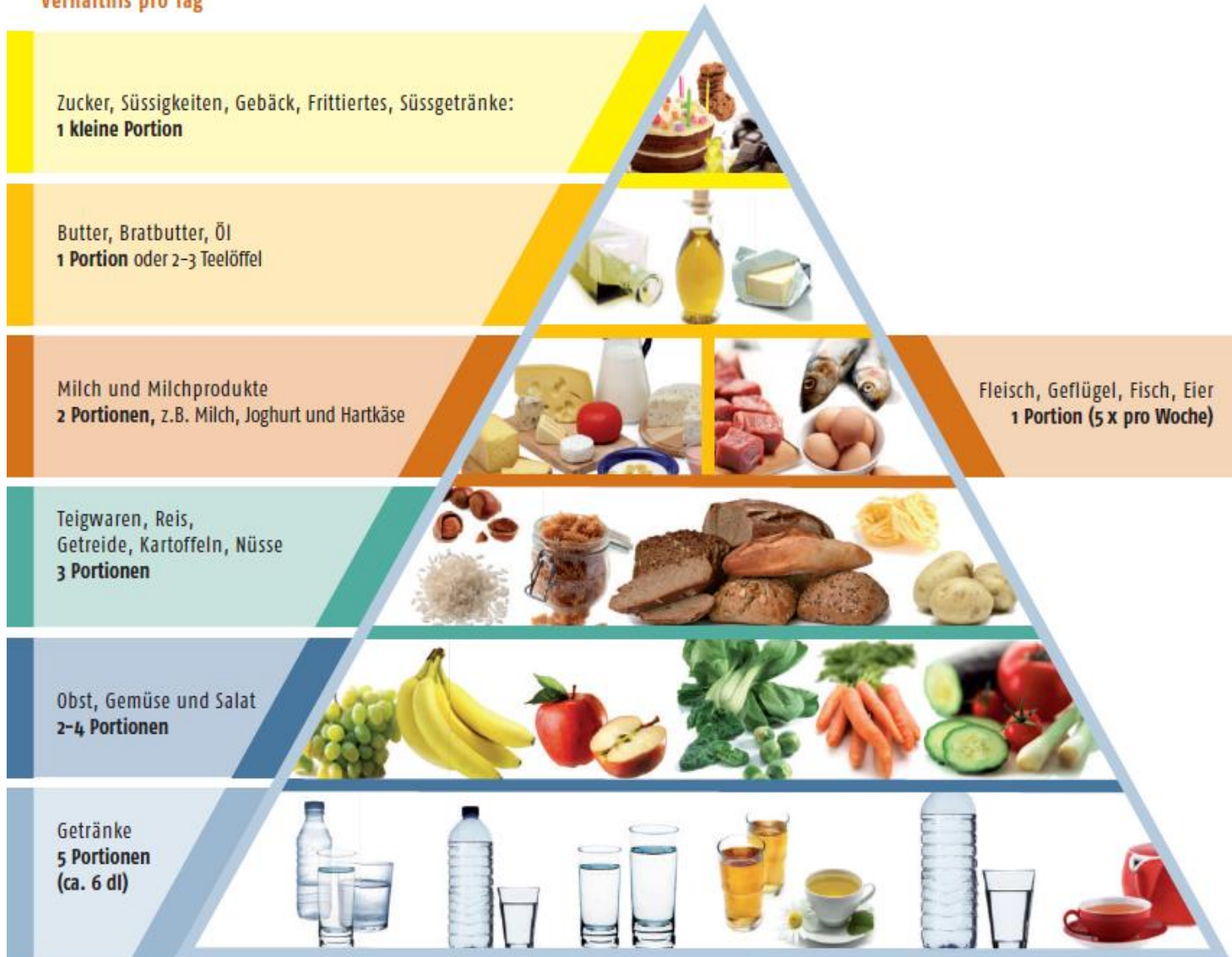


Mütter- und Väterberatung Rheintal

Verhältnis pro Tag



Ernährungsempfehlung für Kleinkinder (1-2 Jahre) Tagesbedarf
½ Reihe Schokolade oder ein kleines Stück Kuchen oder 1 Glas Süßgetränk (1dl) (max. 30g Zucker/Tag)
15g/Tag
3-5dl Milch + Milchprodukte: 20-30g Käse = 1 Portion 100g Joghurt = 1 Portion 30g Fleisch/Tag, 50g Fisch/Woche Max. 1-2x / Woche Wurstwaren 1-2x / Woche Eier
80g Brot oder Getreideflocken 80-100g Kartoffeln, Teigwaren, Reis
3 Portionen Gemüse/Salat (1 Portion = 40g) 2 Portionen Früchte (1 Portion = 60g)
6dl Getränke: Wasser, ungesüßten Tee, Mineralwasser, Fruchtsaft nur verdünnt zu den Hauptmahlzeiten

Ernährung nach 12 Monaten / Ihr Kind kommt an den Familientisch

- Eltern entscheiden, was auf dem Familientisch steht, das Kind entscheidet wie viel es davon essen möchte.
- Essen sie so oft wie möglich zusammen am Familientisch.
- Essen sollte nie als Druckmittel, Ablenkung, Trost oder Belohnung eingesetzt werden.
- Regelmässige Essenszeiten geben Kindern Struktur und Sicherheit.
- Bieten sie ihrem Kind kleine Portionen an, damit es diese aufessen und nach mehr verlangen kann.
- Zwingen sie ihr Kind nie zum Essen – zu keiner Zeit – aus keinem Grund - unter keinen Umständen.
- Vermeiden sie Störfaktoren wie Fernseher, Handy, Streit und Druck.
- Essen hat nichts mit Leistung zu tun! Loben oder tadeln sie ihr Kind nicht auf Grund seiner Essensmenge. Loben sie es für seine Versuche selbständig zu essen!
