



# GESUNDES ESSEN FÜR MEIN KIND

- » REICHLICH, MÄSSIG, SPARSAM:  
„DIE ERNÄHRUNG-AMPEL“
- » WANN, WAS, WIE VIEL:  
DIE MAHLZEITEN
- » TIPPS ZUR LEBENSMITTELAUSWAHL
- » ERNÄHRUNGSERZIEHUNG



## GESUNDES ESSEN FÜR MEIN KIND

Lernen, wie man sich gesund und gut ernährt, ist für Kinder und Jugendliche besonders wichtig. Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich nicht nur wesentlich auf Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit aus, sondern beeinflusst schon jetzt ihre spätere Gesundheit als Erwachsene. Gesundes Essen kann man lernen. Mit den drei einfachen Regeln der „Ernährungs-Ampel“ wird die Auswahl der richtigen Lebensmittel kinderleicht:



### Sparsam

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Speisefette, Süßwaren, Limonade, Knabberartikel)

**Stopp – nur ab und zu sparsam verzehren**



### Mäßig

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

**Achtung – in begrenzten Mengen genießen**



### Reichlich

Getränke (kalorienfrei oder kalorienarm) und pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln)

**Freie Fahrt – jederzeit und gerne**

### WANN, WAS, WIE VIEL SOLLEN KINDER ESSEN?

Kinder sollten 5-mal am Tag essen und trinken, denn regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig für Kinder. Sie liefern Nachschub an Energie und Nährstoffen und verhindern, dass die individuelle Leistungskurve im Laufe des Tages zu stark absinkt. Werden Mahlzeiten ausgelassen, kann es leicht zu Heißhunger und Überernährung kommen. Andererseits verdirbt ständiges ‚Zwischendurchessen‘

den Appetit auf die Hauptmahlzeiten. Ein möglicher Weg sind die folgenden 5 Mahlzeiten am Tag:

- 2 kalte Hauptmahlzeiten (z. B. morgens und abends)
- 1 warme Hauptmahlzeit (z. B. mittags)
- 2 Zwischenmahlzeiten (z. B. vormittags und nachmittags)

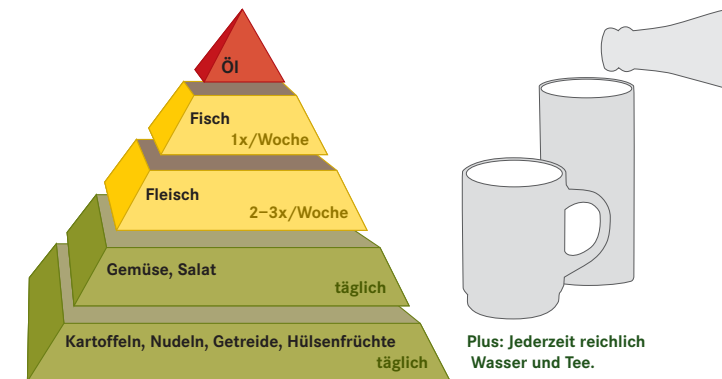
Die Lebensmittelauswahl über den Tag sollte dabei den drei Ampelfarben folgen.

### BEISPIEL FÜR EINE KALTE MAHLZEIT

Das mengenmäßig wichtigste Lebensmittel der kalten Hauptmahlzeit kann Milch oder ein Milchprodukt wie z. B. Joghurt sein (bevorzugt mit niedrigem Fettgehalt, z. B. 1,5 % Fett). Dazu können Obst oder Gemüse (am besten roh), sowie Getreideflocken (als Müsli) oder ein belegtes Brot kommen.

Beispiele für kalte Mahlzeiten:

- ein Müsli aus Joghurt, Obst und Getreideflocken,
- ein Glas Milch, ein Apfel und ein Wurstbrot,
- ein Käsebrot und ein Rohkostsalat,
- ein Nudelsalat mit Tomaten, Gurken und einem Joghurtdressing



### BEISPIEL FÜR DIE WARMHE MAHLZEIT

Die warme Mahlzeit ist oft das Mittagessen, sie kann aber je nach familiären Gewohnheiten auch am Abend (aber nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen) verzehrt werden. Hauptbestandteil der warmen Mahlzeit sollten Kartoffeln, Reis oder Nudeln sein, dazu gibt es reichlich Gemüse



oder einen Rohkostsalat. Eine kleine Portion fettarmes Fleisch – sozusagen als „Beilage“ – braucht ein Kind nur etwa 3-mal in der Woche. An den anderen Tagen kann es vegetarische Gerichte mit Hülsenfrüchten (z. B. als Eintopf), Kartoffeln (z. B. als Gratin), Reis, Nudeln oder anderem Getreide (z. B. als Auflauf) geben. Mindestens einmal pro Woche sollte eine Mahlzeit mit Fisch auf dem Speisenplan stehen.

