

Ernährung des Kleinkindes

Mit dem ersten Geburtstag wird aus dem Baby ein Kleinkind. Es ist jetzt körperlich so weit entwickelt, dass es alle Speisen der Familie mitessen kann. Spezielle Lebensmittel sind nicht nötig. Für das schnelle Wachstum braucht das Kind die ganze Vielfalt der Lebensmittel.

Von Elisabeth Bührer

Viele Eltern machen sich Sorgen, weil ihr Kind vermeintlich nicht genügend isst. Doch der Nahrungsbedarf bei Kleinkindern ist individuell sehr verschieden. Eine Donald-Studie (1) zeigte, dass 10 Prozent der Kinder im Alter von 2 Jahren mit Lebensmittelmengen von durchschnittlich nur 600 g/Tag auskommen, während andere Kinder in diesem Alter mehr als eineinhalbmal so viel verzehrten. Dies zeigt, dass die Nahrungsmenge, die ein Kind zu sich nimmt, kein



zuverlässiger Gradmesser für sein Gedeihen ist. Wichtiger zu beachten ist, was ein Kind isst, ob es zufrieden und aktiv ist und keine Krankheitssymptome zeigt.

Abschied vom Fläschchen

Mit etwa einem Jahr lernt das Kind aus dem Glas oder Becher zu trinken. Die Ernährung mit dem Fläschchen wird dann überflüssig. Im ersten Lebensjahr ist die Nahrungsaufnahme durch Saugen und Körperkontakt oft mit Beruhigung verbunden. Diese Kopplung muss nun nach und nach aufgelöst werden. Das Kind soll aktiv und ganz bewusst Nahrung aufnehmen lernen.

Milch und Milchprodukte

Das Kleinkind braucht täglich zirka 300 bis 350 g Milch und Milchprodukte für die Zufuhr von hochwertigem Protein, Vitaminen und zur Deckung des Kalziumbedarfs. Nach dem Ende der Fläschchenzeit erreichen viele Kleinkinder diese Menge oft nicht mehr (2). Dies ist insbesondere im Hinblick auf die Bedarfsdeckung mit Kalzium kritisch zu bewerten. Für die tägliche Bedarfsdeckung genügt: ein Glas Milch zum Frühstück, ein Becher Joghurt am Nachmittag und ein Käsebrot am Abend.

Essverhalten

Gemäss der Vels-Studie (2) essen Kleinkinder heute zu wenig Gemüse, Obst und kohlenhydratreiche, pflanzliche Lebensmittel wie Teigwaren, Kartoffeln, Brot oder Reis, aber deutlich zu viel Süssigkeiten, Salz sowie fettreiche Nahrungsmittel wie Fleisch und Wurstwaren.

Es ist bekannt, dass Ernährungsfehler, die schon beim Kleinkind gemacht werden, sich im späteren Kindes- und Jugendalter fortsetzen. Deshalb ist eine verantwortungsvolle Speisenauswahl sowohl in der Familie als auch in Verpflegungseinrichtungen für Kinder nötig.

Bezüglich der Lebensmittelauswahl gilt als Orientierung folgende Einteilung:

Sparsam

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Süsswaren, Limonade, Knabberartikel)

Genügend

Tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier, Fisch)

Reichlich

Getränke, Brot und Getreideprodukte, Kartoffeln und pflanzliche Lebensmittel (Obst und Gemüse)

Ernährungserziehung

Eine kürzlich durchgeführte Studie (3) zeigte, dass Eltern ihren Kindern heute eher wenige Vorgaben machen. Über die Hälfte der Eltern geben ihrem Kind immer dann etwas zu essen, wenn es Hunger hat, und über ein Drittel der Eltern lassen das Kind selbst wählen, was es essen oder trinken möchte. Das Essen wird zur Verhandlungssache, bei der zwischen Eltern und Kindern ausgehandelt wird, was, wann, wie oft und wie viel gegessen wird. Dabei sind die grundsätzlichen Informationen über gesunde Ernährung den meisten jungen Eltern bekannt, die konkrete Umsetzung fällt jedoch oft schwer. ◉

Literatur bei der Verfasserin:

Elisabeth Bührer, Buehrer Human Nutrition
Tel. 052-659 22 69
E-Mail: elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Quellen:

1. Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study, 2006.
2. Verzehrsstudie zur Ermittlung der Lebensmittelaufnahme von Säuglingen und Kleinkindern (VELS), 2008.
3. Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb), Ernährungs- und Bewegungsverhalten junger Familien in der frühen Phase der Kindheit, 2009.

Die Publikation wurde von den Schweizer Milchproduzenten SMP unterstützt.