NutriFacts

Kinderernährung

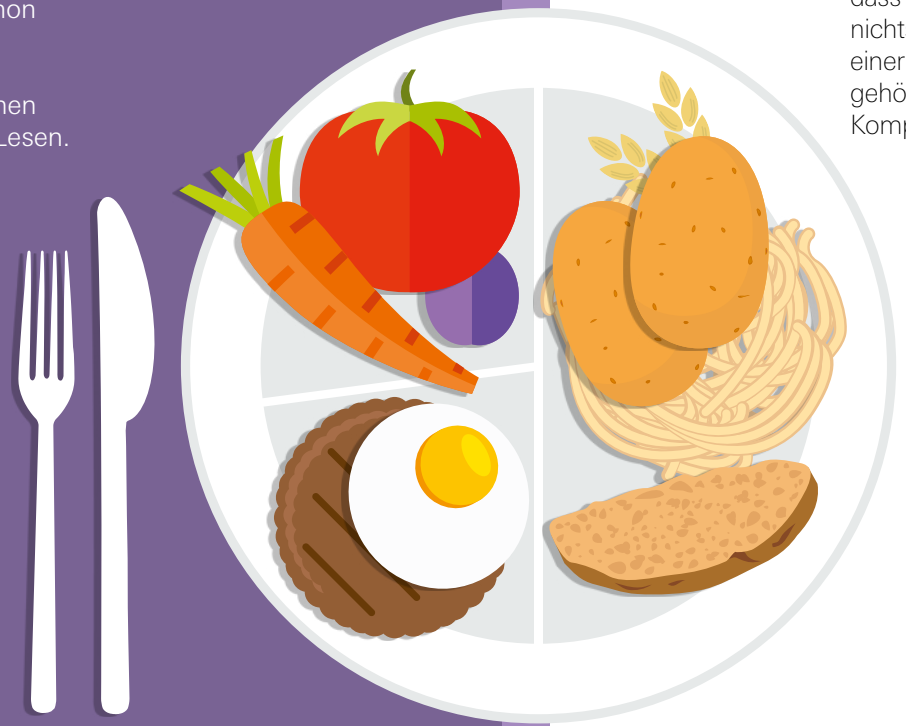
Nestlé

Good Food, Good Life

Die 10 häufigsten Fragen

Für Kinder zählt in der Regel nur eines: Es muss schmecken und Spass machen! Für Eltern gleicht es hingegen oft eher einem Spiessrutenlauf mit vielen Hürden und ungelösten Fragen.

Die Rede ist vom Essen – oder genauer gesagt, von der „ausgewogenen Ernährung für Kinder*“. In dieser Broschüre finden Sie die Antworten auf 10 Fragen, die Sie sich mit grosser Wahrscheinlichkeit auch schon gestellt haben – sozusagen ein kleiner Kompass für den Spiessrutenlauf. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.



*4-12 Jahre

1. Wie sieht eine ausgewogene Ernährung für Kinder aus?

Wie bei einem Baukasten liefert jedes Lebensmittel spezifische „Bausteine“, und nur wenn wir unserem Körper alle nötigen Bausteine in ausreichender Menge zur Verfügung stellen, kann er damit etwas anfangen. Wasser, Kohlenhydrate, Proteine, Fette und Ballaststoffe gelten dabei sozusagen als „Grundbausteine“. Aber auch kleinere Bausteine wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebenswichtig für den Körper.

Die beste Voraussetzung dafür, dass im „Baukasten“ Ihrer Kinder nichts fehlt, ist Abwechslung! Zu einer ausgewogenen Mahlzeit gehören deshalb verschiedene Komponenten: Gemüse oder Früchte, Kohlenhydratlieferanten wie Pasta, Reis oder Kartoffeln sowie eine Proteinquelle wie zum Beispiel Käse, Tofu oder ein Stück Fleisch oder Fisch. Hinzu kommen ausserdem noch ein Getränk (idealerweise Wasser) und etwas Fett. Letzteres am besten in Form von pflanzlichen Ölen wie Raps- oder Olivenöl. So werden alle „Bausteingruppen“ berücksichtigt und damit wiederum die besten Voraussetzungen für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes geschaffen.

