

Beratung kompakt

Kleinkindernahrung – Der Übergang von der Beikost zur Familienkost

Für eine gesunde Entwicklung und das Wohlbefinden des Kleinkindes (1-3 Jahre) sind eine altersgerechte, abwechslungsreiche Ernährung und viel Bewegung wichtig. Der Übergang von der Beikost im Säuglingsalter zur Familienkost erfolgt – abhängig von der individuellen Entwicklung des Kindes – gegen Ende des 1. Lebensjahres. Kleinkinder dürfen und sollen an den Familienmahlzeiten teilnehmen.¹



Was ändert sich?

- Steigende Lebensmittelvielfalt
- Weniger Milch, mehr Misch- und Familienkost
- Aktive Nahrungsauswahl durch das Kind

Die ausgewogene Familienkost¹

- ▶ **Reichlich:** Getränke und pflanzliche Lebensmittel wie z.B. Obst, Gemüse, Getreide und Getreideprodukte.



liefern Folsäure, Vitamine B₁ und C, Kalium, Provitamin A, Magnesium und Ballaststoffe.

- ▶ **Mäßig:** tierische Lebensmittel wie z.B. Milch(produkte), Eier und Fleisch(produkte). 1-2 Mal pro Woche Fisch.



liefern Vitamine B₁, B₂, B₆, B₁₂, Niacin, Biotin, Protein, Calcium, Jod, Eisen, Zink, Vitamin D, DHA/EPA.

- ▶ **Sparsam:** Zucker, Süßigkeiten, Salz, Fette mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren, Snackprodukte.

Getränke:

Kleinkinder benötigen ca. 820 ml Flüssigkeit² pro Tag, am besten Wasser. Zuckerhaltige Getränke vermeiden, da sie eine erhöhte Energiezufuhr,



das Adipositasrisiko, eine schlechte Nährstoffversorgung und Zahnschäden fördern!¹ Wasser aus dem Becher/Glas zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch anbieten.

Alternative Ernährungsformen:

Eine ausgewogene vegetarische Ernährung, die Eier und Milch(produkte) enthält, ist für Kleinkinder möglich. Auf Eisen- und Zinkzufuhr achten! Von einer rein veganen Ernährung ist abzuraten.³

Essen will gelernt sein¹

Eltern sind die wichtigsten Vorbilder! Sie fördern ein gesundes Essverhalten ihrer Kinder.



Wichtige Maßnahmen dafür sind:

- Gemeinsame Mahlzeiten mit genügend Zeit und Ruhe schaffen.
- Regelmäßigen Mahlzeitenrhythmus einführen, z.B. 3 Haupt- und 2 kleinere Zwischenmahlzeiten.
- 2- bis 3-stündige Essenspausen zwischen den Mahlzeiten einhalten → keine Snacks und zuckerhaltigen Getränke zwischendurch!
- Selbstregulationsfähigkeit stärken durch das Respektieren von Hunger- und Sättigungssignalen.
- Die Eltern entscheiden über das Lebensmittelangebot, das Kind entscheidet, wie viel es davon isst. Abgelehnte Lebensmittel wiederholt anbieten.
- Verzehrmenngen sind unterschiedlich groß, und ausreichend, wenn das Kind aktiv, gesund und zufrieden ist.
- Essen nicht als Belohnung oder Bestrafung einsetzen.

Im Handel **speziell für Kleinkinder angebotene Produkte** sollen eine Altersangabe tragen („1-3 Jahre“). Nur dann entsprechen sie der Diätverordnung.

Beim Übergang von der Säuglings- zur Kleinkindernahrung besteht ein **erhöhtes Risiko für eine Unterversorgung** (v. a. mit Jod, Eisen, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren). Der Verzehr von **Kindermilchgetränken** kann das Risiko einer Unterversorgung mit diesen Nährstoffen vermindern.⁴

Kindermilch sollte keine Fructose oder Saccharose enthalten. Auch auf die Zugabe von künstlichen Aromastoffen sollte verzichtet werden, um die Geschmacksprägung nicht zu stören.⁵

hipp-fachkreise.de · hipp-fachkreise.at

Literatur:

1 Koletzko B et al., Handlungsempfehlungen Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter, Monatsschr Kinderheilkd Sonderdruck Dez. 2013 · 2 D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2015: Wasser: 3 · 3 Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Vegane Ernährung: Nährstoffversorgung und Gesundheitsrisiken im Kleinkind- und Säuglingsalter 2011; DGEinfo 58:48-51 · 4 EFSA Journal 2013, 11: 3408 · 5 Koletzko B et al., Folgeerkrankungen für Kleinkinder im Alter von einem bis 3 Jahren (sog. Kindermilchgetränke). Monatsschr Kinderheilkd 2017: DOI 10.1007/s00112-017-0311-3.

HiPP Kindermilch COMBIOTIK®

Für ein gesundes Wachstum bis ins Kindergartenalter

1
KINDERMILCH
KOMBIOTIK®
mit natürlichem Bifidobacterium

2
KINDERMILCH
KOMBIOTIK®
mit natürlichem Bifidobacterium

Ein Service von HiPP für medizinische Fachberufe