


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



© 2011 www.mvl.ch

 MVL Mütter-, Väterberatung Leimental

Der Übergang zur angepassten Erwachsenenkost

„Prägend ist allemal das Vorbild Familie“. Die Bedeutung, welche die Eltern dem Essen zumessen, ihre Ansichten über Nahrungsmittel, 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 in Schnellimbissmanier mit Fertiggerichten aus Büchsen verpflegt.

„Essverhalten wird weit weniger anerzogen als durch Nachahmung erworben“¹

9 – 12 Monate

- Frühestens nach 9 Monaten kann Ihr Kind schwach gewürzte oder salzarme Kost vom Tisch mitessen. Bei hypoallergener Ernährung ist dies meist erst ab dem 2. Lebensjahr sinnvoll.
- Sind bereits Zähne vorhanden, regen Sie Ihr Kind ausgiebig zum Kauen an.
- 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.

¹ Largo R.:Babyjahre, Piper-Verlag, 1997

Nach 12 Monaten

Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst!

- Beginnen Sie nun Ihr Kind an das Trinkglas und die Tasse zu gewöhnen. Die Zahnärzte empfehlen keine Schoppenflasche nach dem 1. Geburtstag
- 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. Gefahr – das Kind könnte seiner Lieblingsmahlzeiten überdrüssig werden.
- 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 soviel 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 kann zu Karies führen.

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">• Vollmilch (Menge im Tagesbedarf von 3–5 dl Milchprodukte einrechnen)• ev. Obst- oder Gemüsesaft• ev. Tee
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)• Joghurt oder Quark, Obst• Butterbrot mit Konfitüre (gelegentlich)

Znüni oder Zvieri

	<ul style="list-style-type: none">• Joghurt oder Quark mit frischen Früchten (in Milch-Tagesbedarf einrechnen)• Obstfrappé (z.B. für Kinder mit wenig Lust auf Milch)• Obst und Brot• rohes Gemüse (z.B. Rübli, Fenchel, Gurken, Zucchetti, Tomaten und Vollkornbrot)
--	--

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 Kartoffeln, Teigwaren, Polenta, Reis, Hirse, Ebli mit Butter, Käse oder Öl • 30–40 g Fleisch, Geflügel oder Fisch/Tag (nur gelegentlich!: Wienerli, Fleischkäse, Bratwurst)
Menü-vorschläge	<ul style="list-style-type: none"> • Fisch, Kräuterkartoffeln und gedämpfte Rüebl • Fleisch, Reis, Tomaten und Zucchetti gedünstet mit frischen Kräutern • Auflauf aus Reis, Mais, Kartoffeln oder Teigwaren mit Ei und Gemüse • Kalbsvoessen, Blattspinat und Kartoffelstock • Teigwaren „Bolognaise“ mit Rüebl und Käse • Polenta mit Gemüse und Käse
Salate	<ul style="list-style-type: none"> • Randen mit Apfel und Naturjoghurt, mit sehr wenig Essig, und einer Prise Salz • Gurken mit Sauerrahm, wenig Senf und Salz • Rüebl mit Joghurt oder Sauerrahm, mit ein wenig Öl und Zitronensaft
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> • fein geschnittener Fruchtsalat • Kompott (Aprikosen, Äpfel, Pfirsiche, Zwetschgen)

Abendessen

	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Tasse Vollmilch • Vollkornbrot mit Käse • Vollkornbrot und Quark, ½ Ei, Rüebl, Tomaten, Radiesli, ev. Schnittlauch als Brotaufstrich • Griessköppli mit Beeren oder Apfelmus • Apfelrösti , Früchteauflauf • Birchermüesli mit Butterbrot • Gschwellti mit Hütten- und Frischkäse • Omeletten mit Kompott • Beerenschnitten oder Milchreis oder Vollkornbrei mit frischen Früchten • Wurstbrot, Rührei (gelegentlich)
--	--

Informationen zu Nahrungsmitteln

(Dies sind allgemeine Informationen. Für vertiefte Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Mütterberaterin).

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 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 Fruchteanteil. 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.

Zusätzliche Flüssigkeit

- Der ideale Durstlöscher für Kleinkinder ist Hahnenwasser. Auf keinen Fall sollte Ihr Kind über den ganzen Tag verteilt süsse Getränke wie Sirup, Eistee, Citro, Cola etc. erhalten. 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 ungesüssten Tee.

Sollte Ihr Kind überaus viel Flüssigkeit verlangen, ist zuerst der Salzgehalt der Nahrung zu überprüfen und allenfalls zu vermindern.

- Der hohe Teekonsum (meist noch gesüsst) kann eine Ursache der häufig dünnen Stühle bei Kleinkindern sein. Künstlicher Süsstoff in Getränken kann ebenfalls dünnen Stuhlgang auslösen. Süsse Getränke schädigen zudem die Zähne
- Ebenso greifen auch Obstsaft (Obstsäure und Zucker) die Zähne an. Sie sollten dem Kind, wenn überhaupt, nur verdünnt im Verhältnis 2 Teile Wasser: 1 Teil Obstsaft zu den Hauptmahlzeiten und nicht als Durstlöscher zwischen durch 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, Frühstückstränke 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