

## Ernährung nach 12 Monaten

- ✚ Eltern entscheiden, WAS auf dem Tisch steht, das Kind entscheidet WIEVIEL es davon essen möchte.
- ✚ Regelmässige, GEMEINSAME ESSEN am Familientisch geben Sicherheit und Struktur.
- ✚ Zwingen Sie ihr Kind nie zum Essen – Essen soll SPASS machen!
- ✚ Essen sollte nie als Druckmittel, Ablenkung (Fernseher, Handy) oder Belohnung eingesetzt werden.
- ✚ Bieten Sie ihrem Kind KLEINE PORTIONEN an – es entscheidet, ob es noch mehr möchte.
- ✚ Essen hat nichts mit Leistung zu tun! Loben oder tadeln Sie ihr Kind nicht aufgrund seiner Essensmenge. Loben Sie es für seine VERSUCHE SELBSTÄNDIG ZU ESSEN.
- ✚ KEIN GEMÜSE? Nicht verzweifeln – regelmässig angeboten weckt das bunte Gemüse die Neugierde und es wird bestimmt eines Tages probiert.



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

## Kuhmilch

**Ab 1 Jahr kann unverdünnte Kuhmilch** gegeben werden. Zusätze wie Ovomaltine oder Schokopulver enthalten viel Zucker. Die erste Woche Kuhmilch mit Wasser verdünnen (halb/halb). In der Nacht braucht ihr Kind keinen Milchsoppen mehr – auch wenn es am Tag schlecht gegessen hat. Bieten Sie ihm stattdessen etwas Wasser oder Tee an.

## Salz

Unsere Empfehlung ist das **Salz aus der grünen Packung**, Fluorid und Jod wird dadurch abgedeckt. Trotzdem auch jetzt noch **sparsam** einsetzen. Kräuter können ein guter Ersatz sein.

## „Kinderlebensmittel“

Diese enthalten trotz gegenteiliger Werbung **kaum wertvolle Bestandteile** (viel Zucker, Fett und überdurchschnittlich viele Zusatzstoffe) und sind oft im Vergleich viel teurer. Diese Nahrungsmittel sollten, wenn überhaupt, nur **selten** genossen werden.

## Cornflakes & Co

Frühstückscerealien mit Honig, Zucker oder Schokolade sind **kein gesundes Frühstück** (sie enthalten Weissmehl und viel Zucker). Alternative: Birchermüsli, Joghurt und Obst, Brot

## Wurstwaren

Enthalten viel Nitrit, Pökelsalze und Fett. Wienerli, Fleischkäse, Bratwurst usw. sollten **nur ab und zu** auf dem Speiseplan stehen (max. 1x/Woche). Viel **wertvoller sind unterschiedliche Fleischsorten**.

## Kartoffeln/Vollkornprodukte

Für die Versorgung mit Eiweiss, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind Kartoffeln wertvoller als Reis und Teigwaren. Deshalb **mehrmals pro Woche** anbieten. Generell eher **Vollkornprodukte bevorzugen**.

## Nahrungsmittelpyramide für 1 - 3 jährige Kinder

Täglich empfohlene Menge:

