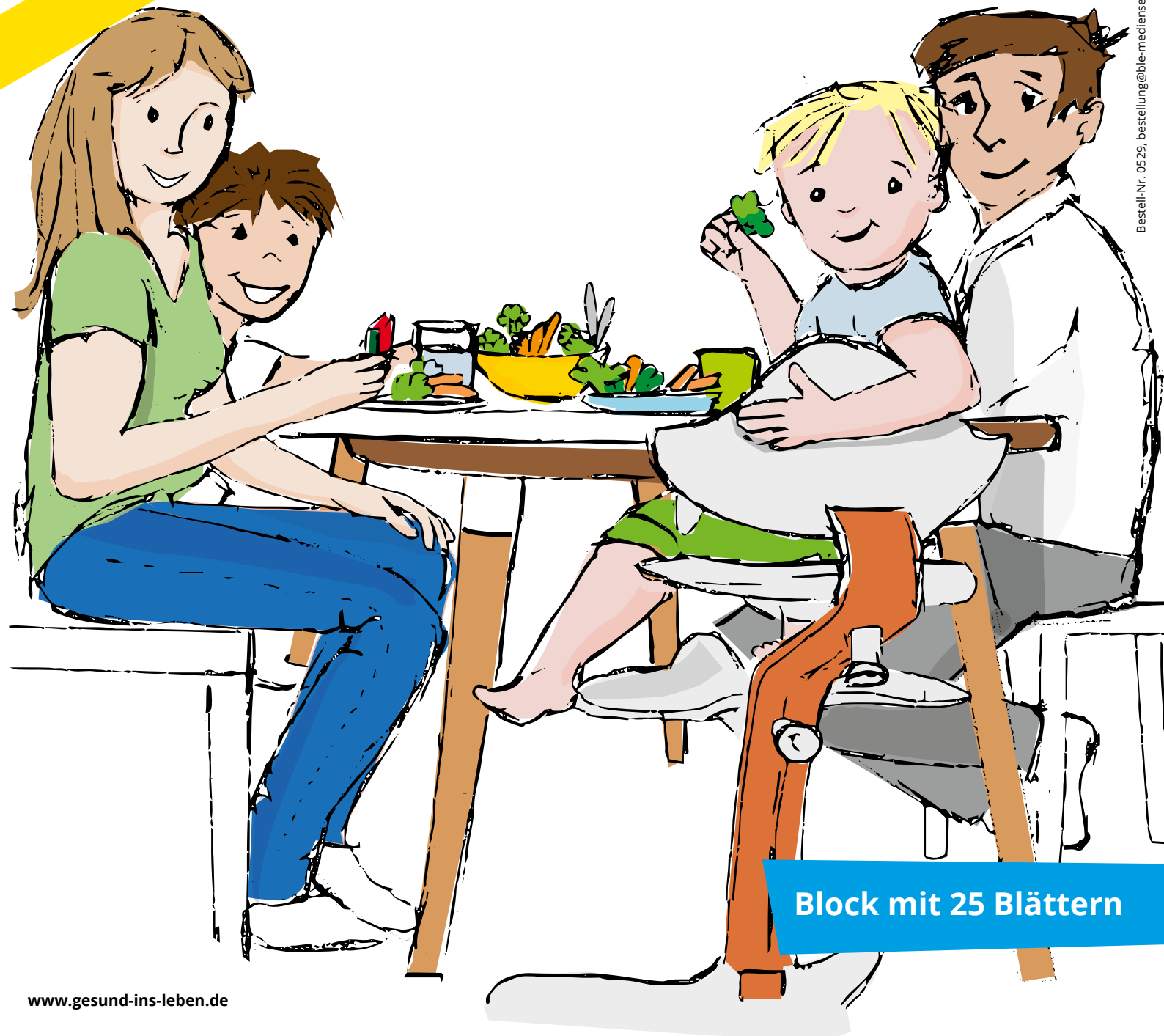


Was Kleinkinder brauchen

Empfehlungen für die Ernährung und
Bewegung von 1- bis 3-jährigen



Block mit 25 Blättern

Das beste Essen für Kleinkinder

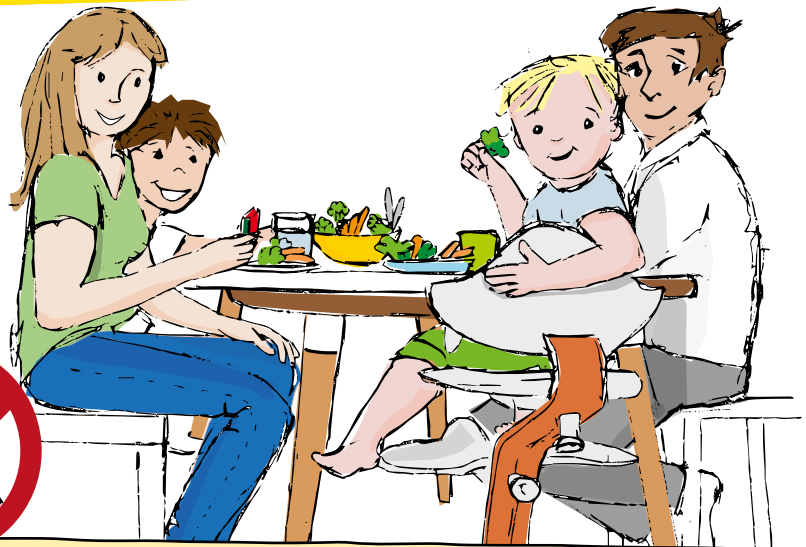
Tipps für Eltern von 1- bis 3-jährigen Kindern



