

Inhalt

Essen lernen am Familientisch	4
Sanfter Einstieg ins Familienessen	6
Meilensteine in der Ess-Entwicklung	10
Alleine essen und in der Küche helfen	12
Mit allen Sinnen essen – so schmeckt es kleinen Kindern	14
Welcher Esstyp ist Ihr Kind?	16
Spielregeln und Tipps – so gelingt das Essen.	18

Essen und trinken nach den Ampelfarben	20
Getränke: den ganzen Tag über.	22
Gemüse, Salat und Obst: knackig und bunt	24
Brot, Getreide und Beilagen: gleichmäßige Energie	26
Milch und Milchprodukte: für Knochen und Zähne.	28
Fisch, Fleisch, Wurst, Eier: abwechselnd genießen	30
Fette und Öle: die Qualität zählt	32
Extras: nur ab und zu	34

Was gibt es heute zu essen?	36
Tagsüber außer Haus – Zu Hause gut ergänzt	40
Vom Toben und Entspannen	42



Essen lernen am Familientisch

Essen Sie
möglichst oft
gemeinsam.

Das Abenteuer beginnt!

Mutter, Vater, Ruth (2 ½ Jahre) und Lucas (11 Monate) sitzen abends daheim an einem hübsch gedeckten Tisch. Neugierig betrachtet Lucas das unbekannte hellbraune Stück Essen auf dem Teller. Es sieht gut aus, duftet und schmeckt den anderen offenbar gut. Seine Schwester Ruth nennt es „Brot“ und steckt es begeistert in den Mund. Lucas macht es ihr nach. Das braune Stückchen ist im ersten Moment trocken, wird dann aber im Mund feucht und weich. Hmm, lecker! Lucas möchte mehr davon.

Für die Familie beginnt jetzt das gemeinsame Essen. Eltern und Kind sind froh, dass die Breizeit vorbei ist und nun alle das Gleiche essen können. Die Umstellung von der Baby- auf die Kleinkindkost geht natürlich nicht von heute auf morgen und hat ihre Herausforderungen.

Plötzlich möchte Ruth nur noch die Wurst vom Brot essen. Lucas nimmt die weichen Brotstückchen wieder aus dem Mund, weil er seine Mutter damit füttern möchte. Die Eltern versuchen, ihre Kinder fürs Weiteressen zu begeistern – vergeblich. Ruth bekommt einen Trotzanfall und kippt ein Glas um, Lucas beginnt zu weinen. Die Eltern sind erschöpft und fragen sich: Das soll ein schönes Familienessen gewesen sein?

Vielleicht kennen Sie ähnliche Situationen und haben manchmal das Gefühl, Ihre Bemühungen um das Essen wären umsonst? Doch die Anstrengung lohnt sich auf jeden Fall! Bei den gemeinsamen Mahlzeiten lernen Kinder mit der Zeit alles, was sie für ein gutes Essverhalten brauchen. Einfach, indem sie die Großen beobachten, sie nachahmen und alles selbst ausprobieren. In diesem Heft finden Sie zahlreiche Tipps, wie Sie Ihr Kind darin unterstützen.

Ihr Vorbild zählt mehr als viele Worte

Von Ihnen übernimmt Ihr Kind, was und wie es isst und trinkt. Es sieht Sie zum Beispiel am Tisch herzlich ins Vollkornbrot beißen, mit Genuss einen Joghurt löffeln oder zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken. Das merkt sich Ihr Kind besser als alle Ermahnungen, Ge- und Verbote.

Zeigen Sie Ihrem Kind beim gemeinsamen Essen, wie gut es Ihnen schmeckt. Aber bleiben Sie ehrlich: Ein unpassender Tonfall oder ein unbeabsichtigtes Naserümpfen entgeht dem wachsamen Auge Ihres Kindes nicht.

In den ersten 2 bis 3 Lebensjahren wird die Grundlage dafür gelegt, was und wie Ihr Kind isst, wenn es älter ist.

5 Mahlzeiten – möglichst oft mit der ganzen Familie essen

Kleine Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag, 3 große und 2 kleine zwischendurch. Essen Sie mindestens 1-mal am Tag gemeinsam mit Ihrem Kind beziehungsweise der ganzen Familie.

Gemeinsam essen ist nicht nur wichtig zum Sattwerden und Essenlernen. Am Esstisch wird geteilt, Rücksicht aufeinander genommen und es werden Einstellungen zum Essen vermittelt, die Ihr Kind prägen. Wussten Sie, dass man sich später viel eher an die Stimmung bei den Mahlzeiten erinnert als an das Essen selbst? Deshalb ist eine fröhliche Atmosphäre am Tisch wichtig.

Das gemeinsame Frühstück kann morgens quengeligen oder müden Kindern helfen, langsam wach zu werden und sich durchs Erzählen auf den Tag zu freuen. Das Abendessen kann die Familie zur Ruhe kommen und den Tag entspannt ausklingen lassen.

Auch für Familien mit einem Elternteil ist das tägliche gemeinsame Essen wichtig und schön.