#### **BEISPIEL FÜR EINE ZWISCHENMAHLZEIT**

Die zwei Zwischenmahlzeiten werden üblicherweise vormittags (z. B. als Frühstück im Kindergarten oder Pausenbrot in der Schule) und nachmittags gegessen. Zwischenmahlzeiten können hauptsächlich aus Obst oder Gemüse (am besten roh) bestehen, dazu kann es Brot oder Getreideflocken geben.

Beispiele:

- ein Rosinenbrötchen und eine Mandarine,
- ein Vollkornbrötchen und ein Glas Obstsaft,
- gelegentlich auch Süßigkeiten, Kekse oder Kuchen

**Trinken ist wichtig:** Kinder sollen regelmäßig trinken! Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk. Auch zwischendurch und in den Schulpausen sollen Kinder die Möglichkeit haben, zu trinken.

#### **TIPPS ZUR LEBENSMITTELAUSWAHL**

Als **Getränke** gut geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, oder Fruchtsaftchorlen (2/3 Wasser). Gezuckerte Fruchtsaftgetränke und Limonaden einschließlich Colagetränke sollen nur gelegentlich getrunken werden. Milch ist kein Durstlöscher.

**Brot** sollte dick geschnitten und dünn belegt werden. Vollkornbrot ist besonders wertvoll – wenn es aus fein gemahlenem Vollkornmehl hergestellt wird, mögen es auch Kinder gern.

**Kartoffeln** sind, fettarm zubereitet als gekochte Kartoffeln oder Pellkartoffeln, besser geeignet als fettreiche Bratkartoffeln, Pommes frites oder andere frittierte Zubereitungen. **Nudeln** und **Reis** sind als Vollkornprodukte am gesündesten.

**Gemüse** sollte zum Teil und **Obst** praktisch immer roh gegessen werden; so bleiben die gesunden Inhaltsstoffe erhalten. Tiefkühlware ist eine gute Alternative zu frischen Produkten. Säfte können einen Teil des Obst- oder Gemüseverzehrs ersetzen.

Bei **Milch, Milchprodukten, Fleisch und Wurst** sind fettarme Produkte empfehlenswert, z. B. Trinkmilch oder Joghurt mit 1,5 % Fett, Käse bis zu 45 % Fett i.Tr. und fettarme Fleischprodukte wie Schinken oder Brühwurstaufschnitt. **Rapsöl** oder auch **Olivenöl** ist für die Speisenzubereitung sehr gut geeignet. Als Brotaufstrich können Margarine oder Butter verwendet werden.

**Süßwaren, Limonaden und Knabberartikel** sollten nicht mehr als etwa 10 % des täglichen Energiebedarfes beitragen. Der Spielraum ist allerdings geringer bei Kindern, die sich wenig bewegen und wenig Energie verbrauchen. Je nach Gehalt an Zucker und Fett ist der Energiegehalt von Süßwaren sehr unterschiedlich – und damit auch die geeignete Portionsgröße. Für ein 4–6-jähriges Kind liefern z. B. 1 Kugel Eiscreme und 2 Butterkekse bereits 10 % des täglichen Energiebedarfes.

#### **WIE SAG ICH'S MEINEM KIND?**

##### **EIN WORT ZUR ERNÄHRUNGSERZIEHUNG**

Besonders kleine Kinder lernen durch Nachahmung, auch bei der Ernährung. Wenn sich die Eltern gesund ernähren, wird ihr Kind das übernehmen – genau so ist es aber leider auch bei schlechtem Vorbild der Eltern. Eltern sollten der Versuchung widerstehen, das Essverhalten ihrer Kinder streng zu kontrollieren. Besser ist es, ein ausgewogenes Essensangebot bereitzustellen. Dem Kind bleibt dann überlassen, wie viel es davon isst. Auf diese Weise entwickelt das Kind ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl: die beste Vorbeugung vor Überernährung und Übergewicht.

**Gut zu wissen:** Die in den ersten Lebensjahren geprägten Essgewohnheiten werden oft bis in das Erwachsenenalter beibehalten.

#### **WEITERE BERATUNG UND INFORMATIONEN**

Ihre weiteren Fragen zur Säuglingsernährung beantwortet Ihr Kinder- und Jugendarzt.

Im Internet gibt das Forschungsinstitut für Kinderernährung hilfreiche Tipps und Informationen:

[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

#### **IMPRESSUM**

Erstellt im Auftrag der

**Deutschen Gesellschaft**

**für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)**

Tel. 030/308 77 79-0

Fax 030/308 77 79-99

[www.dgkj.de](http://www.dgkj.de)

von

**Ernährungskommission der DGKJ**

(Prof. Dr. Berthold Koletzko, München)

**Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie  
und Ernährung (GPGE)**

(Prof. Dr. Peter Zimmer, Münster)

in Zusammenarbeit mit dem

**Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)**