Aber keine Sorge, nicht jede einzelne Mahlzeit muss immer perfekt ausgewogen sein. Was zählt ist, dass der Baukasten über einen Zeitraum von mehreren Tagen mit allem Nötigen „aufgefüllt“ wird.

In der Mitte dieser Broschüre finden Sie ein Tellermodell, welches die Empfehlungen auf einen Blick anschaulich zusammenfasst. Es lässt sich einfach herauslösen und ist zum Ausmalen für die Kinder gedacht.

Die Farb-Version können Sie bei Interesse auf **www.nestle.ch** kostenlos bestellen oder herunterladen. Sie finden dort auch die Schwarzweiss-Version, falls Sie weitere Exemplare zum Ausmalen ausdrucken möchten.

2. Wie viel braucht mein Kind wovon?

Kinder haben – im Gegensatz zu vielen Erwachsenen – einen guten Zugang zu ihrem Hunger- und Sättigungsgefühl. Sie können sich daher in der Regel darauf verlassen, dass Ihr Kind so viel isst, wie es braucht. Hilfreich ist dabei, wenn das Kind selbst bestimmen kann, wie viel auf seinen Teller geschöpft wird. Auf keinen Fall sollte ein Kind dazu gezwungen werden, seinen Teller auszuessen und damit möglicherweise sein Sättigungsgefühl zu übergehen. Das fällt oft nicht leicht, denn es widerspricht dem, was die meisten von uns von den eigenen Eltern und Grosseltern vermittelt bekommen haben. Aber es ist äusserst wichtig, dass das Kind selber entscheiden kann, wann es satt ist. Die folgende Tabelle ist daher lediglich als „Richtlinie" zu verstehen, die Ihnen im Zweifelsfall einen Anhaltspunkt geben kann.

Eine gute Faustregel ist übrigens auch die Grösse der Kinderhände – was darin Platz hat, entspricht einer Portion. Besonders praktisch daran: Die Hände, und damit auch die Portionsgrösse, wachsen mit und passen sich so automatisch dem zunehmenden Bedarf an.

Lebensmittelgruppe	Tägliche Portion für 4-6-Jährige	Tägliche Portion für 7-9-Jährige	Tägliche Portion für 10-12-Jährige
Getränke	8 dl[1]	9 dl[1]	1 Liter[1]
Gemüse	3 Portionen à 70 g	3 Portionen à 70 g	3 Portionen à 80 g
Früchte	2 Portionen à 100 g	2 Portionen à 110 g	2 Portionen à 120 g
Vollkornprodukte & Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte & Kartoffeln	3-4 Portionen *1 Portion entspricht*[2]*:* · 50 g Brot · 40 g Hülsenfrüchte (roh) · 180 g Kartoffeln · 40 g Flocken / Teigwaren / Mais / Reis / andere Getreidekörner (roh)	3-4 Portionen *1 Portion entspricht*[2]*:* · 65 g Brot · 50 g Hülsenfrüchte (roh) · 220 g Kartoffeln · 45 g Flocken / Teigwaren / Mais / Reis / andere Getreidekörner (roh)	3-4 Portionen *1 Portion entspricht*[2]*:* · 100 g Brot · 65 g Hülsenfrüchte (roh) · 270 g Kartoffeln · 60 g Flocken / Teigwaren / Mais / Reis / andere Getreidekörner (roh)
Milch & Milchprodukte	3-4 Portionen *1 Portion*: · 1 dl Milch · 100 g Joghurt / Quark/ Hüttenkäse etc. · 15 g Hartkäse · 30 g Weichkäse	2-3 Portionen *1 Portion*: · 2 dl Milch · 150-200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse etc. · 30 g Hartkäse · 60 g Weichkäse	3 Portionen *1 Portion*: · 2 dl Milch · 150-200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse etc. · 30 g Hartkäse · 60 g Weichkäse
Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan	1 Portion à 50 g (Achten Sie auf Abwechslung.)	1 Portion à 75 g bzw. 2 Eier (Achten Sie auf Abwechslung.)	1 Portion à 90 g bzw. 2-3 Eier (Achten Sie auf Abwechslung.)
Öle, Fette & Nüsse	4 Kaffeelöffel (20 g) Pflanzenöl, die Hälfte davon Rapsöl, bei Bedarf zusätzlich max. 1 Kaffeelöffel (5 g) Butter oder Margarine, 20 g Nüsse[3]	4 Kaffeelöffel (20 g) Pflanzenöl, die Hälfte davon Rapsöl, bei Bedarf zusätzlich max. 1-2 Kaffeelöffel (5-10 g) Butter oder Margarine, 20 g Nüsse[3]	4 Kaffeelöffel (20 g) Pflanzenöl, die Hälfte davon Rapsöl, bei Bedarf zusätzlich max. 2 Kaffeelöffel (10 g) Butter oder Margarine, 20 g Nüsse[3]
Süssigkeiten, salzige Knabbereien & energiereiche Getränke	Mit Mass, maximal 1 kleine Portion[4]	Mit Mass, maximal 1 kleine Portion[4]	Mit Mass, maximal 1 kleine Portion[4]

(Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung 2017)

[1] Der Flüssigkeitsbedarf ist beim Schwitzen, bei hohen Temperaturen, körperlicher Aktivität u.a. erhöht.
[2] Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.
[3] Ungesalzene Nüsse wie Baumnüsse, Haselnüsse oder Mandeln
[4] Eine Portion entspricht z. B. einer Reihe Schokolade, einem kleinen Stück Kuchen, einer Glacekugel, 20 g Chips oder einem Glas Süssgetränk.

3. Was tun, wenn mein Kind alles ablehnt, was ich auf den Tisch stelle?

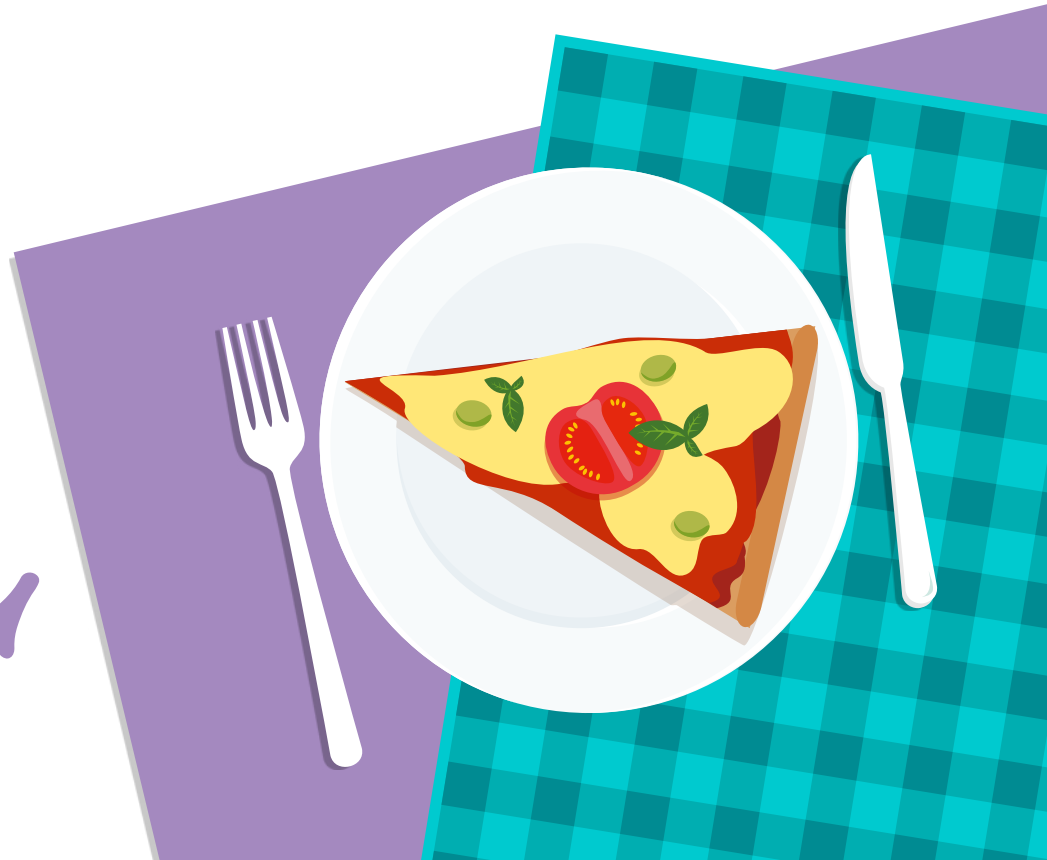
Was in der Theorie einfach klingt, ist in der Praxis meist gar nicht so leicht umzusetzen. Wie wir wissen, haben Kinder ihren eigenen Kopf, den sie gerade wenn es ums Essen geht, ganz gerne auch mal durchsetzen. Vernünftige Argumente helfen hier nicht weiter, sie verstärken meist nur den Trotz. Versuchen Sie, diese Art von Machtkämpfen zu vermeiden und gehen Sie stattdessen lieber mit gutem Beispiel voran, um die Kinder zum Nachahmen anzuregen. Reden Sie mit den Kindern über das Essen, wie es schmeckt, wie es sich anfühlt und wie Sie es im Mund und auf der Zunge wahrnehmen – das wird ihre Neugier wecken! Beziehen Sie Ihr Kind auch beim Einkaufen und Kochen ein, und führen Sie bestimmte Tage ein, an denen das Kind entscheiden darf, was auf den Tisch kommt und wie es zubereitet wird. Lassen Sie es auch beim Waschen, Bürsten, Schneiden und Zubereiten der Lebensmittel helfen. Sie werden sich wundern, was Kinder plötzlich essen, wenn sie es selbst zubereitet haben.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, legen Sie einen kleinen Gemüsegarten an – selbst wenn es nur ein Topf auf dem Balkon ist. Es ist faszinierend für Kinder, die Pflanzen wachsen zu sehen und fördert einen positiven Bezug zu den Lebensmitteln.

