

ELTERN POST

Ausgabe
03/2025



ELTERNPOST kostenlos
zum Download



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern

GESUNDE ERNÄHRUNG VON KLEIN AUF

Praktische Tipps für Eltern

Liebe Eltern und Familien,

Kinder lernen Essen von uns Erwachsenen.

Sie sehen uns.

Beim Einkaufen.

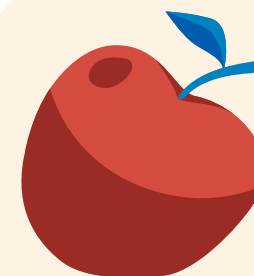
Beim Essen.

Eltern sind ein Beispiel.

Gesunde Ernährung muss nicht perfekt sein.

Wichtig ist: einfach, liebevoll und entspannt.

*Ihr Team des Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern*





WARUM GESUNDE ERNÄHRUNG WICHTIG IST

Kinder wachsen schnell.

Sie brauchen Energie.

Sie brauchen Vitamine.

Sie brauchen Wasser.

Essen macht satt.

Es gibt Kraft.

Essen hilft beim Lernen.

Es macht gute Laune.

Was Kinder beim Essen lernen,
bleibt oft fürs ganze Leben wichtig.



ESSEN VERBINDET

Gemeinsames Essen ist schön.

Gemeinsam essen macht Nähe.

Kinder fühlen sich sicher.

Rituale helfen.

Zum Beispiel ein Spruch,
ein schön gedeckter Tisch.

Oder zusammen vorbereiten.

Tipp:

Beim Essen kein Fernseher,
kein Tablet,
kein Handy.





WAS HilFT IM ALLTAG?

Bleiben Sie entspannt beim Thema Essen.

Wenn Eltern Essen mögen,
mögen Kinder es auch.

Regelmäßig essen:

3 Mahlzeiten am Tag.
Und 1-2 kleine Snacks.

Zwischen den Mahlzeiten Pausen:

ca. 2 – 3 Stunden.

Nicht immer Essen hinstellen.

So spüren Kinder Hunger.
So spüren Kinder Sättigung.

Neues Essen öfter anbieten.

Mal gekocht.
Mal klein geschnitten.
Mal püriert.

Gemeinsam essen.

Kinder schauen ab.

Kinder entscheiden:

Was und wie viel.

Nicht jedes Quengeln ist Hunger.

Manchmal ist es Nähe.
Oder Langeweile.

Essen ist auch Gesprächszeit.

Am Tisch über Schönes reden.

Zum Essen darf getrunken werden.

Kleine Kinder dürfen aufstehen,
wenn sie satt sind.





ACHTUNG! WAS NICHT HILFT:

Kinder zwingen zum Essen.

So verlieren sie ihr Hungergefühl.

Kinder zum Aufessen zwingen.

Kinder verlieren dann ihr Sättigungsgefühl.

Essen streng verbieten.

Kinder essen dann heimlich.

Kinder überessen sich dann.

Essen nebenbei.

Essen beim Spielen.

Das ist nicht gut.

Schimpfen beim Essen ist nicht gut.

Ausfragen beim Essen ist nicht gut.

Das macht gemeinsame Mahlzeiten unangenehm.

TIPP:

Wenn es große Probleme beim Essen gibt.

Suchen Sie Hilfe bei Fachleuten.





WAS GEHÖRT ZU EINER GUTEN KINDERERNÄHRUNG?

Trinken:

Viel Wasser.

Etwa 1 Liter am Tag.

Am besten Wasser.

Auch ungesüßter Tee ist gut.

Kein süßer Saft.

Kein Cola.

Gemüse & Obst:

5 Portionen am Tag.

Bunt und verschieden.

Zum Beispiel:

Banane am Morgen.

Paprika als Snack.

Brokkoli zum Mittag.

Apfel am Nachmittag.

Gurke zum Abendbrot.

Gemüse geht auch als Suppe.

Gemüse im Auflauf oder klein geschnitten.





Getreide & Kartoffeln:

Vollkorn ist gesund.

Vollkorn macht lange satt.

Kartoffeln sind gut.

Kartoffeln besser nicht frittiert.

Auch Nudeln, Haferflocken und Reis geben gute Energie.

Milchprodukte:

Milch, Jogurt, Käse sind wichtig.

Besser Naturprodukte ohne Zucker.

