

Ernährung von 1- bis 14-jährigen Kindern

Früh übt sich...

Die Pflege und Förderung der Gesundheit beginnt bereits im Kindesalter. In jungen Jahren werden die Grundpfeiler für einen gesunden Lebensstil gesetzt, darauf können später die jungen Erwachsenen aufbauen. So werden vom Kind auch Normen und Werte der Umwelt im Umgang mit der Ernährung und der Gesundheit übernommen und prägen das (Ernährungs-) Verhalten und den Lebensstil im Erwachsenenalter. Daher gilt: **Früh übt sich, wer etwas zu seiner Gesundheit beitragen will!**

Wie sieht die richtige Ernährung für Kinder aus?

Für Kinder nach dem Säuglingsalter, das heisst nach dem 1. Lebensjahr bis zum Eintritt in die Pubertät wird, gleich wie für Erwachsene, eine abwechslungsreiche Mischkost empfohlen. Konkret bedeutet das:

Häufige kleine Mahlzeiten

Kinder brauchen 2 ausgewogene Zwischenmahlzeiten. Für die Entlastung des Magen-Darmtraktes und einen ausgeglichenen Energiehaushalt ist es sinnvoll, anstelle von einzelnen, üppigen Hauptmahlzeiten Zwischenmahlzeiten einzuschalten. Zwischenmahlzeiten unterstützen die gleichmässige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit des Kindes.

Reichlich und abwechslungsreich

Obst und Gemüse sind Lieferanten für Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Nahrungsfasern.

Kartoffeln, Getreideprodukte (wie z.B. Brot, Reis, Teigwaren) und Hülsenfrüchte enthalten viele Kohlenhydrate und sind daher Energielieferanten. Mindestens die Hälfte sollte aus Vollkornprodukten bestehen, da diese mehr Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Nahrungsfasern enthalten als raffinierte Nahrungsmittel.



Ernährung von 1- bis 14-jährigen Kindern

Gezielt einsetzen

Milch und Milchprodukte sind vor allem für die Eiweiss- und Kalziumversorgung notwendig. Pasteurisierte oder UHT-Milch verwenden, Rohmilch ist vor allem für kleine Kinder nicht geeignet, da eine Gesundheitsgefährdung durch Mikroorganismen nicht ausgeschlossen werden kann. Falls Rohmilch für ältere Kinder oder auch Erwachsene zum Einsatz kommt, sollte sie vor dem Konsum in jedem Fall auf mind. 70°C erhitzt werden.

Besteht eine Unverträglichkeit gegenüber Milch und Milchprodukten, muss auf eine ausreichende Kalziumzufuhr über kalziumreiches Mineralwasser und kalziumreiche Lebensmittel wie z.B. dunkelgrüne Gemüse (Broccoli, Grünkohl), Hülsenfrüchte (Soja, Kichererbsen, rote Bohnen), Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Paranüsse) und Samen (Sesamsamen, Leinsamen) geachtet werden. Eventuell muss auch der Einsatz von kalziumangereicherten Lebensmitteln (z.B. Sojamilch mit Kalzium) oder Kalziumpräparaten in Erwägung gezogen werden. Eine fachliche Beratung ist in dieser Situation angebracht.

Fleisch, Fisch, Eier sind wichtige Eiweissquellen. Fleisch und Eigelb sind ausserdem wichtig für die Eisenzufuhr. Fisch gewährleistet die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, Jod und anderen Spurenelementen.

Sparsam verwenden

Fette und Öle: Pflanzenöle sollten aufgrund ihres Gehaltes an lebensnotwendigen (essenziellen) Fettsäuren den tierischen Fetten vorgezogen werden.

Wurstwaren enthalten viele versteckte tierische Fette mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren.

Süssigkeiten enthalten neben viel Zucker oft versteckte Fette und sind zahnschädigend, wenn die Zahnhygiene vernachlässigt wird.

Was sollen Kinder trinken?

Kinder reagieren auf eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr viel empfindlicher als Erwachsene. Deshalb ist es besonders wichtig, dass sie ausreichend trinken. Geeignet sind Trinkwasser, Mineralwasser (für kleine Kinder ohne oder mit wenig Kohlensäure), ungesüsster Früchte- oder Kräutertee, verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) oder sparsam dosierte Sirupe.