Stossen gewisse Lebensmittel trotzdem nach wie vor auf Widerstand bei Ihrem Kind, geben Sie nicht auf! **Nur wenn Ihr Kind immer wieder die Chance hat, etwas auszuprobieren, kann sich sein Geschmack entwickeln.** Bieten Sie ihm deshalb die Lebensmittel immer wieder in verschiedenen Formen an. Der Aufwand wird sich lohnen!

4. Was tun, wenn mein Kind sehr einseitig isst?

Meistens gehen diese extremen Phasen nach kurzer Zeit wieder vorbei, so dass sich keine Mangelversorgung an Vitaminen oder anderen Nährstoffen oder sogar bleibende Schäden entwickeln. Die Vorlieben ändern sich bei Kindern meist schnell und solange ihnen ein reichhaltiges und ausgewogenes Angebot zur Verfügung steht, können Sie davon ausgehen, dass „unter dem Strich" alle wichtigen Nährstoffe in genügender Menge vorhanden sind. Sollte die Phase wider Erwarten lange andauern, ist es hingegen ratsam, einen Kinderarzt aufzusuchen, um der Sache auf den Grund zu gehen und bei Bedarf individuelle Massnahmen einzuleiten. Diese können unter anderem die Betreuung durch eine Ernährungsberaterin oder einen Ernährungsberater beinhalten.

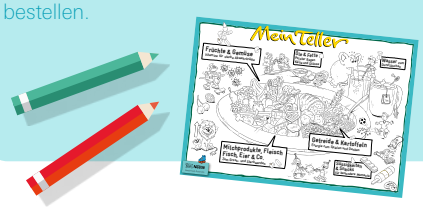


5. Was tun, wenn mein Kind nur Süsses mag?

Kindern ist eine Vorliebe für Süsses angeboren. Eine Alternative zu Süssigkeiten sind süsse Früchte, die sowohl als Ganzes, aber auch in vielfältiger Zubereitung angeboten werden können. Zaubern Sie doch einmal einen Milchshake aus Bananen und Beerenfrüchten oder tauchen Sie unterschiedliche Früchte in Schokolade. Wichtig ist, Süssigkeiten nicht komplett zu verbieten, denn dann wird der Heisshunger darauf nur noch grösser. Gewisse Regeln in Bezug auf die Portionsgrösse oder die Süssigkeiten im Rahmen einer Mahlzeit statt zwischendurch zu essen, können hingegen sinnvoll sein.

Hier das Tellermodell zum Herauslösen und Ausmalen!

Sie brauchen mehr als eines? Kein Problem, auf **www.nestle.ch** können Sie weitere Malvorlagen herunterladen und ausdrucken. Dort finden Sie auch die Farbversion im A4-Format sowie den grossen Renner bei den Kindern: das **Tellermodell als abwaschbares Tischset**! Beides – und noch Vieles mehr – können Sie kostenlos bei uns bestellen.