Naturjogurt mit Obst ist gesund.

Kinderprodukte wie Fruchtzwerge oder Quetschis haben viel Zucker.

Fleisch, Fisch & Ei:

Fisch einmal pro Woche.

Mageres Fleisch wie Huhn 2-3-mal pro Woche.

Wurst selten.

Eier bis zu 5-mal die Woche.

Pflanzlich geht auch: Linsen, Kichererbsen, Hummus oder Nussmus.

Fette & Süßes:

Gute Öle: Rapsöl, Olivenöl.

Fertiggerichte und Snacks haben oft viele Fette.

Süßes ist erlaubt.

Aber mit Regeln.

Zum Beispiel:

„Nach dem Mittag gibt es etwas Süßes.“

Gesunde Naschereien: Trockenobst, Haferriegel.

VEGETARISCH UND VEGAN

Ohne Fleisch ist möglich.

Ohne Fisch auch.

Aber Kinder brauchen Nährstoffe.

Wichtig sind: Eisen, Zink, Eiweiß, Vitamin B12, gute Fette.

Das gibt es in: Hafer, Hirse, Vollkornbrot, Linsen, Kichererbsen, Spinat, Nüssen





Vegane Ernährung ist schwer.
Es fehlen oft Vitamine und Mineralstoffe.
Das kann für Kinder gefährlich sein.

Wichtig:

Immer mit Arzt oder Fachleuten sprechen.

FRÜHSTÜCK

Frühstück ist wichtig.
Kinder starten besser in den Tag.
Am besten zusammen frühstücken.
Dann essen Kinder lieber.

Kinder können helfen:
Obst schneiden.
Brote schmieren.
Tisch decken.

KLEINE ESSER

Manche Kinder essen wenig.
Das ist normal.

Sie probieren langsam.
Sie brauchen Zeit.



Einfach öfter anbieten.

Nicht zwingen.
Nicht mit Süßem belohnen.

WICHTIGE HINWEISE IM KLEINKINDALTER

Achtung:

Verschlucken.
Darum:
Keine ganzen Nüsse.
Kein hartes Gemüse.
Keine Bonbons.
Trauben ohne Kernen.

Alles klein schneiden.
Alles weich machen.

Quetschbeutel sind nicht gut.
Sie haben viel Zucker.
Und Kinder kauen nicht.
Kauen ist wichtig für Zähne, Kiefer und Sprache



REZEPTIDEEN:

Gemüse-Nudelauflauf:

Nudeln kochen.

Gemüse klein schneiden.

Gemüse dünsten.

Alles mit Frischkäse mischen.

Käse drauf.

In den Ofen.

Fertig.



Buntes Pausenbrot:

Eine Scheibe Vollkornbrot.

Mit Frischkäse, Butter oder Hummus bestreichen.

Gemüse drauf: Gurke oder Paprika.

Dazu Obst: Apfelstücke oder kernlose Trauben.

Ein Stück Käse dazu.

Trinken: Wasser oder ungesüßten Tee.

Alles in eine kleine Dose packen.

Das macht Lust aufs Essen.



Essen für unterwegs:

Äpfel geschält und klein geschnitten.

Blaubeeren.

Gurke klein geschnitten.

Bananen.

Mais-Waffeln.

Immer Wasser dabei in einer Flasche.

Beispiel für einen Tagesablauf:

Frühstück: Müsli mit Obst

Snack: Gemüsesticks, Joghurt, Vollkornbrot

Mittag: Hafer/Gemüsebratlinge,
Brokkoli, Kartoffelbrei

Abend: Suppe oder Vollkornbrot mit Käse

Kinder sollen 6–8 Gläser Wasser am Tag trinken.

Süße Getränke nur selten.

ZUCKER

Kinder mögen Süßes.

Das ist normal.

Aber zu viel Zucker macht krank.

Süßes darf es geben.

Aber selten.

Zucker nicht ganz verbieten.

Sonst essen Kinder heimlich.





FAZIT: ALLTAGSNAH, BUNT & GEMEINSAM

Wichtig ist:

- Gemeinsame essen.
- Entspannt essen.
- Bunt essen.
- Einfach essen.
- Eltern sind Vorbilder.

So lernen Kinder gesund zu essen.

Kinder sollen 6-8 Gläser Wasser am Tag trinken.

Süße Getränke nur selten.



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 BERATUNG- STELLEN:

- 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)

