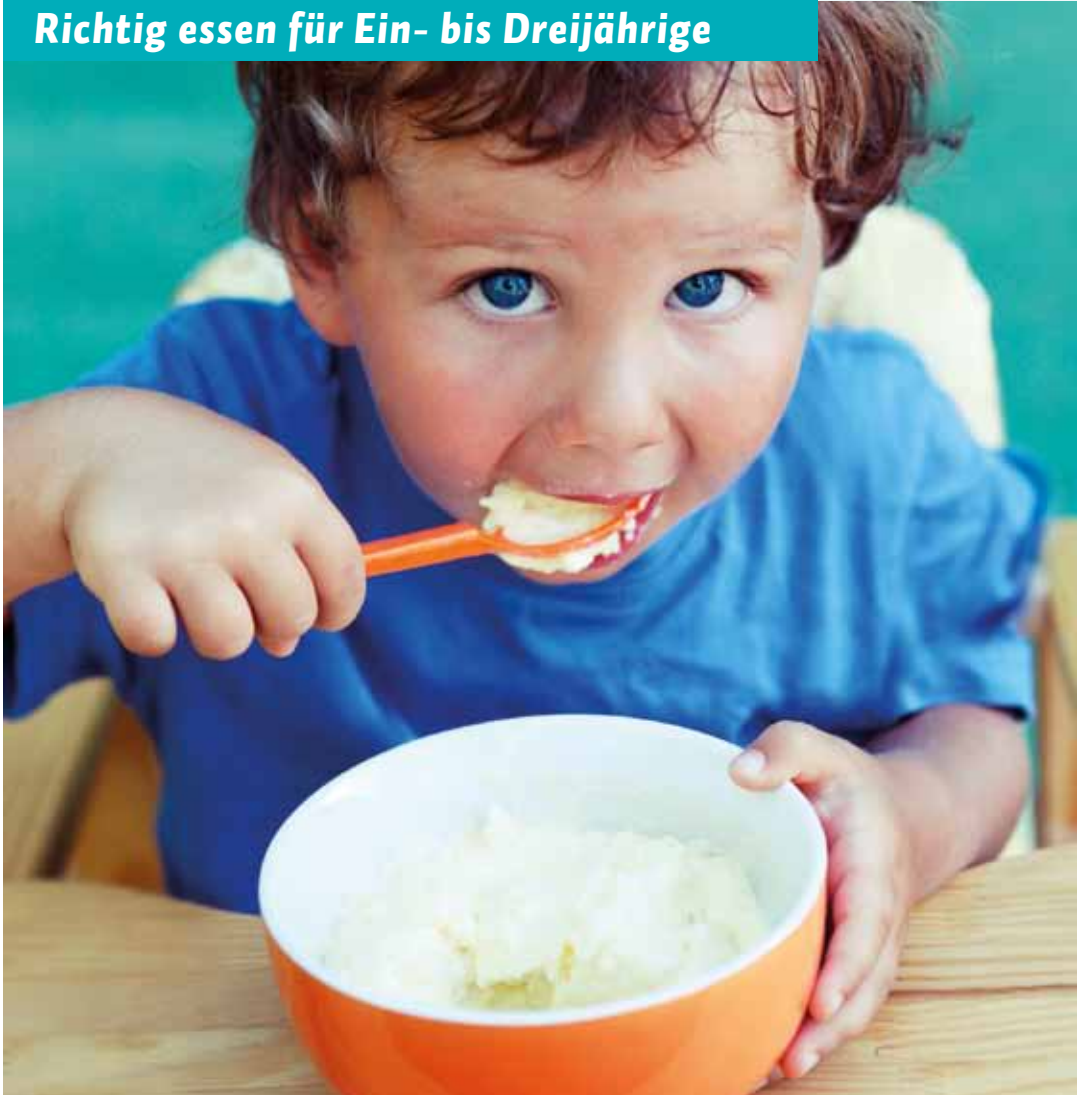




Richtig essen  
von Anfang an!

# Jetzt ess ich mit den Großen!

Richtig essen für Ein- bis Dreijährige



# Vorwort

## Liebe Eltern!

Unsere Kinder sollen gesund aufwachsen. Ein Fundament dafür ist die richtige Ernährung. Diese Broschüre beinhaltet Anregungen für Eltern und andere Bezugspersonen von Kleinkindern, die zur Festigung eines gesunden Ess- und Trinkverhaltens der Kleinkinder beitragen. Gestützt auf die neuesten fachlichen Erkenntnisse wird die Wissenschaft in die Alltagspraxis übersetzt.

Die fachlichen Grundlagen für diese Broschüre wurden von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen und dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger zusammen mit Fachleuten für Ernährung und Kindergesundheit erarbeitet und in der Nationalen Ernährungskommission als „Empfehlung für die Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern“ im September 2014 einstimmig angenommen.

Die Broschüre soll Sie und Ihr Kind auf dem Weg zur genussvollen Familienkost und beim Ausprobieren unseres vielfältigen Nahrungsmittelangebotes bestmöglich begleiten.

Richtig essen von Anfang an!

Eine Kooperation zwischen



# Inhalt

<b>Vieles wird anders beim Essen</b>	<b>5</b>
<b>So gewöhnt sich Ihr Kind daran</b>	<b>6</b>
<b>Ich bin hungrig! Ich bin satt!</b>	<b>7</b>
<b>Eine neue Welt wird entdeckt</b>	<b>9</b>
<b>So helfen Sie Ihrem Kind, essen zu lernen</b>	<b>10</b>
<b>Das braucht Ihr Kind für seine Entwicklung</b>	<b>11</b>
<b>Mit diesen Lebensmitteln wird Ihr Kind gut versorgt</b>	<b>13</b>
Viel Flüssigkeit: am besten Wasser	13
Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst: fünf Portionen am Tag	15
Getreide und Erdäpfel: große Auswahl	16
Milch und Milchprodukte: nur pasteurisiert	17
Fisch: gehört dazu	18
Fleisch und Wurst: maximal drei Portionen pro Woche	19
Eier: gut erhitzt	20
Fette und Öle: Qualität zählt	20
Fettes, Süßes, Salziges: nur selten	20
<b>Für Kinder ungeeignete Lebensmittel</b>	<b>22</b>
<b>Speisen zubereiten – mit besonderer Sorgfalt</b>	<b>23</b>
Das ist wichtig für die Hygiene	23
Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln	23
Ein paar Richtlinien fürs Kochen	24
<b>Vegetarisch ist okay – einseitig nicht</b>	<b>26</b>
Hat mein Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit (Intoleranz)?	27
<b>Bewegung macht Spaß</b>	<b>29</b>



## Vieles wird anders beim Essen

Sein erstes Löffelchen hat Ihr Kind schon als Baby bekommen, und es ist an Beikost gewöhnt. Doch auch nach dem ersten Geburtstag ändert sich einiges in seiner Ernährung. Ihr Kind lernt nach und nach alles, was es zum selbstständigen Essen

**Mit etwa zwölf Monaten können und sollen Kinder grundsätzlich die-selben Lebensmittel essen wie die Familie. Spezielle im Handel angebotene „Kinder-lebensmittel“ sind nicht notwendig.**

braucht – vom Kauen fester Speisen bis hin zum richtigen Umgang mit Teller, Tasse und Besteck. Lassen Sie sich nicht von Vergleichen mit Gleichaltrigen beirren. So verschieden die Kinder selbst sind, so unterschiedlich ist auch ihre Entwicklung. Sie sehen selbst am besten, was Ihr Kind zuerst lernen will und was es braucht, ob es zum Beispiel schon früh mit Löffel und Gabel gut zu-

rechtkommt oder noch länger gefüttert werden will. Beides ist vollkommen in Ordnung.

Ermutigen Sie Ihr Kind, selbstständig zu essen, geben Sie ihm dafür ausreichend Zeit und Unterstützung und ein ruhiges Umfeld.

## So gewöhnt sich Ihr Kind daran

Regelmäßige Mahlzeiten helfen Kindern dabei, sich an einen Tagesrhythmus anzupassen. Frühstück, Mittagessen und Abendessen sollten fix am Speiseplan stehen, ein oder zwei Zwischenmahlzeiten ergänzen die Nahrungsaufnahme.

Bieten Sie Ihrem Kind zu Beginn kleine Portionen an. Nachnehmen ist jederzeit erlaubt. Ob Sie Ihrem Kind die Nahrungsmittel in fester oder weicher Form, mundgerecht zerteilt oder einfach zum Abbeißen anbieten, richtet sich danach, wie gut es mit den Speisen bzw. Lebensmitteln bereits umgehen kann. Vermeiden Sie beim Essen Ablenkungen, wie beispielsweise einen laufenden Fernseher. Zeit vor dem Bildschirm verdrängt körperliche Aktivität und begünstigt so die Entwicklung von Übergewicht.

**Zwischen den Mahlzeiten ist Pause: Bieten Sie in dieser Zeit weder Snacks, zuckerhaltige Getränke noch Milch an. Wasser ist die Ausnahme, das kann zu jeder Zeit getrunken werden.**

Versuchen Sie mindestens eine gemeinsame Familienmahlzeit pro Tag einzuplanen. Eltern und Kinder sitzen an einem Tisch und essen dasselbe. So fühlt sich Ihr Kind geborgen und kann von den anderen lernen.