Schokolade für eine gute Schulnote oder ein Glace als Trösterli sollten nicht die Regel sein. Solche Belohnungsstrategien prägen sich auf Dauer ein und können zu „Kummerspeck" führen. Finden Sie eine andere Möglichkeit, Ihr Kind zu belohnen oder zu trösten. Nehmen Sie es in den Arm – das wirkt besser als jeder Schleckstängel der Welt, oder belohnen Sie es mit Aktivitäten wie einem gemeinsamen Kino- oder Zoobesuch.

6. Was tun, wenn mein Kind nicht frühstücken will?

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind rechtzeitig ins Bett geht und lassen Sie ihm am Morgen genügend Zeit zum Frühstücken. Setzen Sie sich mit Ihrem Kind an den Frühstückstisch, auch wenn Sie selbst nur eine Tasse Tee oder Kaffee trinken. Falls Ihr Kind nicht frühstücken möchte, bieten Sie ein Glas Milch, heisse Schokolade oder Früchte bzw. einen (ungezuckerten) Saft an und geben Sie Ihrem Kind dafür ein umfangreicheres Znüni mit.

Ein ausgewogenes Zmorge setzt sich wie folgt zusammen:

- Getreideprodukt, z.B. Brot, Flocken
- Milch oder Milchprodukt: z.B. Milch, Joghurt, Käse
- Früchte oder Gemüse: z.B. Beeren, Apfel, Gurke, Tomaten
- Ungezuckertes Getränk, z.B. Wasser, Kräuter- oder Früchtetee

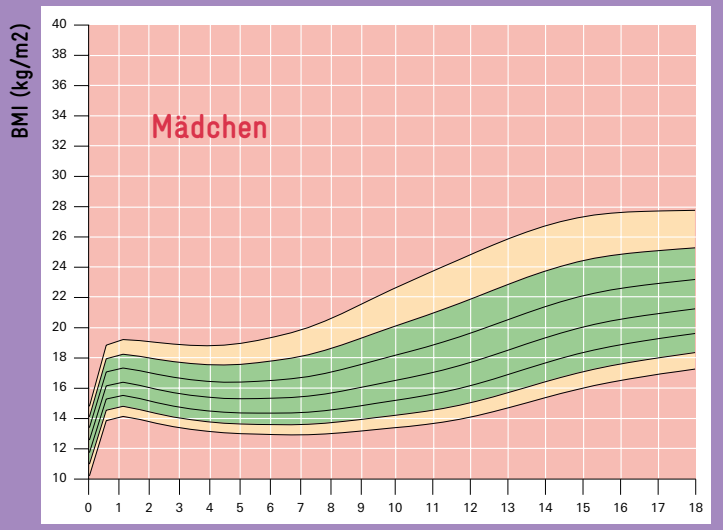
7. Was tun, wenn mein Kind zu viel oder zu wenig isst?

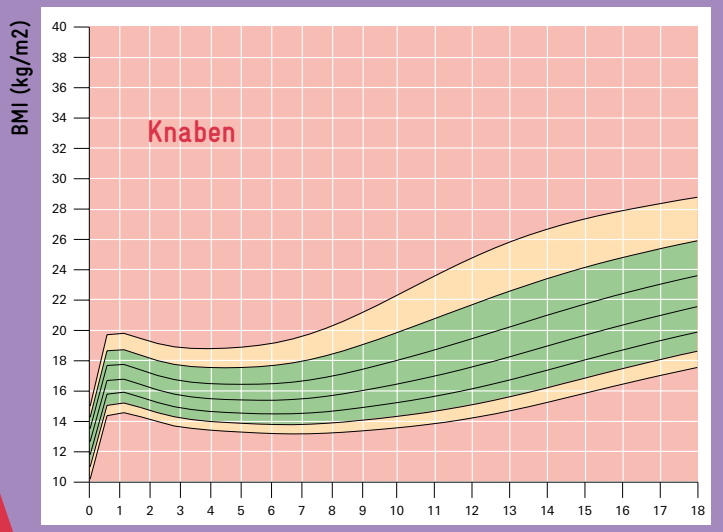
Die erste Frage, die geklärt werden muss, ist, wie viel ist zu viel bzw. zu wenig. Je nachdem, wie aktiv Ihr Kind beispielsweise ist, braucht es entsprechend auch mehr oder weniger Energie. Die Essensmengen schwanken bei Kindern oft recht stark, so dass sie an manchen Tagen vielleicht kaum etwas zu sich nehmen, an anderen hingegen dafür umso mehr. Am besten überprüfen Sie in einem ersten Schritt, ob Ihr Kind in punkto Gewicht in der Norm liegt. Dabei helfen Ihnen die sogenannten Perzentilen-Kurven (siehe Abbildung). Solange Ihr Kind nicht zu schwer oder zu leicht ist für sein Alter, können Sie davon ausgehen, dass Ihr Kind seinem Bedarf entsprechend isst und brauchen sich keine Sorgen zu machen. Liegt es ausserhalb der Norm, ist es wichtig mit professioneller Hilfe den Grund für sein Essverhalten herauszufinden und individuell darauf einzugehen.

