. Auch mit nur einem Elternteil.

Tipp: Schalten Sie Fernseher, Tablet und Handy beim Essen bewusst aus oder legen Sie es weg.

Auch wenn nicht alles reibungslos läuft, es muss nicht perfekt sein. Kinder dürfen probieren, experimentieren und auch mal was ablehnen. Wichtig ist: Drängen bringt's nicht. Vorleben wirkt.





WAS HilFT IM ALLTAG?

Die Haltung machts: Wenn sie als Eltern eine entspannte positive Haltung zum Essen haben, werden ihre Kinder das auch entwickeln können

Regelmäßige Mahlzeiten: 3 Hauptmahlzeiten + ggf. 2 Zwischenmahlzeiten

Keine ständige Verfügbarkeit: so lernen Kinder, Hunger und Sättigung besser zu spüren

Genügend Pausen dazwischen (ca. 2-3 Stunden)

Neues öfter anbieten: in unterschiedlicher Form (gedünstet, püriert, klein geschnitten, ...)

Selbst mitessen: Kinder orientieren sich an dem, was sie sehen.

Selbst entscheiden lassen: Was und wie viel gegessen wird, entscheidet das Kind.

Nicht jedes Quengeln ist Hunger: manchmal geht es eher um ein Nähe Bedürfnis oder Langeweile

Essen als Gesprächszeit: Beim Essen unterhalten wir uns miteinander als Familie über positive Themen

Trinken erlaubt: Zum Essen darf auch getrunken werden

Wer fertig ist, darf aufstehen: Krippen und Kita Kinder müssen nicht sitzen bleiben, bis alle fertig sind. Sie dürfen aufstehen und spielen, wenn sie satt sind.

Kinder dürfen Wünsche äußern: es gibt auch mal das Lieblingessen der Kinder und jeder darf sich etwas wünschen. Es kann gemeinsam ein Speiseplan pro Woche erstellt werden. Der hängt am Kühlschrank.





ACHTUNG! NICHT HILFREICH IST:

- Kinder immer zum Essen zwingen: Kinder können kein eigenes Hungergefühl entwickeln
- Kinder immer zum Aufessen zwingen: Kinder können kein eigenes Sättigungsgefühl entwickeln
- Bestimmtes Essen immer komplett verbieten, wie Fleisch oder Süßigkeiten: Kinder überessen sich bis zum Übergeben, wenn sie es irgendwo bekommen und fangen an, heimlich zu essen
- Essen immer nur im Vorbeigehen und während dem Spielen: Kinder können kein gesundes Gefühl für Hunger, Sättigung, Achtsame Ernährung und Essen als soziales Miteinander entwickeln
- Ständiges Maßregeln über Essverhalten und Ausfragen (wer, was wann) oder Gespräche über die Schule: das verdirbt Kindern die Lust am gemeinsamen Essen und Essen wird als etwas Negatives wahrgenommen

TIPP: Wenn sich Schwierigkeiten bezüglich des Essverhaltens entwickeln oder Sie Sorge haben, suchen Sie Rat bei Expert*innen.





WAS GEHÖRT ZU EINER AUSGEWOGENEN KINDERERNÄHRUNG?

Trinken:

- Kinder im Alter zwischen 4 bis 10 Jahren sollen etwa 800ml bis einen Liter täglich trinken
- Am besten: Wasser oder ungesüßter Tee
- Stark verdünnte Saftschorle (1:3) sind eine Alternative
- Süße Getränke vermeiden, sie liefern leere Kalorien

Gemüse & Obst:

- 5 Portionen pro Tag, möglichst bunt und vielfältig, z.B. eine kleine Banane zum Frühstück, Paprikastreifen als Snack, eine Portion Brokkoli zum Mittagessen, ein Apfel am Nachmittag, und ein paar Gurkenscheiben zum Abendessen
- Gemüse gerne auch in Soßen, Aufläufen oder Rohkost oder püriert
- Ein schön angerichteter Teller wirkt oft Wunder!

Getreide & Kartoffeln:

- Vollkornprodukte sättigen länger und liefern Ballaststoffe
- Kartoffeln am besten gekocht oder im Ofen, nicht frittiert
- Nudeln, Haferflocken, Reis sind einfache, gesunde Energielieferanten

Milchprodukte:

- Milch, Jogurt, Käse täglich, möglichst naturbelassen, ausgenommen bei bestehenden Unverträglichkeiten oder Allergien
- Naturjogurt mit frischem Obst ist besser als Kinderprodukte, wie z.B. Fruchtzwerge, Quetschi und Milchschnitte. Sie enthalten extrem viel Zucker und das ist ungesund für die Zähne und den Körper (Adipositas)





Fleisch, Fisch & Ei:

- Fisch 1x pro Woche: ideal: Lachs, Hering, grätenfrei (heimische Fische)
- Mageres Fleisch (Pute, Huhn) 2-3x wöchentlich, Wurst eher selten
- Eier: bis zu fünf mal die Woche
- Pflanzliche Alternativen wie Linsenaufstrich, Hummus oder Nussmus bringen Abwechslung