## **Ich bin hungrig! Ich bin satt!**

Kinder haben ein ganz natürliches Gefühl dafür, wann sie hungrig sind. Gehen Sie darauf ein. Ihr Kind sagt vielleicht etwas wie „will das haben“ und zeigt auf eine Speise, oder es führt Sie zum Kühlschrank. So zeigt Ihnen Ihr Kind, dass es Hunger hat.

Umgekehrt weiß es auch sehr gut, wann es satt ist. Um Ihnen das mitzuteilen, verwendet es Wörter wie „fertig“, es spielt mit den Lebensmitteln oder wirft sie weg. Achten Sie auf diese Zeichen und beenden Sie die Mahlzeit, wenn Ihr Kind satt ist. Motivieren, überreden oder drängen Sie Ihr Kind niemals zum Weiteressen.





## Eine neue Welt wird entdeckt

Ihr Kind ist auf dem Weg vom Baby zum Kleinkind. Jetzt wird es sich bewusst, wie Lebensmittel schmecken, und es entdeckt, welche es mag.

Kinder essen am liebsten, was sie kennen. Unbekannte Speisen werden zuerst oft abgelehnt. Jetzt müssen Sie Geduld beweisen: Damit es ein unbekanntes Nahrungsmittel akzeptiert, braucht ein Kind zwischen 10- und 16-mal die Gelegenheit, es zu kosten. Der Aufwand lohnt sich, denn eine möglichst große Vielfalt an Nahrungsmitteln ist wichtig.

Als Elternteil haben Sie großen Einfluss darauf, was und wie Ihr Kind isst. Sie entscheiden, was und wie es auf den Tisch kommt. Darüber hinaus sind Sie auch ein Vorbild, an dem sich das Kind orientiert. Durch das, was Sie Ihrem Kind vermitteln und vorleben, lernt das Kind, wie es sich bei Tisch verhält und entwickelt seine Vorlieben.

**Starkes Würzen ist nicht geeignet für Kleinkinder, ebenso sollten Sie aufs zusätzliche Süßen verzichten: Ermöglichen Sie Ihrem Kind die Wahrnehmung des natürlichen Geschmacks der Lebensmittel kennen und schätzen zu lernen.**

Umstellungen sind nicht immer leicht. Bei der Einführung neuer Geschmacksrichtungen oder beim Beginn des selbstständigen Essens kann es anfangs schwierig werden. Doch keine Sorge, das legt sich meist wieder.

## So helfen Sie Ihrem Kind, essen zu lernen

- **Essen Sie gemeinsam:** Kinder probieren lieber Neues, wenn andere dabei sind.
- **Bieten Sie eine kleine Portion an oder lassen Sie Ihr Kind selbst nehmen.** Das Kind kann nachfordern oder sich nachnehmen, bis es satt ist.
- **Bieten Sie Lebensmittel bzw. Speisen kindgerecht an,** wie beispielsweise mundgerecht geschnitten oder als „Fingerfood“.
- **Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich auf das Essen zu konzentrieren, und vermeiden Sie alle Ablenkungen.**
- **Reden Sie während des Essens mit dem Kind,** halten Sie Augenkontakt und ermutigen Sie es liebevoll, wenn es noch nicht satt ist.
- **Animieren Sie das Kind nicht** mit Tricks, Versprechen oder Spielen zum Essen.
- **Essen soll weder Belohnung noch Bestrafung** (Essensentzug) und auch kein Trost sein.
- **Kinder essen einmal mehr, einmal weniger.** Wenn Ihr Kind nichts oder nicht viel essen will, dann reicht es, wenn Sie es ein- oder zweimal versuchen.
- **Bieten Sie keine Extraspeisen als Ersatz an.**



# Das braucht Ihr Kind für seine Entwicklung

Für die Entwicklung des Kindes ist die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, im Besonderen Vitamin D, Folsäure, Eisen und Jod notwendig.

## Vitamin D

Damit Ihr Kind gut wächst und sich seine Knochen gesund entwickeln, braucht es eine gute Versorgung mit Vitamin D. Dieses Vitamin wird im Körper selbst gebildet, wenn der Körper der UVB-Strahlung des Sonnenlichts ausgesetzt ist. Andererseits wird Vitamin D aber auch über die Ernährung aufgenommen. Am meisten enthalten ist es in fettreichen

**Tägliche Bewegung im Freien (bei Sonnenlicht) verbessert die Versorgung Ihres Kindes mit Vitamin D.**

Meeresfischen, wie Hering, Makrele und Lachs, sowie in Forelle. Vitamin D ist auch in Eidotter und in einigen Speisepilzen (z. B. Steinpilze, Eierschwammerl, Champignons) enthalten.