Um das Gewicht Ihres Kindes zu beurteilen, müssen Sie als erstes den BMI (Body Mass Index) berechnen. Die Formel dazu lautet wie folgt:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht}}{(\text{Körpergrösse in m})^2}$$

Anschliessend können Sie in der entsprechenden Tabelle erschliessen, ob der Wert bezogen auf das Alter im Normbereich liegt oder nicht.





(Quelle : BZgA 2004)

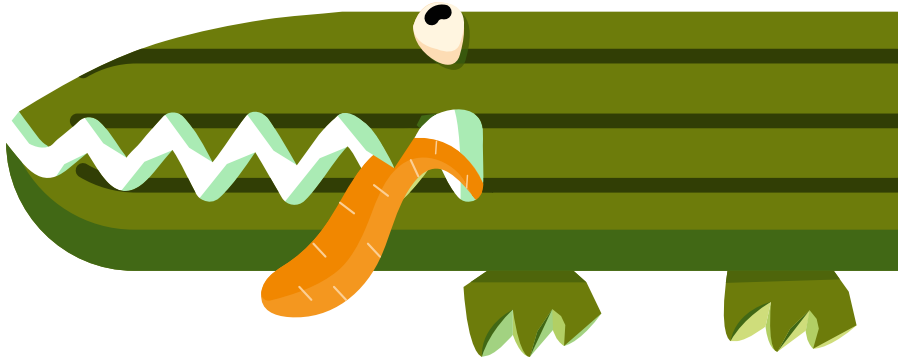
8. Was tun, wenn mein Kind jedes Gemüse ablehnt?

Viele Kinder mögen Gemüse nicht, wenn es als Ganzes angeboten wird, wie beispielsweise gedünsteter Blumenkohl. Ist das Gemüse aber in einem Auflauf, Gratin oder einer Gemüsewähe in kleine Stückchen geschnitten oder püriert in einer Suppe oder Sauce, steigt die Akzeptanz. So kann beispielsweise die frisch zubereitete Tomatensauce viele Gemüsesorten in pürierter Form enthalten, ohne dass diese sichtbar sind. Manchmal lehnen Kinder auch nur gekochtes Gemüse ab und bevorzugen rohes Gemüse, allenfalls in leckere Dips getaucht. Auch Karotte, Gurke und Co. in Drachen und Krokodile zu verwandeln kann Wunder wirken.

9. Wie bekomme ich Gemüse auf den Teller meiner Kinder, wenn ich nur wenig Zeit zum Kochen habe?

Gemüse zu waschen, zu schnippeln und zu schälen braucht Zeit, die man bzw. frau nicht immer hat. Legen Sie für solche Fälle einen kleinen Vorrat an Tiefkühlgemüse an: das ist bereits gewaschen und geschnitten und so direkt einsatzbereit. Tiefkühlgemüse ist so oder so eine gute Wahl, denn der Vitamingehalt übertrifft den von „frischem“ Gemüse, das schon einige Tage im Laden auf einen Käufer wartet, oft bei Weitem. Noch besser ist nur erntefrisches Gemüse. Beim Dosengemüse hingegen leidet der Vitamingehalt unter anderem bei der Sterilisation. Trotzdem kann Dosengemüse hin und wieder eine gute „Notfalllösung“ sein, wenn es mal schnell gehen muss.