Limonaden und andere gezuckerte Getränke schaden durch ihren Zuckergehalt den Zähnen und enthalten viel Energie, ohne den Körper mit wichtigen Nährstoffen wie Vitamine und Mineralstoffe zu versorgen. Sie sollten als Süssigkeiten betrachtet werden und die Ausnahme bleiben. Auf koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Eistee, Cola, Red Bull und Co.) und Alkoholika reagiert der kindliche Organismus sehr sensibel. Colagetränke können ausserdem den Kalziumhaushalt negativ beeinflussen. Für die Kinderernährung werden diese Getränke nicht empfohlen. In noch stärkerem Masse gilt dies für Alkohol, der in der Ernährung von Kindern, aber auch in der Ernährung von Pubertierenden, nichts zu suchen hat.



Ernährung von 1- bis 14-jährigen Kindern

Sind spezielle Kinderprodukte erforderlich?

Immer mehr Kinderprodukte, von Milchprodukten, Frühstücksflocken, Kinderschokolade bis hin zu Suppen, kommen auf den Markt. Geworben wird mit deren Gehalt an «guter Milch», «wertvollen Vitaminen», «nützlichen Nahrungsfasern» usw. Nebst sinnvollen Angeboten gibt es aber auch eine grosse Palette von Produkten, die zu viel Fett und Zucker enthalten und damit der Gesundheit abträglich sind. Die Zutatenliste und die Nährwertdeklaration auf der Verpackung geben Aufschluss darüber. Gezielt eingesetzt, können solche Lebensmittel eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sinnvoll ergänzen.

Wie steht es mit Süssigkeiten?

Vielen Kindern ist die Vorliebe für Süsses angeboren. Ein völliges Verbot von Süssigkeiten ist unrealistisch und aus ernährungsphysiologischer Sicht auch nicht notwendig. Zu bedenken ist jedoch, dass Zucker bei ungenügender Zahnhygiene einerseits den Zähnen schadet und dass andererseits viele Süssigkeiten versteckte Fette enthalten. Süssigkeiten liefern also viele unnötige (leere) Kalorien, welche kaum Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Daher ist es sinnvoll, bestimmte Regeln aufzustellen, z.B. eine kleine Süssigkeit (wie 50 g Gummibärchen, Basler Leckerli, ein Flan oder Griessköppli, ein kleines Wassereis oder Sorbet usw.) pro Tag zu erlauben und anschliessend die Zähne zu putzen. Alternative Süssungsmittel wie brauner Zucker oder Honig bringen gemäss heutigem Wissenstand ernährungsphysiologisch wenig Vorteile. Künstliche Süsstoffe und Zuckeraustauschstoffe schaden zwar den Zähnen nicht, sollten aber trotzdem – wenn überhaupt – nur sehr sparsam verwendet werden, da sie dazu beitragen, die Kinder an den süssen Geschmack zu gewöhnen und damit den «Süsshunger» fördern. Zudem wirken grössere Mengen von Nahrungsmitteln mit Zuckeraustauschstoffen häufig abführend und blähend.

Können Kinder vegetarisch ernährt werden?

Es gibt verschiedene Arten vegetarischer Ernährung, die unterschiedlich zu beurteilen sind. **Die vegane Ernährung** beispielsweise meidet nicht nur Fleisch, sondern überhaupt alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs wie Milch, Milchprodukte, Eier, Honig usw. Diese Ernährungsweise erfordert ein grosses Ernährungswissen, müssen doch die sonst mit tierischen Lebensmitteln zugeführten, teilweise lebenswichtigen (essenziellen) Nährstoffe gezielt und im erforderlichen Ausmass durch pflanzliche Nahrungsmittel zugeführt werden. **Für Kinder ist diese Ernährungsweise wegen der Gefahr schwerer Mangelerscheinungen und gesundheitlichen Folgeschäden abzulehnen.**

Die lacto-vegetabile Ernährung (unter Einschluss von Milch und Milchprodukten) oder die **ovo-lacto-vegetabile Ernährung** (zusätzlich Einschluss von Eiern) sind für Kinder geeignet. Sie erfordern für die gesunde Entwicklung jedoch eine bewusste und gezielte Auswahl der Nahrungsmittel und eine sorgfältige Menüplanung. Damit soll u.a. die Entstehung von Mangelerscheinungen (z.B. Eisen) verhindert werden.