## Folsäure

Kleinkinder haben, bezogen auf ihr Körpergewicht, einen hohen Bedarf an Folsäure. Zur ausreichenden Versorgung mit diesem Vitamin geben Sie Ihrem Kind viel Gemüse – insbesondere grüne Sorten wie Salat, Spinat, Fenchel, Brokkoli und verschiedene Kohlarten sowie Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen. Folsäure ist aber auch in Vollkornprodukten wie Brot und Flocken enthalten sowie in Obst, zum Beispiel in Erdbeeren, Himbeeren und Orangen.

## Eisen

Eisenreiche Lebensmittel, wie Rind-, Kalb-, Schweine- und Lammfleisch, Getreide und Hülsenfrüchte, sind für die geistige und körperliche Entwicklung von Ein- bis Dreijährigen besonders wichtig.



### **Tipp:**

**Kombinieren Sie eisenreiche pflanzliche Lebensmittel mit Vitamin C-reichem Gemüse und Obst, wie Brokkoli, Fenchel oder Beeren: Vitamin C begünstigt die Aufnahme von Eisen aus einer Mahlzeit.**



## Jod

Jod ist ein wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die das Kleinkind für die Entwicklung von Gehirn und Knochen braucht. Reich an Jod ist zum Beispiel Fisch, insbesondere Meeresfisch wie Lachs, und andere aus dem Meer stammende Lebensmittel. Milch und Eier tragen ebenfalls zur Jodversorgung bei.

**Im Haushalt sollte grundsätzlich jodiertes Speisesalz verwendet werden – allerdings sparsam: Die gesamte Salzaufnahme von Kleinkindern (durch gesalzene Nahrungsmittel und Zubereitung der Speisen) sollte unter zwei Gramm pro Tag bleiben.**

# Mit diesen Lebensmitteln wird Ihr Kind gut versorgt

## Viel Flüssigkeit: am besten Wasser

Kleinkinder brauchen regelmäßig Flüssigkeit. Welche Menge notwendig ist, hängt zum Beispiel von der Außentemperatur und von der körperlichen Bewegung ab. Kleinkinder sollten täglich sechs bis sieben Portionen Flüssigkeit aufnehmen, vor allem in Form von Trinkwasser. Eine Portion für Kleinkinder entspricht 1/8 Liter bzw. 125 ml.

Trinkwasser ist das wichtigste Lebensmittel. Fruchtsäfte sollten selten getrunken werden und wenn, nur stark mit Wasser verdünnt – drei Teile Wasser und ein Teil Saft. Vermeiden Sie andere zuckerhaltige Getränke, zum Beispiel Limonaden, Fruchtnektar oder verdünnte Sirupe. Diese Getränke haben einen hohen Zuckergehalt und können Zahnkaries fördern. Auch mit Zucker, Honig oder Sirup gesüßte Tees erhöhen das Risiko für Karies.

Grundsätzlich ungeeignet sind alle Getränke, die Alkohol oder Koffein enthalten. Das Getränk Bubble Tea ist aus mehreren Gründen für Kleinkinder nicht geeignet: Es enthält Koffein, eine hohe Menge Zucker, und darüber hinaus bringen die mit Flüssigkeit gefüllten Kügelchen aus Stärke das Risiko der Aspiration mit sich – also die Gefahr, dass sie vom Kind versehentlich eingeatmet werden.

**Bieten Sie die Getränke in geeigneten Gefäßen an, etwa in Bechern, Tassen oder Gläsern. Ein Dauernuckeln von zuckerhaltigen Getränken aus Nuckelflaschen kann zu Karies führen.**

	<b>Getränke</b>	<b>täglich</b>	6 – 7 Portionen zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten) sowie auch zwischendurch	Trinkwasser bevorzugt anbieten!
	<b>Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst</b>	<b>täglich</b>	5 Portionen zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten)	Saisonales und regionales Angebot bevorzugt!
	<b>Getreide und Erdäpfel</b>	<b>täglich</b>	5 Portionen zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten)	
	<b>Milch und Milchprodukte</b>	<b>täglich</b>	3 Portionen davon 2 Portionen „weiß“ (Milch, Buttermilch, Joghurt, Topfen, etc.) und 1 Portion „gelb“ (Käse)	
	<b>Fisch, Fleisch, Wurst und Eier</b>	<b>wöchentlich</b>	<b>Fisch</b> 1 – 2 Portionen pro Woche <b>Fleisch, Wurst</b> max. 3 Portionen pro Woche <b>Eier</b> 1 – 2 Stück pro Woche	
	<b>Fette und Öle</b>	<b>sparsam</b>	5 Teelöffel pro Tag ≈ 25 g pro Tag	pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Olivenöl) oder Nüsse oder Samen (fein vermahlen!) Streich-, Back- und Bratfett sparsam verwenden!
	<b>Fettes, Süßes und Salziges</b>	<b>selten</b>	max. 1 Portion pro Tag	Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel (Süßigkeiten, Knabberien, etc.) sowie energiereiche Getränke (z. B. Limonaden) selten konsumieren!