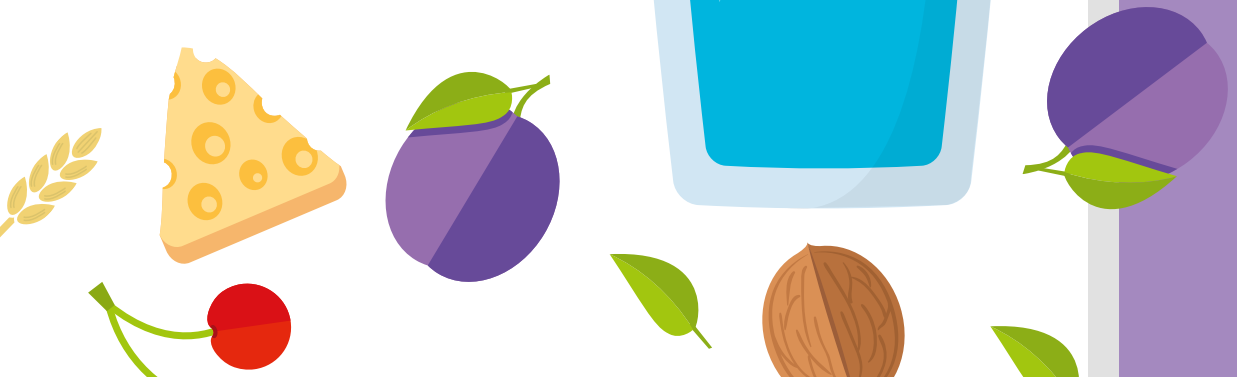
Praktisch sind übrigens auch Gemüse wie Zucchetti oder Karotten: Mit dem Sparschäler in feine Streifen geschnitten oder mit der Röstiraffel geraffelt, lassen sie sich super schnell und einfach in alle möglichen Gerichte integrieren, egal ob roh oder gekocht.