Ernährung von 1- bis 14-jährigen Kindern

Spass und Genuss gehören dazu

Bei allen guten Vorsätzen für eine gesunde Ernährung daran denken, dass Essen Spass und Freude bereiten soll. Kinder beurteilen das Essen nicht nach dem Gesundheitswert. Sie wollen das Essen mit allen Sinnen erleben; Aussehen, Geschmack und Geruch sind für Kinder von grosser Bedeutung. Auch ältere Kinder wollen nicht in erster Linie gesund essen – ihnen sind körperliche oder psychische Leistungsfähigkeit, Fitness, gutes Aussehen usw. viel wichtiger. Kids wollen also keine «theoretisch gesunde Ernährung» sondern ein fantasievolles, abwechslungsreiches Essen, welches auch einmal «Fast Food» und «Ethno Food» (fremdländische Gerichte) umfassen darf.

- Eine gemeinsame Esskultur pflegen und so oft wie möglich miteinander essen – der Familientisch ist viel mehr als nur eine Essgelegenheit.
- Für eine möglichst freundliche Atmosphäre beim Essen sorgen und Kinder in die Gespräche mit einbeziehen.
- Soweit als möglich auf die Menüwünsche der Kinder eingehen und versuchen, Kompromisse zu finden, indem gemeinsam «Spielregeln» aufgestellt und von beiden Seiten eingehalten werden. Beim Essen soll weder die Freude am Essen noch die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen zu kurz kommen.
- Essen nie als Druckmittel (zur Strafe oder als Drohung) einsetzen – aber auch nicht zur Belohnung oder zum Trost. Das Kind lernt dadurch falsche Verhaltensmuster, die es bis ins Erwachsenenalter begleiten (z.B. immer den Teller leer essen zu müssen; etwas Süsses als Belohnung, wenn eine Leistung erbracht ist usw.).
- Respektieren, wenn sich das Kind satt fühlt; Kinder sollen lernen, sich auf ihr Sättigungsgefühl zu verlassen.
- Das Kind soll möglichst oft an der Menüplanung, am Einkauf und an der Zubereitung der Speisen teilhaben.
- Speisen fantasievoll, abwechslungsreich und spannend gestalten. Kinder wollen mit allen Sinnen das Essen erleben.
- Ungewohnte Speisen öfter wieder anbieten und sich nicht entmutigen lassen, wenn das Kind beim ersten Mal nicht begeistert ist. Kinder essen gerne Gewohntes, und zudem ist das Geschmacksempfinden von Kindern starken Schwankungen ausgesetzt.
- Ganz wichtig: Eltern sollen vorleben, was Sie von ihren Kindern erwarten. Kinder lernen weniger durch Vorschriften und Verbote als durch das Vorbild der Eltern.

Kinder essen oft sehr unregelmässige Mengen. Manchmal mögen sie viel, dann wieder wenig. Auch ändern sich ihre Vorlieben sehr rasch. Solange der Speiseplan abwechslungsreich und ausgewogen ist, Kinder gesund gedeihen, leistungsfähig sind und auch kein Übergewicht entwickeln, gibt es keinen Grund zur Sorge. Bleibt die Ernährung jedoch über längere Zeit unausgewogen oder einseitig, können Supplemente vorübergehend sinnvoll sein. Am besten die Situation mit einer Fachperson besprechen.



Ernährung von 1- bis 14-jährigen Kindern

Ernährung von Kindern – das merke ich mir!

- Früh übt sich, wer etwas zu seiner Gesundheit beitragen will;
- Eltern und Erzieher sind immer Vorbilder;
- häufige kleine Mahlzeiten vorsehen;
- ausreichend trinken;
- reichlich und abwechslungsreich Obst und Gemüse essen;
- sparsame Verwendung von Fett;
- Süssigkeiten sind keine Lebensmittel, sie dienen dem Genuss.

Empfehlenswerte Literatur

NUTRIKID®

Ein Medienpaket zur Ernährungserziehung von 10- bis 12-jährigen Kindern mit Videofilm, Kartenspiel, Poster, Schülerheft und CD mit vielen nützlichen Informationen und Tipps

Nutrikid, Bern, 2001

Kochzirkus, Kinder und Eltern kochen

SVE, Bern, 1997

Ernährung im Vorschulalter

SVE, Bern, 2002

Weitere Merkblätter zur Ernährung der SVE

- Fast Food
- Bewegung
- Süsse Versuchung