**Tipps:**

- *Stellen Sie Trinkwasser immer griffbereit.*
- *Packen Sie geeignete Getränke ein, wenn Sie aus dem Haus gehen.*

## **Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst: fünf Portionen am Tag**

Obst oder Gemüse sollte Teil jeder Mahlzeit sein, und zwar nicht nur gedünstet, sondern auch roh. Am Tag sollten Kleinkinder reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst essen – ideal sind drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst. Achten Sie auf regionales und saisonales Obst und Gemüse.

Eine Portion für Kleinkinder entspricht durchschnittlich (als Maß dient die Kinderhand):

- 1 Handvoll **Obst** / 2 Handvoll bei klein geschnittenem Obst oder **Beeren**
- 2 Handvoll **gegartes Gemüse**
- 1 Handvoll **Rohkost** / 2 Handvoll bei klein geschnittener Rohkost
- 2 Handvoll **Salat**
- 2 Handvoll **gekochte Hülsenfrüchte**

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind wichtige Lieferanten für Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe und sonstige wichtige Schutzstoffe. Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen versorgen Ihr Kind außerdem mit hochwertigem Eiweiß.



### Tipps:

- Planen Sie fixe Obst- und Gemüseahlzeiten ein.
- Legen Sie Obst und Gemüse sichtbar bereit und portionieren Sie es kindgerecht.
- Obst und Gemüse liefern eine Vielfalt an Geschmacksrichtungen: Bieten Sie Ihrem Kind viel Abwechslung.
- Bieten Sie auch Gemüse in Form von Rohkost an.
- Tiefkühlgemüse ist ein guter Ersatz für frisches Gemüse.

## Getreide und Erdäpfel: große Auswahl

Von den kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln Getreide und Erdäpfeln sollten Kleinkinder täglich fünf Portionen essen.

Eine Portion für Kleinkinder entspricht durchschnittlich (als Maß dient die Kinderhand):

- 1 bis 1 ½ Handflächen **Brot/Gebäck**
- 2 Handvoll **Müsli/Getreideflocken**
- 3 Fäuste **gekochte Teigwaren**
- 2 Fäuste **gekochter Reis, gekochtes Getreide**
- 2 Fäuste **gegarte Erdäpfel**



Vollkornprodukte sind reich an Ballaststoffen und enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe, deshalb sind sie auch für die Ernährung von Kleinkindern wichtig. Nehmen Sie auch Vollkornreis statt weißem Reis und Vollkornnudeln statt Nudeln aus weißem Mehl. Sie können zum Beispiel Vollkornnudeln mit weißen Nudeln mischen, das erleichtert den Umstieg. Für Kleinkinder eignen sich auch Hirse, Grünkern, Maisgrieß/Polenta oder Buchweizen als wertvoller Bestandteil einer warmen Mahlzeit. Getreide kann auch in Form von Flocken den Speiseplan bereichern.



Brot und Gebäck, das mit ganzen Körnern wie Sonnenblumenkernen, Nüssen und Ähnlichem bestreut ist, sollten Kleinkinder noch nicht essen – es besteht die Gefahr der Aspiration, also des Eindringens der Körner in die Atemwege.

Müsli trägt zu einem gesunden Start in den Tag bei. Achten Sie bei Fertigmischungen auf den Zuckergehalt.



**Tipps fürs Müsli:**

*Die Getreideflocken in Joghurt, Milch, Butter- oder Sauermilch einrühren und ausreichend, ca. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, damit die Getreideflocken weicher werden. Dann Obst und fein geriebene Nüssen untermischen.*

### **Milch und Milchprodukte: nur pasteurisiert**

Milch ist sehr nahrhaft: Sie ist deshalb kein Getränk, sondern ein Lebensmittel. Falls Sie Ihrem Baby im ersten Lebensjahr keine Kuhmilch gegeben haben, beginnen Sie langsam damit. Anstelle von Trinkmilch können Sie auch Joghurt, Buttermilch, Sauermilch oder Topfen anbieten, zum Beispiel gemischt mit frischen Früchten.

Schlagobers, Sauerrahm, Crème fraîche, Dessertcremes, -joghurts und -puddings haben einen zu hohen Fettgehalt und zum Teil einen hohen Zuckergehalt. Verwenden Sie diese Milchprodukte daher sparsam.

