

# GESUNDE ERNÄHRUNG VON KLEIN AUF



**GOOD TO KNOW** — So geht junge Küche heute.



**apetito**



## INHALTSVERZEICHNIS

### GESUNDE ERNÄHRUNG VON KLEIN AUF, WAS HEISST DAS?

04

### MAHLZEITEN CHECK – GUT ESSEN IN DER KITA

12

### BESONDERHEITEN BEI DER ERNÄHRUNG

16

→ Was sollte berücksichtigt werden?

16

→ „Mehr Bewegung? Ja – am liebsten draussen.“

17

→ Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten

17

### APETITOS BEITRAG FÜR DIE JUNGE KÜCHE

19





# E

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist die beste Grundlage für ein gesundes Wachstum sowie für die körperliche und geistige Entwicklung bei Kindern.

Ernährungsgewohnheiten und das Bewegungsverhalten werden schon in der Kindheit geprägt. Daher ist es wichtig, Kinder früh für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu begeistern. Dabei sollten der Genuss und die Freude am Essen genauso beachtet werden, wie die bedarfsgerechte Versorgung mit Nährstoffen.

Auf den folgenden Seiten erhalten sowohl Eltern als auch Erzieher und Erzieherinnen viele interessante Informationen rund um das Thema kindgerechte und ausgewogene Ernährung für Kleinkinder und Kitakinder.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr apetito-Ernährungsteam



Das Team der Ernährungsberatung erreichen Sie per Mail unter [ernaehrung@apetito.de](mailto:ernaehrung@apetito.de)

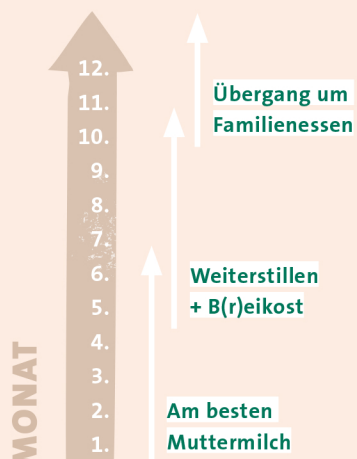


# „JEDES KIND IS(S)T ANDERS“



## E

Ernährung soll gut tun und die Kinder mit allem versorgen, was sie brauchen, um gesund groß zu werden. Bereits in der frühen Kindheit werden die Grundlagen für den Umgang mit Hunger und Sättigung sowie Gewohnheiten beim Ess- und Trinkverhalten gelegt. Säuglinge im ersten Lebensjahr werden von der reinen Milchernährung über die B(r)eikost bis zum Übergang zur Familienkost Schritt für Schritt an das Familienessen herangeführt.



Jedes Kind ist anders und so sind Kinder auch sehr unterschiedlich in ihrer Entwicklung. Daher ist es wichtig, den individuellen Entwicklungsstatus eines jeden Kindes zu beachten, z.B. wie gut kann es kauen, wie neugierig ist es und möchte es schon früh das Gleiche essen wie die Eltern oder die älteren Geschwister.

Für Kleinkinder wird eine ausgewogene Mischkost innerhalb des Familienessens empfohlen. Der gesamte Verdauungstrakt ist bis zum Anfang des zweiten Lebensjahres vollständig entwickelt, jedoch ist er noch nicht so belastbar wie bei einem Erwachsenen.

## SCHON GEWUSST?

Erfahrungen zeigen, dass blähende Lebensmittel, wie Hülsenfrüchte oder Zwiebeln die Verdauung beeinträchtigen können. Sie sollten schrittweise in den Speiseplan eingeführt werden.



## Die Ernährungspyramide – einfach umgesetzt

Ausgewogene Ernährung bedeutet eine bunt zusammengestellte Kost, welche die Basis für Wachstum, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und spätere Gesundheit im Erwachsenenleben bildet. Da kein Lebensmittel alle lebensnotwendigen Nährstoffe enthält, sollte der Speiseplan die große Vielfalt des Lebensmittelangebotes abbilden. Kinder sind in der Regel auch beim Essen sehr neugierig und wollen gerne etwas Neues ausprobieren und kennenlernen.

## Eine gute Orientierung bieten folgende Grundsätze:

**REICHLICH:** *Energiefreie und -arme Getränke sowie pflanzliche Lebensmittel*

**MÄSSIG:** *Tierische Lebensmittel*

**SPARSAM:** *Fette und Öle, fettreiche Snacks, Süßigkeiten*

*Zudem ist Bewegung und Entspannung im Alltag und regelmäßiger Sport sehr wichtig.*

## Unser Tipp:

- ➔ *Entscheidend ist die Mischung aus allen Lebensmittelgruppen. Es gibt keine guten und schlechten Lebensmittel.*
- ➔ *Achten Sie auf einen regelmäßigen Mahlzeitenrhythmus.*
- ➔ *Das Kind entscheidet wie viel es isst.*



## SCHON GEWUSST?

Die Ernährungspyramide zeigt, was und in welcher Form Ihr Kind täglich essen und trinken sollte. Jeder Baustein steht in der Pyramide für eine Portion. Eine Portion entspricht ca. eine Handvoll (bei klein und groß).