Fette & Süßes:

- Pflanzliche Öle wie Raps- oder Olivenöl bevorzugen
- Weniger ist mehr: In Snacks und Fertiggerichten stecken oft versteckte Fette, zum Beispiel in Blätterteiggebäck oder fertigen Salatdressings
- Süßes ist erlaubt, aber am besten mit festen „Nasch-Regeln“, z.B.: „nach dem Mittagessen gibt es eine Nachspeise“
- Gesunde Alternativen: Trockenobst (ungeschwefelt), Hafer-Fruchtriegel

NÄHRSTOFFBEDARF BEI VEGETARISCHER UND VEGANER ERNÄHRUNG

Eine Ernährung ohne Fleisch, Fisch und Wurst ist für Kinder gut möglich, vorausgesetzt, die Nährstoffzufuhr stimmt. Achten Sie auf Eisen, Zink, Eiweiß B12 und gesunde Fette.

Gute pflanzliche Quellen sind:

- Hafer, Hirse, Vollkornbrot
- Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Kichererbsen)
- Spinat, Zucchini, Haferflocken, Nüsse/Nussmus



Eine rein vegane Ernährung ist deutlich anspruchsvoller. Sie birgt das Risiko von Mängeln an:

Kalzium, Eisen, Jod, Selen, Zink, Vitamin D, B2, B12 sowie Omega-3-Fettsäuren

Wichtig: Bei veganer Kinderernährung immer ärztlichen oder ernährungsfachlichen Rat einholen, um Mangelerscheinungen zu vermeiden und die Entwicklung des Kindes zu sichern.

EIN GUTES FRÜHSTÜCK, EIN GUTER START:

Frühstück ist wichtig, aber oft fehlt morgens die Zeit. Wer gemeinsam frühstückt, startet entspannter in den Tag. Kinder essen lieber, wenn sie dabei Gesellschaft haben.

Tipp: Verteilen Sie ab dem Kita Alter altersgerechte kleine Aufgaben beim Frühstückmachen, Obst schneiden, Brote schmieren, Tisch decken. Das bringt Struktur und Spaß und vermittelt den Wert des Miteinanders.

ESSRITUALE UND VORBILD SEIN:

Kinder lernen am besten durch das, was sie sehen. Wer gemeinsam isst, signalisiert: Essen ist wertvoll: Selbst, wenn es mal chaotisch ist, kleine Rituale, liebevoller Umgang und klare Strukturen geben Kindern Sicherheit.

Zeigen sie Freude am Essen und Probieren Sie selbst auch Neues. Kinder in Ruhe essen lassen, ohne Druck oder Zwang.



Kleine Esser? Kein Grund zur Sorge

Üben Sie mit Sätzen wie:

- Kinder entdecken Essen spielerisch, das braucht Zeit
- Ablehnung ist normal, einfach öfter in anderer Form anbieten
- Kein Zwang, kein Belohnungssystem mit Essen

Wichtige Hinweise im Kleinkindalter

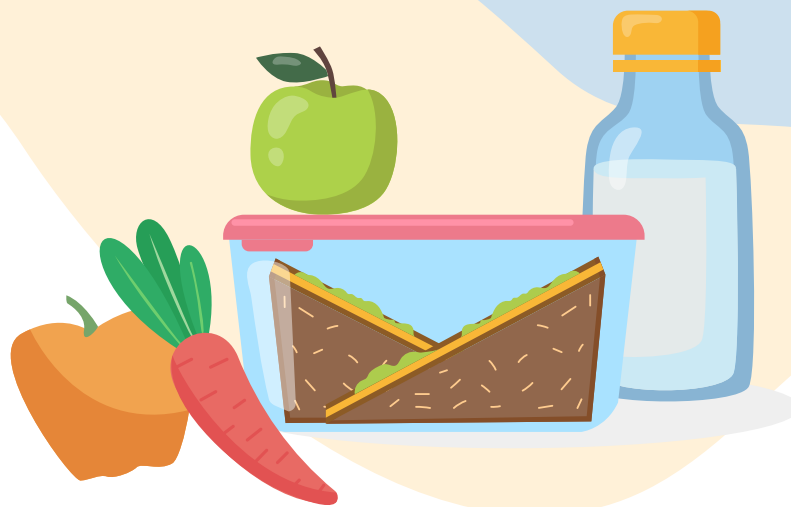
- Verschluckungsgefahr: keine ganzen Nüsse, rohes hartes Gemüse, Bonbons, Trauben mit Kernen
- Quetschbeutel meiden: enthalten viel Zucker und das fehlende Kauen ist schlecht für die Entwicklung von Kiefer und Sprache
- Lieber Lebensmittel klein schneiden, weich anbieten

REZEPTIDEEN:

Einfacher Gemüse-Nudelauflauf:

Zutaten: Vollkornnudeln, Gemüse (z.B. Zucchini, Paprika, Möhren) etwas Frischkäse, Käse zum Überbacken

Zubereitung: Gemüse klein schneiden und andünsten, mit gekochten Nudeln und Frischkäse mischen, etwas Käse drüber und ab in den Ofen.