Achten Sie bei Milch und Milchprodukten stets darauf, dass sie pasteurisiert sind. Rohmilch und nicht pasteurisierte Milchprodukte stellen einen Risikofaktor für Erkrankungen dar und sind daher zu vermeiden.



Eine Portion für Kleinkinder entspricht durchschnittlich:

- 1/2 Glas **Milch/Buttermilch** (125 ml)
- 1/2 Becher **Joghurt** (100 g)
- 1 Kinderfaust **Topfen/Hüttenkäse/Streichkäse**
- 1 Scheibe **Käse** (20 g)

**Fettarme Milch und Milchprodukte sind für Kinder unter zwei Jahren nicht geeignet. Erst im dritten Lebensjahr kann langsam mit fettarmen Produkten begonnen werden.**

Kleinkinder sollten täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte bekommen. Am besten sind zwei Portionen „weiß“ (z. B. Milch, Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) bevorzugt ungesüßt und 1 Portion „gelb“ (Käse).

Kinder brauchen keine spezielle Kindermilch, da sie keinerlei Mehrwert für die Deckung des Nährstoffbedarfs liefert.



## **Fisch: gehört dazu**

Fisch gehört unbedingt auf den Speiseplan Ihres Kindes: Er ist ein wichtiger Lieferant für Jod, enthält Vitamin D, hochwertiges Eiweiß und Omega-3 Fettsäuren. Servieren Sie Ihrem Kind ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche – eine Kleinkinder-Portion entspricht im Durchschnitt einer Kinderhandfläche, etwa 50 Gramm. Kaufen Sie bevorzugt heimische Arten, wie Saibling oder Forelle, und fettreiche Meeresfische wie Lachs, Hering oder Makrele. Wenn Sie auf Meeresfisch verzichten, geben Sie Ihrem Kind statt dessen täglich mindestens einen Teelöffel Rapsöl, beispielsweise in den Salat oder verwenden Sie Rapsöl zur Zubereitung warmer Mahlzeiten.

- Geben Sie Ihrem Kind keinen rohen Fisch, wie zum Beispiel Sushi.
- Meiden Sie schwermetallbelastete Fische, das sind vor allem fettreiche Raubfische wie Schwertfisch, Thunfisch, Heilbutt und Hecht.
- Achten Sie auf das Zeichen für nachhaltige Fischerei (MSC bzw. ASC Gütesiegel sowie einschlägige Empfehlungen von Umweltorganisationen), falls der Fisch nicht aus heimischen Gewässern stammt.
- Entfernen Sie sorgfältig alle Gräten.



**Tipp:**

*Fisch muss unbedingt kalt gelagert werden, am besten im kältesten Teil des Kühlschranks. Achten Sie auch darauf, dass der Fisch auf Ihrem Weg nach Hause stets kühl bleibt und richtig gelagert wird!*

## **Fleisch und Wurst: maximal drei Portionen pro Woche**

Geben Sie Ihrem Kind pro Woche nicht mehr als drei Portionen Fleisch oder Wurst – eine Kleinkinder-Portion entspricht im Durchschnitt einer Kinderhandfläche, das sind in etwa 50 Gramm. Fleisch enthält Eisen, viel Zink und B-Vitamine sowie biologisch hochwertiges Eiweiß. Allerdings zählen Fleisch- und Wurstwaren zu den salzreichen Lebensmitteln.

Rohes Fleisch bzw. rohe Fleischwaren (z. B. Faschiertes, Salami, Landjäger, Kantwurst, Mettwurst, Rohschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck) sollten Kinder unter fünf Jahren nicht essen.



## **Eier: gut erhitzt**

Das Ei ist ein nährstoffreiches Lebensmittel: Es enthält hochwertiges tierisches Eiweiß. Vor allem der Dotter ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Ein bis zwei Eier pro Woche sind die richtige Menge für Kleinkinder. Rechnen Sie dabei aber auch verarbeitete Eier in Teigwaren, Backwaren und Speisen mit.



### **Tipp:**

*Eier sollten gut erhitzt werden – bei 70 bis 80 Grad über zehn Minuten lang. Geben Sie Ihrem Kind Ei nur in fest gekochtem Zustand, mit festem Eiweiß und festem Dotter.*

## **Fette und Öle: Qualität zählt**

Kleinkinder können pro Tag bis zu 25 Gramm pflanzliche Öle und fein geriebene Nüsse (verarbeitet in Speisen) (insgesamt 5 Teelöffel) zu sich nehmen. Davon 3 Teelöffel (14 g) in Form von pflanzlichen Ölen. Besonders bei dieser Lebensmittelgruppe gilt: Qualität ist wichtiger als Menge. Bevorzugen Sie daher hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Sojaöl, Leinöl, Sesamöl und Traubenkernöl.