- Mein Kind isst kein Gemüse! Bringen sie unbeliebte Lebensmittel regelmässig auf den Tisch. Dadurch sind die Chancen gross, dass ihr Kind dieses Nahrungsmittel irgendwann versuchen wird.

„Essenverhalten wird weit weniger anerzogen als durch Nachahmung erworben“. (Zitat: Babyjahre, Remo Largo)

Kuhmilch

Ab 1 Jahr kann unverdünnte Kuhmilch ohne Zusätze gegeben werden. Zusätze wie Ovomaltine oder Schokopulver enthalten viel Zucker.

In der Nacht braucht ihr Kind keine Schoppenmilch mehr, auch wenn es am Tag schlecht gegessen hat.

Salz

Wir empfehlen das Salz aus der grünen Packung. Dieses hilft den Bedarf an Fluorid und Jod zu decken.

Kinderlebensmittel (Kinderschokolade, Fruchtzwerge, Getreideriegel, usw.)

Diese enthalten trotz gegenteiliger Werbung kaum wertvolle Bestandteile. Sie enthalten z.T. viel Zucker, Fett und überdurchschnittlich viele Zusatzstoffe. Zudem sind Kinderlebensmittel oft teurer als vergleichbare Lebensmittel. Diese Nahrungsmittel sollten, wenn überhaupt, nur selten genossen werden.

Cornflakes & Co.

Frühstückscerealien mit Honig, Zucker oder Schokolade sind kein wirklich gesundes Frühstück. Sie werden aus Weissmehl hergestellt und enthalten viel Zucker.

Wurstwaren

Wurstwaren enthalten viel Nitrit Pökelsalze und Fett. Wienerli, Fleischkäse, Bratwurst, usw. sollten nur gelegentlich auf dem Speiseplan stehen.

Kartoffeln/Vollkornprodukte

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. Allgemein sollten Vollkornprodukte bevorzugt werden.