Und jetzt zusammen

Essen ist auch Gemeinschaft. So oft wie möglich essen Familienmitglieder zusammen – es müssen nicht immer alle sein. Dabei lernt dein Kleinkind eine Menge, indem es die anderen beobachtet. Wenn alle vielseitig essen, kann es dabei auch neue Lebensmittel entdecken.

Handys und Fernseher etc. sind in dieser Zeit aus. Sie stören beim Essen und sind für kleine Kinder ungeeignet.



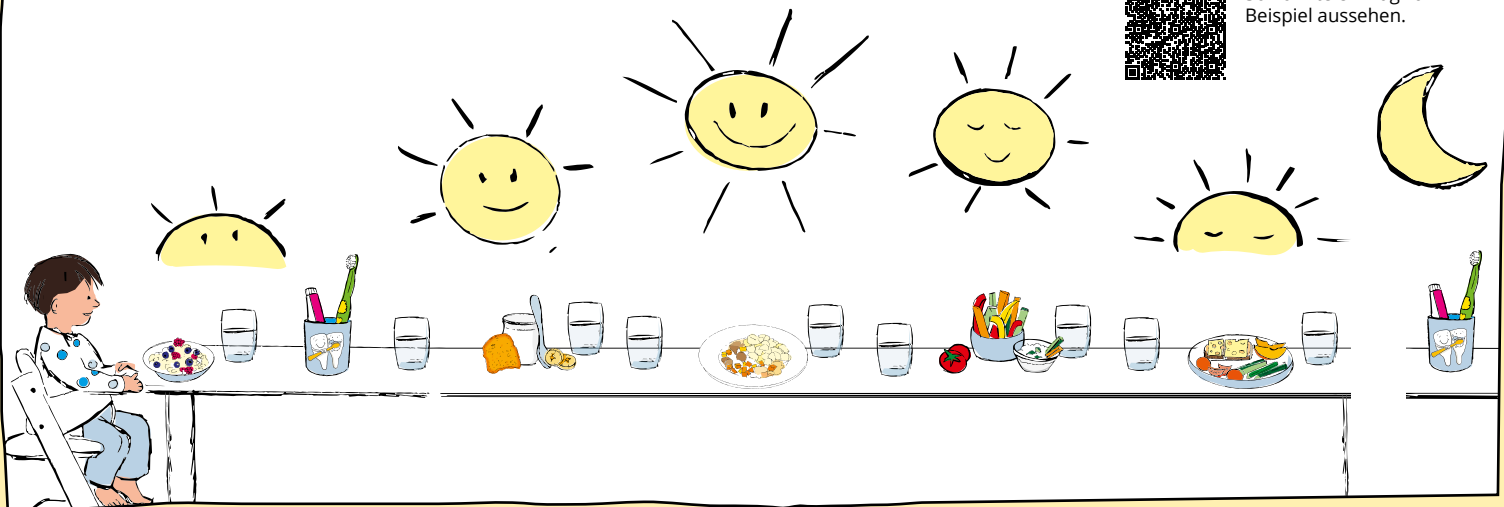
Regelmäßig essen gibt Energie

Für kleine Kinder sind Zeiten zum Spielen und Toben, zum Ausruhen und zum Essen wichtig. Mahlzeiten in regelmäßigem Rhythmus sind dafür eine gute Hilfe:

Drei größere und zwei kleinere Mahlzeiten sind für viele Kleinkinder passend, das ist aber in verschiedenen Kulturen unterschiedlich. Dazwischen ist Essenspause. Nur Wasser und ungesüßte Getränke kannst du immer anbieten.



So könnte ein Tag zum Beispiel aussehen.



Und wenn mein Kind etwas nicht essen will?

Das Kind bestimmt, wie viel es von einem Lebensmittel oder von einem Gericht isst. Biete erst eine kleine Portion an und lege nach, wenn das Kind aufgegessen hat und mehr haben möchte. Das ist sicher auch von Tag zu Tag mal unterschiedlich. Und wenn das Kind mal nichts essen will, dann ist das okay. Wie viel ein Kind isst, kann individuell sehr unterschiedlich sein. Manchmal muss ein Kind Lebensmittel ein paar Mal probieren, ehe es sie mag.

Und keine Sorge: Ist dein Kind gesund, aktiv und zufrieden, dann isst es genug. Dafür brauchst du keine Tricks, Versprechungen oder Spiele am Esstisch.