Gehen Sie sparsam mit Streich-, Back- und Bratfetten um, zum Beispiel mit Butter, Margarine oder Schmalz.

## **Fettes, Süßes, Salziges: nur selten**

Lebensmittel, die viel Fett, viel Zucker oder viel Salz enthalten, sollten nur selten (am besten nicht täglich) und max. 1 kleine Portion gegessen werden. Das gilt für Süßigkeiten, Mehlspeisen, fette und süße oder auch salzige Knabberereien und zuckerhaltige Getränke, wie Limonaden und Fruchtnektar.



- Erlauben Sie mäßiges Naschen. Ein Verbot macht Süßigkeiten nur interessanter.
- Seien Sie ein gutes Beispiel im Umgang mit Süßigkeiten.
- Belohnen oder trösten Sie Ihr Kind nicht mit Süßem.
- Ob einem Lebensmittel Zucker zugesetzt wurde, lesen Sie in der Liste der Zutaten auf der Packung.
- Auch Honig, Ahornsirup oder Trauben-/Birndicksaft liefern Zucker.
- Bieten Sie Ihrem Kind Obst als süße Alternative als Zwischenmahlzeit oder als Nachspeise an.



## **Für Kinder ungeeignete Lebensmittel**

- Speisen, die rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch enthalten
- stark salzhaltige Lebensmittel (z. B. Knabbergebäck)
- koffeinhaltige Getränke (z. B. Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola-Getränke, Energy-Drinks)
- Alkohol
- Kleine Lebensmittel, wie Nüsse, Samen, Körner, Backerbsen, Beeren, Bonbons und Kaugummi, können leicht ungewollt inhaliert werden und so in die Luftröhre oder noch tiefer in die Atemwege gelangen.
- Fisch mit Gräten
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“

# Speisen zubereiten – mit besonderer Sorgfalt

## Das ist wichtig für die Hygiene

- Vor dem Zubereiten und Essen: Waschen Sie sich und Ihrem Kind die Hände mit Seife und Wasser.
- Halten Sie Küchenutensilien, Arbeitsflächen und Abwaschbecken sauber.
- Reinigen Sie Ihr Geschirr und Besteck sowie Kochutensilien gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel (oder im Geschirrspüler).

## Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln

- Halten Sie die Kühlkette ein, insbesondere bei Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten, und lagern Sie Lebensmittel bei passender Temperatur.
- Wenn Sie Rohes und Gekochtes im Kühlschrank aufbewahren, dann abgedeckt und getrennt voneinander.
- Achten Sie bei Hausbrunnen auf die Wasserqualität. Lassen Sie diese regelmäßig durch befugte Institute prüfen. Wenn Sie an die örtliche Wasserleitung angeschlossen sind, ist das nicht nötig, denn Ihr Wasserversorger ist zur regelmäßigen Wasserqualitätsprüfung gesetzlich verpflichtet. Auf Anfrage muss er Ihnen auch die aktuellsten Analysewerte Ihres Wassers zur Verfügung stellen.
- Geben Sie Ihrem Kind keine rohen oder unvollständig erhitzten tierischen Lebensmittel, wie Fleisch, Geflügel, Fisch oder Ei. Milch und Milchprodukte sollten immer pasteurisiert sein.

- Sprossen sollten Kleinkinder nicht roh essen, sondern nur nach ausreichender Erhitzung durch Kochen oder Braten.
- Tiefkühlbeeren und Speisen, die Tiefkühlbeeren enthalten, können ebenfalls ein Infektionsrisiko darstellen. Daher gründlich erhitzen, bei Kerntemperaturen von über 90 Grad.
- Aufgeschnittene und für mehrere Stunden ungekühlte Melone nicht mehr essen.
- Verschimmelte Lebensmittel sofort entsorgen.
- Obst und Gemüse gründlich waschen, bevor sie gegessen werden.

### **Ein paar Richtlinien fürs Kochen**

- Speisen und Getränke immer möglichst frisch zubereiten.
- Rohe tierische Lebensmittel vollständig durchkochen, für mindestens zwei Minuten, mit einer Kerntemperatur von 70 Grad Celsius oder mehr. Dies gilt auch für das Aufwärmen von Essensresten.
- Selbst zubereitete Speisen sofort verbrauchen und nicht über längere Zeit warm halten.
- Was nicht gegessen wurde, kurz abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren oder portioniert einfrieren.
- Eingefrorene Speisen im Kühlschrank auftauen lassen oder gleich tiefgekühlt zum Kochen verwenden.
- Einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder einfrieren.