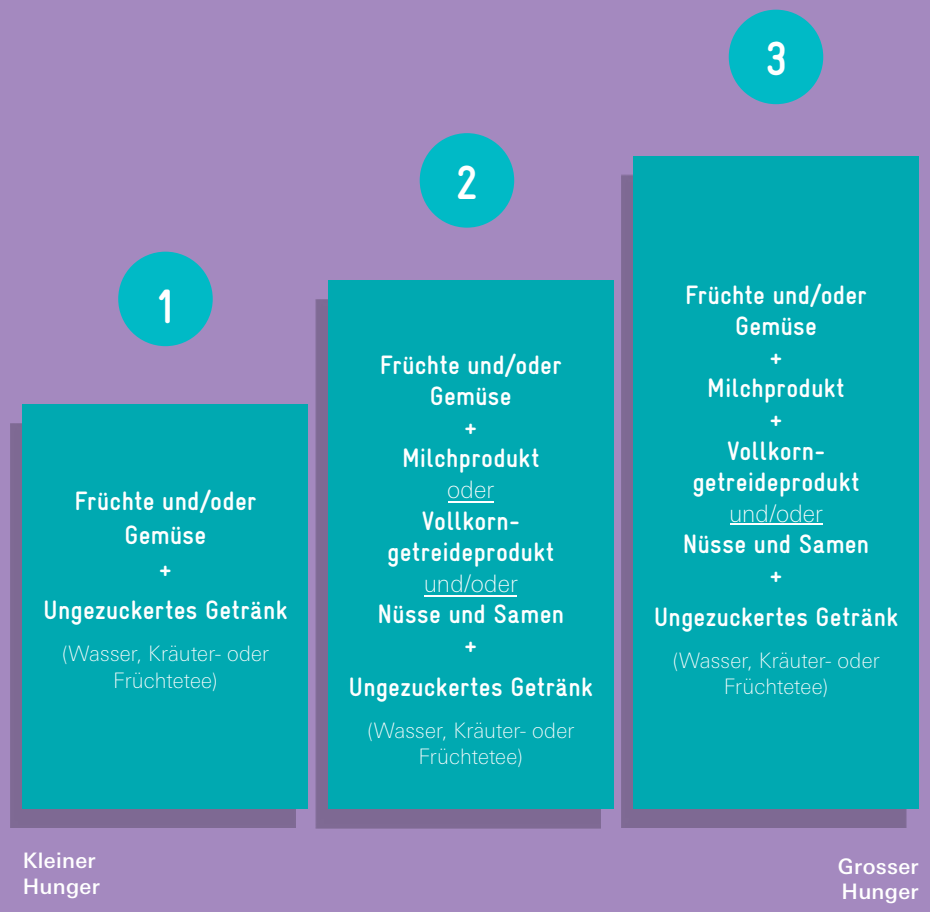


10. Wie sieht ein gesundes Znüni und Zvieri aus?

Znüni und Zvieri sind sinnvoll für Kinder, da sie in der Regel zu den Hauptmahlzeiten (noch) nicht so viel essen wie wir Grossen und die Zeit dazwischen sonst ganz schön lang wird. Die Zwischenmahlzeiten helfen, Energietiefs zu verhindern und die Konzentration aufrecht zu erhalten. Sie verhindern ausserdem „planloses Zwischendurchessen". Der Umfang des Znüni bzw. Zvieri hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wenn Ihr Kind beim Frühstück oder Mittagessen bereits genug gegessen hat und in der Schule „sitzlastige" Fächer wie Mathe oder Französisch anstehen, dann reicht ein kleines Znüni in Form einer Frucht oder eines Gemüses kombiniert mit einem Glas Wasser völlig aus.

Ist Ihr Kind hingegen ein Frühstücksmuffel und/oder steht ein bewegungsreicher Vormittag oder Nachmittag bevor, dann darf und soll es auch mal etwas mehr sein. In diesem Fall ergänzen Sie das Obst bzw. das Gemüse am besten mit einem Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüssen. Auch der zeitliche Abstand zwischen den Hauptmahlzeiten ist ein wichtiger Faktor – so ist der Abstand von Frühstück und Mittagessen mit ca. 4 Stunden in der Regel kürzer, als der vom Mittagessen bis zum Abendessen mit ca. 6-7 Stunden. Somit darf das Zvieri tendenziell etwas grösser ausfallen als das Znüni. Folgende Darstellung fasst die Regel anschaulich zusammen.





Achten Sie darauf, Produkte mit zugesetztem Zucker auf ein Minimum zu reduzieren. Trockenfrüchte und Fruchtsäfte sollten wegen ihres hohen Zuckergehalts ebenfalls eine Ausnahme bleiben. Auch fettige oder sehr salzige Produkte wie z. B. Chips, Salzstängeli oder gesalzene Nüsse sind nicht empfehlenswert.

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

Mit der Initiative Nestlé for Healthier Kids, setzt sich Nestlé für die Gesundheit unserer Kinder ein. Deshalb unterstützen wir als Hauptpartner das Schulprojekt von fit4future, welches jedes Jahr über 150'000 Primarschülern Spass an Bewegung und gesunder Ernährung vermittelt. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Internetseite **www.nestle.ch**.

Dort erwarten Sie auch weitere Broschüren zum Thema Ernährung wie die, die Sie gerade in den Händen halten. Sie können sie kostenlos bestellen oder herunterladen.

NutriFacts

Herausgeber:
Nestlé Suisse S.A.
Service Nutrition

Postfach 352, 1800 Vevey
service.nutrition@ch.nestle.com
www.nestle.ch

Dezember 2018

Nestlé
Good Food, Good Life

ÉDITION | 14,8 x 21 cm (A5) – 1 page 13,8 x 19,6 cm | 18-10636
Nestlé Suisse – Brochure NutriFacts
Nestle SuisseCH_Edition_Nutrifacts_Kinderernaehrung_Brochure_DE
AXG 03.12.18
ADOBE CC : ID Laserolor / 1:1 CMYK
CLIENT: NESTLE SUISSE SA, Madame Selina Herzog, +41 21 924 51 34, selina.herzog@ch.nestle.com
AGENCY: ARD GRAPHIC SA ©, 1800 Vevey, Switzerland, www.ard.ch, Alexandre Guignard, +41 (0)21 925 40 40, a.guignard@ard.ch
JOBOPTION à demander
EDIT_IND_00022_01_PROD
ARD DESIGN SWITZERLAND VEVEY · ZURICH · LONDON