

Mütter- und Väterberatung Glarnerland

Ihr Kind kommt an den Familientisch ab 10 – 12 Monate

Der Übergang zur angepassten Erwachsenenkost

„Prägend ist allemal das Vorbild der 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**“.

- **Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst!**
- Langsam dürfen Sie Ihr Kind an das Trinkglas und an die Tasse gewöhnen.
- Spätestens jetzt, sollte Ihr Kind mit Ihnen zusammen am Familientisch essen.
- **Wichtig!**
Sie bestimmen, wann, wo und 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 oder 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):
- Grosse Appetitschwankungen 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.
- 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 enthaltene Milchzucker kann zu Karies führen.

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 und Käse.
- Umstellung von Säuglingsmilch auf Vollmilch: Gewöhnliche Kuhmilch (Frischmilch/Vollmilch) enthält zuviel Eiweiss und zu wenig Eisen. Deshalb soll sie erst ab dem 2. Lebensjahr eingeführt werden. Sollte sie vorher Verwendung finden, dann immer nur als „Zweitdrittelmilch“ d.h.: 2 Teile Vollmilch, ein Teil Wasser. Wir empfehlen pasteurisierte Vollmilch mit 3.5 % Fettgehalt. In der teilentrahmten Milch fehlen wichtige fettlösliche Vitamine und Fette.
- Früchtejoghurt enthalten zum Teil unerwünscht hohe Zuckerzugaben, haben aber meist einen sehr geringen Früchteanteil. Wir empfehlen die milde Nature-Variante mit Zugabe von frischen Früchten.
- Käse sollte wegen dem hohen Gehalt an Mineralsalzen nur in kleinen Mengen verabreicht werden.
- Quark enthält sehr viel Eiweiss und ist somit für den Säugling ungeeignet.

1. Getränke

- Der ideale Durstlöcher für Kleinkinder ist Hahnenwasser. Bevorzugt Ihr Kind Tee, so eignen sich Kamille, Fenchel, Hagebutten, Malve, Eisenkraut, Pfefferminz oder Fruchtschalentee. Es ist empfehlenswert, die Teesorte öfters abzuwechseln.
- Gesüsste Getränke (Tee, Obstsaft, Sirup, etc.) greifen die Zähne an. Von künstlichen Süsstoffen ist abzuraten. Wenn Sie trotzdem Obstsaft verwenden, nur verdünnt im Verhältnis 2 Teile Wasser : 1 Teil Obstsaft. Wir empfehlen diese zu den Hauptmahlzeiten zu geben.

2. 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.

3. Fett

Mit fettreichen Nahrungsmitteln sparsam umgehen. Zum Kochen hochwertige Pflanzenöle verwenden (Rapsöl/Sonnenblumenöl/Distelöl).

4. Salz

- Frühestens nach 10 Monaten kann Ihr Kind schwach gewürzte aber salzarme Kost vom Tisch mitessen.
- Wir empfehlen, das Salz aus der grünen Packung zu verwenden. Dieses hilft, den Bedarf an Fluorid und Jod zu decken.

5. Getreideriegel, Fruchtzwerge, Kinderschokolade, Frühstücksgetränke 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. Das heisst, höchstens 1 Süssigkeit pro Tag.

Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, mit keiner Methode, unter keinen Umständen, aus keinem Grund!

Setzen Sie Süssigkeiten nicht zur Belohnung ein.

Menüvorschläge geeignet für Kleinkinder (nach 12 Monaten)

5 Mahlzeiten pro Tag

Frühstück

- Vollmilch (Menge im Tagesbedarf von 3-5 dl Milchprodukte einrechnen)
- Ev. Obst- oder Gemüsesaft
- Ev. Tee
- Vollkornbrot, Knäckebrot, Butter, Confiture
- Flockenmischung (Achtung: Fertigprodukte enthalten oft einen sehr hohen Anteil an Zucker)

Znüni oder Zvieri

- Obst, Brot, DarVida, Reiswaffel
- Rohes Gemüse z.B. Rübli, Fenchel, Gurken, Zucchetti, Tomaten und Vollkornbrot
- Joghurt oder Quark mit frischen Früchten (in Milch-Tagesbedarf einrechnen)
- Obstfrappé (z.B. für Kinder mit wenig Lust auf Milch)

1 Süssigkeit pro Tag genügt

Mittagessen

Basis	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse und/oder Salat Kartoffeln/Teigwaren/Polenta/Reis/Hirse/Ebly mit Butter, Käse oder Öl, ev. Käse • 30-40 g Fleisch, Geflügel oder Fisch/Tag (nur gelegentlich!: Wienerli, Fleischkäse, Bratwurst)
Möglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Fisch, Kräuterkartoffeln und gedämpfte Rübli • Fleisch, Reis, Tomaten und Zucchetti gedünstet mit frischen Kräutern • Auflauf aus Reis/Mais/Kartoffeln oder Teigwaren mit Ei und Gemüse • Kalbsvoren, Blattspinat und Kartoffelstock • Teigwaren „Bolognese“ mit Rübli und Käse • Polenta mit Gemüse und Käse • Randen mit Apfel und Naturjoghurt, mit sehr wenig Essig, und einer Prise Salz • Gurken mit Sauerrahm, wenig Senf und Salz • Rübli 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 kleiner Teller Gemüsepüreesuppe• Vollkornbrot mit Käse• Vollkornbrot und Quark, ½ Ei, Rübli, Tomaten, Radiesli, ev. Schnittlauch als Brottaufstrich• Griessköpfl, Milchreis, versch. Breie• Apfelrösti, Früchteauflauf• Birchermüesli mit Butterbrot• Gschwellti mit Hütten- und Frischkäse• Omeletten mit Kompott, Rührei
--	---

Nahrungsmittel-Pyramide für Kleinkinder (1-3 Jahre)