Buntes Pausenbrot:

Ein gesundes Pausenbrot macht satt, schmeckt und liefert Energie.

- Eine Scheibe Vollkornbrot (z.B. mit Frischkäse, Butter oder Hummus bestreichen)
- 1-2 Scheiben Gurke oder Paprika obendrauf
- Etwas Obst (z.B. Apfelspalten oder ein paar Weintrauben ohne Kerne)
- Ein kleines Stück Käse oder andere Alternativen
- Als Getränk: Wasser oder ungesüßter Tee in der Trinkflasche

Am besten alles in kleine, bunte Dosen verpacken, so bleibt es frisch und sieht appetitlich aus.

Tipp: Lassen Sie Ihr Kind auch mal das Pausenbrot mitgestalten, so steigt die Lust auf das Essen.



Essen für unterwegs

- Klein geschnittene geschälte Äpfel in einer Box mit Deckel
- Blaubeeren in einer Box mit Deckel
- Klein geschnittene geschälte Gurken in einer Box mit Deckel
- Bananen
- Mais-Waffeln
- Trink-Flasche oder Trink-Becher mit Wasser

Beispiel für einen Tagesablauf:

- Frühstück: Müsli mit frischem Obst
- Zwischenmahlzeit: Gemüsesticks, Joghurt mit frischen Früchten, Vollkornbrot
- Mittagessen: Hafer/Gemüsebratlinge mit Brokkoli und Kartoffelbrei
- Abendessen: Gemüsesuppe mit Vollkornbrot oder Vollkornbrot mit Käse

Kinder sollten darüber hinaus 6-8 Gläser Wasser pro Tag trinken, um gut hydriert zu bleiben. Zuckerhaltige Getränke und Snacks sollten die Ausnahme sein.

ZUCKER – WARUM WENIGER MEHR IST

Kinder lieben Süßes, das ist ganz normal. Doch zu viel Zucker ist ungesund und kann Kindern auf Dauer schaden. Er steckt nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in vielen Getränken, Joghurts oder fertigen Snacks. Besonders Limonaden und süße Säfte erhalten oft so viel Zucker wie mehrere Stücke Würfelzucker pro Glas, ohne dass man es merkt.

Ein hoher Zuckerkonsum kann bei Kindern:

- Das Risiko für Übergewicht erhöhen
- Zu Bluthochdruck, Diabetes und Fettleber führen
- Die Zähne schädigen,
- Die Konzentration verschlechtern,
- Und langfristig die geistige Entwicklung beeinflussen.





Studien zeigen: Kinder, die häufig zuckerreich und unausgewogen ernähren, schneiden in Intelligenztests schlechter ab als Kinder, die gesunde Mahlzeiten bekommen.

Das bedeutet nicht, dass Süßes verboten ist. Ein Eis oder ein Stück Kuchen darf es mal geben, wichtig ist, dass es die Ausnahme bleibt. Viel besser sind kleine, ungesüßte Snacks.

Tip: Schauen Sie auf die Zutatenliste, oft ist mehr Zucker enthalten, als man denkt.

Außerdem führen Zuckerverbote oft dazu, dass die Süßigkeiten noch interessanter werden oder heimlich "genascht" wird. Hier gilt es, das richtige Maß zu finden.

FAZIT: ALLTAGSNAH, BUNT & GEMEINSAM

Gesunde Ernährung muss nicht perfekt sein.

Wichtiger sind:

- Gemeinsame Mahlzeiten
- Eine entspannte Stimmung
- Abwechslungsreiche, einfache Gerichte
- Gute Vorbilder

Ob beim Frühstück, Abendessen oder Pausensnack, Kinder entwickeln ein gesundes Essverhalten durch Wiederholung, Begleitung und Liebe.



HILFSANGEBOTE

Buchempfehlung:

- Kinderernährung: Das Standardwerk für eine gesunde Entwicklung
→ *Dr. Annette Kast-Zahn; Dr. Hartmut Morgenroth*
- Gesund essen macht schlau: Ernährung für Kinder und Jugendliche → *Dagmar von Cramm*
- Was Kinder essen brauchen: Gesund ernähren leicht gemacht
→ *Edith Gätjen*

Internetlinks:

- Vegetarische Ernährung für Kinder | kindergesundheit-info.de
→ <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/vegetarische-ernaehrung/>
- Familienmahlzeiten | kindergesundheit-info.de
→ <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/gesund-ernaehrungsverhalten/familienmahlzeiten/>
- Zucker macht Kinder krank
→ <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/ernaehrung-news/allgemein-ernaehrung/kinder-zucker>
- Ernährung im Kleinkind- bis ins Vorschulalter | kindergesundheit-info.de
→ <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/>
- Gut essen und trinken | DGE
→ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/>
- Für Sie und Ihr Kleinkind- Gesund ins Leben
→ <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fuer-sie-und-ihr-kleinkind/>



KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>

Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395



der_kinderschutzbund_bayern

Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?

Bitte senden Sie eine E-Mail an:

elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Illustrationen: Freepik.com (abgeändert)