Achten Sie darauf, dass heiße Gerichte für Kinder ausreichend abgekühlt sind, damit sie sich nicht verbrennen. Besonders bei der Zubereitung von flüssigen oder breiigen Speisen in der Mikrowelle kann es zu Hitze-Inseln kommen: Rühren Sie deshalb die Gerichte zwischendurch um.





## Vegetarisch ist okay – einseitig nicht

Wenn Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, ist auch das möglich – eine pflanzliche Ernährungsweise, die Milch, Milchprodukte und Eier hinzunimmt, ist kein Problem, wenn Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen und Zink achten.

**Je einseitiger die Kost  
und je jünger das  
Kind, desto größer  
ist die Gefahr eines  
Nährstoffmangels.**

Von einer rein veganen Ernährung für Ihr Kleinkind ist abzuraten, denn hier ist das Risiko für einen Nährstoffmangel groß. Entscheiden Sie sich dennoch für eine vegane Ernährung Ihres Kindes, sollten sie sich immer von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft (DietologIn oder ErnährungswissenschaftlerIn) oder einer Ärztin/einem Arzt beraten lassen.



## **Hat mein Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit (Intoleranz)?**

Allergien oder Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln betreffen nur einen kleinen Anteil der Kleinkinder. Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie oder eine Unverträglichkeit wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt. Ohne sichere ärztliche Diagnose sollte kein Nahrungsmittel längerfristig vom Speiseplan gestrichen werden: Das könnte Ihr Kind erheblich belasten und seiner Gesundheit sogar schaden.

Wird eine Nahrungsmittelallergie diagnostiziert, dann muss (manchmal nur vorübergehend) das auslösende Nahrungsmittel vollständig gemieden werden. Die Ernährung sollte unbedingt ausgewogen und abwechslungsreich sein – denn sie muss die Energie und Nährstoffe sicherstellen, die das Kind in seinem Alter braucht. Eine DiätologIn kann bei der Auswahl und Zusammenstellung der Lebensmittel helfen.



# Bewegung macht Spaß

**Kinder müssen lernen, mit Gefahren und Risiken umzugehen. Unterbrechen Sie daher nicht die selbstgewählten körperlichen Aktivitäten Ihres Kindes, solange keine ernsthafte Gefahr droht.**

Kinder sollten so viel wie möglich in Aktion sein, und am besten im Freien. Besonders förderlich für die Entwicklung der Geschicklichkeit sind komplexe Bewegungsabläufe, zum Beispiel Klettern, Spielen mit einem Ball oder Bewegung nach Musik.

So können Sie als Eltern die Aktivität Ihres Kleinkindes unterstützen:

- Bauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Bewegung in den Alltag ein und geben Sie gezielt vielfältige Bewegungsanreize.
- Geben Sie der Bewegung des Kindes möglichst viel Zeit und sichere Räume.
- Ermöglichen Sie gemeinsame Bewegung mit anderen Kindern.
- Nutzen Sie Familienangebote wie Eltern-Kind-Turnen und andere Bewegungsangebote für Kleinkinder.

## Impressum

Im Auftrag von:

**AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH**, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, [www.ages.at](http://www.ages.at)

**Bundesministerium für Gesundheit und Frauen**,

Radetzkystraße 2, 1030 Wien, [www.bmgf.gv.at](http://www.bmgf.gv.at)

**Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger**,

Kundmannngasse 21, 1031 Wien, [www.hauptverband.at](http://www.hauptverband.at)

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ auf Basis des Konsenses österreichischer ExpertInnen erstellt.

Kontakt: [www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at)

Für den Inhalt verantwortlich:

Nadine Fröschl, MSc

Mag.<sup>a</sup> Melanie U. Bruckmüller

Dr.<sup>in</sup> Birgit Dieminger-Schnürch

Grafische Gestaltung: katrin pfleger für kommunikationsbuero.at

Bildquellen: AGES, Parlamentsdirektion / PHOTO Wilke, iStockfoto, getty images

© AGES, BMGF & HVB, September 2014

2. Auflage, April 2017

Das Dokument ist ein Werk im Sinne des Urheberrechts. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in irgendeiner Form verwertet, veröffentlicht, vervielfältigt, verbreitet, verliehen, verändert oder öffentlich vorgetragen werden.



## **Weiterführende Informationen:**

**Richtig essen von Anfang an!**  
[www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)

**Bundesministerium für Gesundheit und Frauen**  
[www.bmgf.gv.at](http://www.bmgf.gv.at)

**Österreichische Agentur für Gesundheit  
und Ernährungssicherheit GmbH**  
[www.ages.at](http://www.ages.at)

**Hauptverband der österreichischen  
Sozialversicherungsträger**  
[www.hauptverband.at](http://www.hauptverband.at)

