



*Haben Sie Ernährungsfragen, möchten Sie Broschüren und Beratungsmaterial für eine kindgerechte Ernährung? Rufen Sie im Kompetenzzentrum Milch an, oder informieren Sie sich unter [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch) über unsere Broschüren und Schulungsunterlagen.*

Mit seinem ersten Geburtstag wird das Baby zum Kleinkind. Es nimmt nun regelmässig am Familientisch Platz und beginnt dadurch seine Ernährungsgewohnheiten zu formen. Abhängig von der Betreuungsform kommt es auch mit ausserfamiliären Erwachsenen in Kontakt, welche sein Ernährungsverhalten

## Essen will gelernt sein

beeinflussen: die Tagesmutter, die Betreuerinnen in der Kindertagesstätte, später die Spielgruppenleiterin, die Kindergärtnerinnen und die Lehrperson.

### Eltern – wichtigste Vorbilder

Das Verlangen nach Essen und Trinken ist von Natur aus vorhanden. Im Gegensatz zu den Grossen sind die Kleinen aber immer auf Erwachsene angewiesen, die ihre Bedürfnisse wahrnehmen und erfüllen können. Die Eltern sind die wichtigsten Vorbilder, das gilt auch am Familientisch. Sie prägen mit ihrem Verhalten die Essgewohnheiten, Abneigungen und Vorlieben der Kinder.

### Ernährungssituation heute

Ernährungsstudien zeigen, dass

- ⊙ viele Kinder zu wenig trinken.
- ⊙ Kinder im Durchschnitt zu energiereich essen.
- ⊙ Kinder zu viel Zucker und zu wenig Vollkornprodukte essen.
- ⊙ Schulkinder zu wenig Obst und Gemüse essen.

### Essen – was, wie oft, wie viel?

Gesund essen und trinken ist die Grundlage, damit das Kind körperlich und geistig wachsen und sich entwickeln kann. Dafür braucht es regelmässige und ausgewogene Mahlzeiten. Dies geschieht über die richtige Kombination von Lebensmitteln. Die einfache Formel «reichlich – genügend – sparsam» hilft beim Planen der Kindermenüs.

**Reichlich:** ungesüsste Getränke, Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte und Kartoffeln

**Genügend:** Milch und Milchprodukte, Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier

**Sparsam:** Butter und Öl ⊙

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Kompetenzzentrum Milch  
Regula Thut Borner, dipl. Ernährungsberaterin  
Weststrasse 10, 3006 Bern  
Tel. 031-359 57 57  
E-Mail: [regula.thutborner@swissmilk.ch](mailto:regula.thutborner@swissmilk.ch)

**Pä**  
**PÄDIATRIE**  
ist eine Beilage zu ARS MEDICI

Verlag: Rosenfluh Publikationen AG  
Schaffhauserstrasse 13, 8212 Neuhausen a/Rhf.  
Redaktion: Alexandra Suter  
Telefon 052-675 51 76, Telefax 052-675 50 63  
E-Mail: [a.suter@rosenfluh.ch](mailto:a.suter@rosenfluh.ch)  
Redaktionssekretariat: Claudia Mascherin  
Telefon 052-675 50 60, Telefax 052-675 50 61  
E-Mail: [info@rosenfluh.ch](mailto:info@rosenfluh.ch)

Anzeigenregie: Rosenfluh Media AG  
Sekretariat: Manuela Bleiker  
Schaffhauserstrasse 13, 8212 Neuhausen a/Rhf  
Telefon 052-675 50 50, Telefax 052-675 50 51  
E-Mail: [romed@rosenfluh.ch](mailto:romed@rosenfluh.ch)  
Anzeigenverkauf: Rose Kuchler  
Telefon 052-675 50 54, Telefax 052-675 50 51  
E-Mail: [rose.kuchler@rosenfluh.ch](mailto:rose.kuchler@rosenfluh.ch)

Satz und Gestaltung: Manuela Bühner  
Druck, Versand: Stamm+Co.  
Grafisches Unternehmen, CH-8226 Schleithelm

Abonnemente, Adressänderungen:  
EDP Services AG  
Ebenaustrasse 10, Postfach, 6048 Horw  
Telefon 041-349 17 60, Telefax 041-349 17 18

Abonnementspreise (zuzüglich MwSt):  
6 Ausgaben jährlich  
Jahresabonnement: Fr. 40.–; Westeuropa: Fr. 51.–  
Übriges Ausland: Fr. 69.–; Einzelhefte: Fr. 10.–  
(inkl. Porto, plus MwSt)

Diese Zeitschrift wird im EMBASE/Excerpta Medica indiziert.

11. Jahrgang, Heft 2/2005 – ISSN 1424-8468

Für unaufgefordert eingehende Manuskripte übernimmt der Verlag keine Verantwortung.  
Für Angaben zu Dosierung und Verabreichungsformen von Medikamenten kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden.  
© Rosenfluh Publikationen  
Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags

Offizielles Mitteilungsorgan der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendgynäkologie (SAGKJG)  
Organe officiel du Groupement Suisse de Gynécologie de l'enfant et de l'adolescence (GYNEA)

PÄDIATRIE ist online einsehbar unter [www.tellmed.ch](http://www.tellmed.ch)