

Ihr Kind kommt an den Familientisch



Fotografie: www.z-fotostudio.ch

MIGES BALÜ – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms Gesundes Körpergewicht

Partnergemeinde:



In Zusammenarbeit mit:

Mütter- und VäterBeratung
Region Luzern 

CARITAS Luzern

Der Übergang zur angepassten Erwachsenenkost

Die Kinder lernen immer am Vorbild der Eltern. Die Bedeutung, welche die Eltern dem Essen zumessen, ihre persönlichen Vorlieben und Abneigungen bestimmen das Essverhalten des Kindes in einem hohen Masse. Richten die Eltern die Mahlzeiten mit Sorgfalt her und ist ihnen das gemeinsame Mahl von Eltern und Kind ein Anliegen, wird das Essen für das Kind eine andere Bedeutung bekommen, als wenn sich die Familie vor dem Fernseher ernährt.

9 – 12 Monate

- Ab dem 8. Monat kann Ihr Kind schwach gewürzte oder salzarme Kost vom Tisch mitessen.
- Sind bereits Zähne vorhanden, regen Sie Ihr Kind ausgiebig zum Kauen an und geben ihm Brotrinde oder kleine Fruchtstücke. Dabei müssen Sie in der Nähe sein und das Kind aufrecht sitzen.
- Grosse Appetitsschwankungen gehören zu den normalen Ernährungsgewohnheiten gesunder Kinder. Je älter die Kinder, umso deutlicher werden diese täglichen Unterschiede. Zeigt Ihr Kind über längere Zeit auffällige Ernährungsgewohnheiten, so besprechen Sie diese bitte mit der Mütterberaterin oder mit Ihrem Arzt.

Essen hat nichts mit Leistung zu tun. Loben oder tadeln Sie Ihr Kind nicht auf Grund seiner Essensmenge. Loben Sie es für seine Versuche, das Essen selbständig einzunehmen.

Nach 12 Monaten

Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst!

- Beginnen Sie nun Ihr Kind an das Trinkglas und die Tasse zu gewöhnen. Die Schoppenflasche wird im 2. Lebensjahr langsam abgewöhnt.
- Spätestens jetzt sollte Ihr Kind mit Ihnen zusammen am Familientisch essen
- **Wichtig!**
Sie bestimmen was auf den Tisch kommt – Ihr Kind bestimmt, wie viel es davon essen mag. Kochen Sie für die ganze Familie. Ihr Kind darf natürlich Vorlieben zeigen. Diese sollten jedoch nicht öfter auf dem Speiseplan erscheinen als andere Menüs.
- Geben Sie Ihrem Kind kleine Portionen, damit es diese aufessen und nach mehr verlangen kann.
- Spielt Ihr Kind nur noch mit dem Essen, wirft es z.B. auf den Boden, so räumen Sie das Essen nach einer Mahnung kommentarlos ab.
- Nicht schlucken ist ein Zeichen von Sättigung. Spucken, würgen und übergeben, können anzeigen, dass Ihr Kind unter Druck steht.
- Ernährt sich Ihr Kind bei den Hauptmahlzeiten sehr einseitig, können Sie die fehlenden Nahrungsmittel beim Znüni oder Zvieri **als einzige Nahrung anbieten** (Keine Auswahl geben).
- Lassen Sie sich nicht auf einen Kampf am Esstisch ein. Kinder merken schnell, dass sie durch langsames Essen, quengeln oder verweigern bei den Eltern interessante Reaktionen hervorrufen können. Wenn Kinder merken, dass sie beim Essen so viel Aufmerksamkeit bekommen wie sonst nie, werden sie es bei jeder Mahlzeit darauf ankommen lassen.
- Keine Milchflasche in der Nacht! Auch wenn Ihr Kind tagsüber kaum gegessen hat. In der Nacht wird viel weniger Speichel produziert. Der in der Milch enthaltende Milchzucker führt zu Karies.

Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, mit keiner Methode, unter keinen Umständen, aus keinem Grund!

Menüvorschläge - geeignet für Kleinkinder (nach 12 Monaten)

Frühstück

Getränke	<ul style="list-style-type: none">• Pasteurisierte Vollmilch (Menge im Tagesbedarf von 3–5 dl Milchprodukte einrechnen)• ev. Obst- oder Gemüsesaft verdünnt mit Wasser• Leitungswasser
Getreide	<ul style="list-style-type: none">• Vollkornbrot, Knäckebrot• Flockenmischung (Achtung: Fertigprodukte enthalten oft einen sehr hohen Anteil an Zucker)
zusätzlich bei Bedarf	<ul style="list-style-type: none">• Käse• Ei (max. 1–2 Eier pro Woche)• Naturjoghurt , Obst• Butterbrot

Znüni oder Zvieri

	<ul style="list-style-type: none">• Joghurt mit frischen Früchten (in Milch-Tagesbedarf einrechnen)• Obst und Brot• Microc oder Zwieback• rohes Gemüse z.B. Rüebli, Fenchel, Gurken, Zucchetti, Tomaten
--	--

Folgende Nahrungsmittel
langsam und in kleinen Mengen
einführen:

- Bohnen, sämtliche Kohlarten, Pilze, Peperoni, Hülsenfrüchte
- Scharfe Gewürze, Fettgebackenes