Sanfter Einstieg ins Familienessen

Abschied vom Brei

Mit Beginn des 10. Monats kann Ihr Kind schrittweise am Familienessen teilnehmen – wenn es kindgerecht zubereitet und klein geschnitten oder zerdrückt ist. Wenn Sie Ihrem Kind schon Fingerfood gegeben haben, können Sie ihm jetzt mehr anbieten oder eine größere Vielfalt. Nach und nach wird eine Breimahlzeit durch eine normale Mahlzeit ersetzt.

Nun gibt es circa alle 2 bis 3 Stunden etwas zu essen – dazwischen und nachts nicht mehr.

Kindgerecht zubereitet:

- Verwenden Sie kein oder sehr wenig Salz. Besser eignen sich Kräuter zum Würzen.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind nicht an einen starken Süßgeschmack. Zum Süßen von Joghurt, Quark oder Milch reicht Obst aus.
- Garen Sie Fleisch, Fisch und Eier immer ganz durch.
- Vermeiden Sie anfangs harte oder scharfkantige Lebensmittel wie manche Brotkrusten und stark angebratenes Fleisch (siehe S. 14).
- Geben Sie Ihrem Kind keine Lebensmittel, die es leicht verschlucken kann, wie ganze Nüsse, Weintrauben mit Kernen oder Rosinen.

Spezielle Kinderlebensmittel sind überflüssig. Sie enthalten häufig zu viel Zucker, Salz und Fett und sind meist teuer. Bieten Sie solche Produkte nicht oder selten an.

Milch entweder am frühen Morgen oder zum Frühstück

Kleinkinder, die morgens sehr früh aufwachen, bekommen als erste Mahlzeit meist weiterhin die Brust oder eine Flasche mit Säuglingsmilch. Denn welche Mutter und welcher Vater möchte morgens um



fünf Uhr den Frühstückstisch decken? Wacht das Kind erst zur Frühstückszeit auf, gibt es „normale“ Trinkmilch (Kuhmilch) aus dem Becher oder Glas.

Statt Milch-Getreide-Brei ein „richtiges“ Frühstück

Zur Milch bieten Sie Ihrem Kind Vollkornbrot aus fein vermahlenem Mehl und etwas Obst oder Gemüse an. Am Anfang können Sie auf den Brotbelag verzichten. Das ist für Ihr Kind leicht zu essen und gewöhnt es an den puren Geschmack. Als Belag eignen sich unter anderem wenig Margarine oder Butter, fettarmer (Frisch-)Käse oder fettarme Wurst wie Kochschinken oder Putenbrust. Hat Ihr Kind am frühen Morgen Muttermilch oder eine Säuglingsmilch bekommen, trinkt es zum Frühstück Wasser oder Tee (siehe S. 22) aus dem Becher oder Glas.

Übergang zum Familienessen



Bieten Sie Ihrem Kind Wasser oder ungesüßten Tee jederzeit an.

Aus dem Getreide-Obst-Brei werden Zwischenmahlzeiten

Zwischen Frühstück, Mittag- und Abendessen reicht eine Kleinigkeit, sonst fehlt der Hunger auf die Hauptmahlzeiten: frisches Gemüse oder Obst (siehe S. 24) kombiniert mit etwas Brot, Zwieback oder Knäckebrot – am besten aus Vollkorn. Damit Ihr Kind nicht aus Langeweile isst, verzichten Sie auf Snacks im Kinderwagen – angebundene Spielsachen unterhalten viel besser!

Mittags keine Extrawurst

Bisher gab es mittags einen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Der Körper Ihres Kindes ist nun so weit entwickelt, dass es ein normales Mittagessen verträgt. Zerdrücken Sie große Stücke wie Kartoffeln anfangs und probieren Sie, damit es nicht zu heiß ist. Wenn das Kauen immer besser klappt, kann das Essen nach und nach größere Stücke enthalten. Teilen Sie anfangs für Ihr Kind eine Portion ab, bevor Sie das Essen für sich und den Rest der Familie mit Gewürzen abschmecken. Ihr Kind schmeckt noch sehr intensiv. Mit der Zeit können Sie auch das Essen Ihres Kindes verfeinern – Kräuter sind dafür gut geeignet. Schrittweise lernt Ihr Kind die Speisen der Familie kennen.

Fleisch gehört jetzt nicht mehr täglich auf den Teller. Der Grund: Die Fleischportionen sind beim Familienessen größer als in den Breien (siehe S. 30).

Abendessen als Brei oder feste Nahrung



Es ist schön, wenn sich abends die ganze Familie zum Essen treffen kann. Ist Ihr Kind durch die Erlebnisse des Tages sehr müde, können Sie ihm ruhig noch einen Milch-Getreide-Brei füttern. Wenn es „richtiges“ Essen sein darf, isst Ihr Kind Brotstückchen, trocken oder mit etwas Margarine/Butter oder (Frisch-)Käse bestrichen. Gab es morgens und mittags noch kein Fleisch, können Sie das Brot an einigen Tagen alternativ mit fettarmer Wurst belegen. Etwas frisches Gemüse oder Obst ergänzt die Brotmahlzeit. Dazu gibt es einen Becher oder ein Glas Milch.