Mehr über
Kinderernährung:
www.gesund-ins-leben.de



Bunt und gesund

Du bereitest für dein Kind vielseitiges, buntes Familienessen zu. Damit ist es gut versorgt. Wenn Mutter und Kind es möchten, kann zusätzlich gestillt werden.

- **Pflanzliche Lebensmittel** machen den Hauptanteil jedes Essens aus. Dazu gehören Gemüse, Obst, Getreide und Getreideprodukte (einschließlich Vollkorn), Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse in kindgerechter Form (gemahlen oder als reine, zuckerfreie Nussmuse).
- **Tierische Lebensmittel** kommen in Maßen dazu und werden nicht roh gegessen.
- Zucker, Süßigkeiten, Salz, Snackprodukte gibt es nur wenig.
- Gib deinem Kind **reichlich Wasser** oder andere ungesüßte Getränke aus einem Becher oder einer Tasse, auch zwischen den Mahlzeiten.



Kein Kind braucht zusätzliche Kinderlebensmittel! Sie sind teuer und machen oft viel Müll.



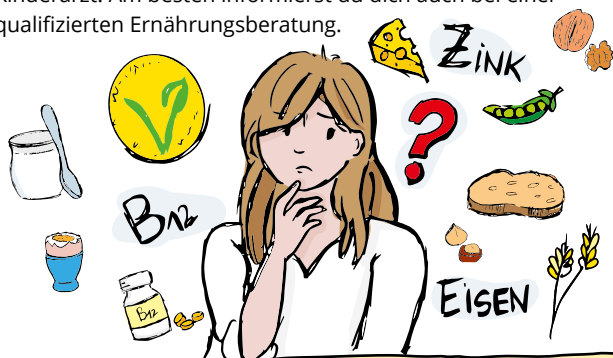
Mehr rund um geeignete Lebensmittel für Kleinkinder gibt es hier.

Und was ist mit vegetarisch oder vegan?

Die empfehlenswerte Ernährung für Kleinkinder enthält tierische Lebensmittel in Maßen. Eine ausgewogene vegetarische Ernährung mit Milch, Milchprodukten und Eiern kann den Nährstoffbedarf eines kleinen Kindes auch decken. Dafür musst du ziemlich gut über Lebensmittel informiert sein und die Ernährung gut planen.

Vor allem auf ausreichend Eisen und Zink kommt es an. Pflanzliche Lebensmittel, die Eisen liefern, sind Vollkorngetreide, Linsen, Bohnen und Nüsse. Am besten gibst du auch Obst und Gemüse dazu, denn durch das darin enthaltene Vitamin C wird das Eisen vom Körper besser aufgenommen. Zink liefern z. B. Käse, Milch, Vollkorn, Erbsen, Bohnen, Nüsse und Eier.

Wenn ein kleines Kind vegan ernährt wird, entsteht leicht ein Mangel an Nährstoffen, der dem Kind schadet. Wenn du trotzdem nicht nur dich, sondern auch dein Kind vegan ernähren willst, müssen die Mahlzeiten besonders sorgfältig zusammengestellt werden und Vitamin B12 in Tabletten- oder Tropfenform und eventuell andere Nährstoffe gehören hier unbedingt dazu. Bespreche dich auf jeden Fall mit einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt. Am besten informierst du dich auch bei einer qualifizierten Ernährungsberatung.



Wenig Buggy und Hochstuhl

Kleinkinder wollen sich viel bewegen und das tut ihnen richtig gut, vor allem draußen, auf dem Spielplatz, mit Bällen oder im Wald.

Aber egal, ob drinnen oder draußen: Spielen hilft deinem Kind bei Koordination und Geschicklichkeit. Außerdem bringt es mit anderen Kindern zusammen jede Menge Spaß.



@gesund.ins.leben

Mehr über
Kinderernährung:
www.gesund-ins-leben.de



Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BzFE).

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des

 **Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft**

 **Bundeszentrum
für Ernährung**

0529/2022

Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel,
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion: Britta Klein, BLE

Grafik/Illustrationen: Jasmin Friedenburg, BLE

Druck: Kern GmbH, 66450 Bexbach

Das Papier besteht zu 100 % aus
Recyclingpapier.

Dieser Text und die Illustrationen sind unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-ND 4.0 – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Keine Bearbeitung 4.0 International“ veröffentlicht. Den Lizenzvertrag finden Sie unter: creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0. Sie dürfen den Text und die Illustrationen für nicht kommerzielle Zwecke in ursprünglicher Form nutzen, weitergeben und veröffentlichen. Das Recht auf Weitergabe und Veröffentlichung gilt nicht für Inhalte mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Voraussetzung für die Nutzung ist die Nennung des Werktitels, der Autorin, der Illustratorin sowie der BLE und gesund-ins-leben.de als Herausgeberin sowie ein Hinweis auf die Weitergabe unter derselben Lizenz. © BLE 2023