Mittagessen

generell	<ul style="list-style-type: none">• Gemüse mit Zutaten wie Kartoffeln, Teigwaren, Mais, Couscous, Reis oder Hirse mit Butter oder Öl• 2-3 x pro Woche mit Käse• 30–40 g Fleisch, Geflügel oder Fisch/Tag• Wienerli, Fleischkäse, Bratwurst darf nur 1x pro Woche gegeben werden, sie sind zu fettig und zu salzig
Menü-vorschläge	<ul style="list-style-type: none">• Fisch, Kartoffeln und gedämpfte Rüebli• Fleisch, Reis, Tomaten und Zucchini gedünstet mit frischen Kräutern• Auflauf aus Reis, Mais, Kartoffeln oder Teigwaren mit Ei und Gemüse• Kalbsvorseiten, Blattspinat und Kartoffelstock• Teigwaren „Bolognaise“ mit Rüebli• Mais oder Couscous mit Gemüse und Käse
Salate	<ul style="list-style-type: none">• Rind gekocht mit Apfel und Naturjoghurt, mit sehr wenig Essig, und einer Prise Salz• Gurken mit Sauerrahm, wenig Senf und Salz• Rüebli mit Joghurt oder Sauerrahm, mit ein wenig Öl und Zitronensaft
Dessert	<ul style="list-style-type: none">• fein geschnittene rohe Früchte• gekochte Früchte wie Aprikosen, Äpfel, Pfirsiche, Zwetschgen

Abendessen

	<ul style="list-style-type: none">• 150-200ml Vollmilch in der Tasse oder noch Schoppen dazu vom Tisch Verschiedenes wie• Brot mit Käse• Getreidebrei mit Grieß, Hirse oder Mais mit gekochten Früchten• Gekochte Kartoffeln mit Hütten- oder Frischkäse• Omeletten mit Kompott• Oder dasselbe wie am Mittag
--	---

--	--

Milch und Milchprodukte

- Milch und Milchprodukte stellen sicher, dass das Kind für das Wachstum genügend Calcium, Phosphor und Eiweiss bekommt und gut mit Vitaminen versorgt wird. Der Tagesbedarf beträgt 3-5 dl **inkl.** Milchprodukte wie Joghurt, Quark (ab 18 Monaten) und Käse.
- Umstellung von Säuglingsmilch auf Vollmilch: Bereiten Sie ca. $\frac{1}{4}$ weniger der üblichen Säuglingsmilch zu und füllen Sie die Flasche mit Vollmilch auf die normale Trinkmenge auf. Bei guter Verträglichkeit mischen Sie immer mehr Vollmilch mit immer weniger Säuglingsmilch. Normale Vollmilch ist weniger süss im Geschmack als Säuglingsmilch. Ein langsamer Übergang über ca. 1 Woche erleichtert die Umgewöhnung.
- Bekommt das Kind genügend Getreideprodukte, (Brot, Müesli, Teigwaren) braucht es keine Zusätze in die Milch.
- Wir empfehlen pasteurisierte Vollmilch mit 3.5 % Fettgehalt. In der teilentrahmten Milch fehlen wichtige fettlösliche Vitamine und Fette.
- Früchtequark und Früchtejoghurt enthalten zum Teil unerwünscht hohe Zuckerzugaben, haben aber meist einen sehr geringen Früchteanteil. Wir empfehlen die milde Natur-Variante mit Zugabe von frischen Früchten.
- Käse sollte wegen dem hohen Gehalt an Mineralsalzen nur in kleinen Mengen verabreicht werden. 1 kleines Stück (20-30gr) 2-3x in der Woche.

Zusätzliche Flüssigkeit

- Der ideale Durstlöscher für Kleinkinder ist Leitungswasser. Auf keinen Fall sollte Ihr Kind über den ganzen Tag verteilt süsse Getränke wie Sirup, Eistee, Citro, Cola etc. Diese enthalten zu viel Zucker.
- Bevorzugt Ihr Kind Tee, so eignen sich v.a. Kamille, Fenchel, Hagebutten, Malve, Eisenkraut, Pfefferminz oder Fruchtschalentee. Es ist empfehlenswert, die Teesorte öfters abzuwechseln. Verabreichen Sie Ihrem Kind nur Tee ohne Zucker.
- Sollte Ihr Kind mehr als 1 Liter Flüssigkeit trinken, ist zuerst der Salzgehalt der Nahrung zu überprüfen und allenfalls zu vermindern.
- Süsse Getränke wie auch Obstsäfte (Obstsäure und Zucker) schädigen die Zähne
- Obstsäfte müssen immer mit 1 Teil Obstsaft und 2 Teilen Wasser verdünnt werden und nur zu den Hauptmahlzeiten gegeben werden.

Salz

- Wir empfehlen, das Salz aus der grünen Packung zu verwenden. Dieses hilft, den Bedarf an Fluorid und Jod zu decken.

Kartoffeln

- Für die Versorgung mit Nährstoffen (besonders vollwertiges Eiweiss, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) sind Kartoffeln wertvoller als Reis und Teigwaren. Kartoffeln sollten deshalb mehrmals pro Woche auf den Speiseplan gesetzt werden

Getreideriegel, Fruchtzwerge, Kinderschokolade, Frühstücksgetränke usw.

- Sie enthalten, trotz gegenteiliger Werbung, kaum wertvolle Bestandteile. Zum Teil enthalten sie jedoch sehr viel Zucker und Fett. Ihr hoher Kaloriengehalt kann auf den Appetit einen grossen Einfluss haben
- Diese Nahrungsmittel sollten, wenn überhaupt, nur selten und massvoll genossen werden
- Setzen Sie Süssigkeiten nicht zur Belohnung ein

Stadt Luzern
Mütter- und Väterberatung
Kasernenplatz 3
Postfach 7860
6000 Luzern 7
Tel: 041 208 73 33

mvb@stadtluzern.ch
www.muetterberatung-luzern.ch

Diese Broschüre entstand im Rahmen von

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Ihr Kind kommt an den Familientisch