

# Ausgewogene und gesunde Ernährung für Kinder

Sophie Rohrer Ernährungsberaterin  
November 2023



# Menü



- Ernährungspyramide.
- Ist Frühstück so wichtig?
- Znüni und zvieri – was essen?
- Wie man ein schnelles und gesundes Mittag- und Abendessen zubereitet.
- Was bedeutet Nahrungsmittel-Neophobie?
- Ernährung Flüssigkeitszufuhr und körperliche Aktivität.



—SRK NUTRITION—

### Süßes, Salziges und Alkoholisches

1 pro Tag nicht notwendig



### Öle, Fette und Nüsse

Täglich 2-3 Esslöffel (Rapsöl und Olivenöl). Rohbutter, Margarine und Rahm maximal 10g por Tag. Nüsse 20g por Tag.



### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu

3 Portionen Milchprodukte pro Tag und 1 Mal Fleisch, Fisch, Eier und Tofu



### Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen mit Fasern



### Gemüse und Früchte

3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte



### Getränke

1,5 bis 2 Liter pro Tag. Für Kinder 6dl bis 1 litre pro Tag.



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la santé publique OFSP / 2011

# Frühstück



- Energie für den ganzen Tag
- Qualität ist wichtig
  - Die Eltern entscheiden was essen wird
- die Menge variiert je nach Hunger des Kindes
  - Die Kinder entscheiden, wie viel sie essen wollen

# Was ist wichtig für das Frühstück



Die Kinder brauchen

- Energie.
  - Brot, Getreide, usw. reich an Ballaststoffen, wenig Zucker und vielfältig.
- Gute Zeit für Milchprodukte
  - Milch 1dl, Käse 30 g – 60 g, oder Joghurt 150g (Achtung Zucker).
- Früchte
  - Farben variieren und Saison beachten
  - Roh oder gekocht.
- Optional
  - Butter oder Margarine (10g)
  - Konfitüre (ein wenig) oder Honig usw.

# Znüni und Zvieri



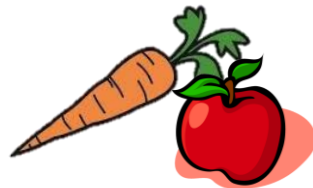
- Energie spenden
- Ermöglicht es, zwischen zwei Mahlzeiten durchzuhalten
- Vervollständig das Frühstück
- Soll den Hunger auf die nächste Mahlzeit nicht unterdrücken
- Muss einen Anfang und ein Ende haben
- Muss organisiert werden

# Znüni und Zvieri



**Wasser**

und



**Früchte / Gemüse**

und

**Getreideprodukte**

Oder/und

**Milchprodukte**



# Mittagessen



- Die drei Familien auf dem Teller haben
- Einkäufe und Mahlzeiten im Voraus organisieren und die Zubereitungszeit kennen
- Bestimmte Lebensmittel im Voraus kochen
- Gefrorenes Gemüse ist eine gute Alternative
- Das kann auch Rohkost, Brot und Käse oder Schinken sein.





Wasser

Eiweiss



Getreideprodukte,  
Kartoffeln oder  
Hülsenfrüchte



Gemüse

Nachts Früchte oder  
Milchprodukte

# Nutri-Score



- Hilft dem Verbraucher bei der Auswahl von Produkten.
- **Nur** Produkte der gleichen Kategorie vergleichen. Beispiel Joghurt mit Joghurt
- Grün steht für Lebensmittel mit gutem Nährwert und Rot für Lebensmittel mit geringem Nährwert.



## **Vorteilhafte Gewichtung**

Ballaststoffe, Eiweiss, Gemüse, Früchte, Nüsse, Hülsenfrüchte und gewisse Öle

## **Ungünstige Gewichtung**

Energiegehalt (Kalorien), Zucker, Salz, gesättigte Fettsäuren

# Nutri-Score



- Achtung: Das bedeutet nicht, dass das Lebensmittel "gut" ist, z. B. Nesquik-Frühstückscerealien
- Enthält viel Zucker, bleibt ein stark verarbeitetes Lebensmittel.



# Nahrungsmittel-Neophobie



# Nahrungsmittel-Neophobie



- Echte Angst, Neues zu probieren
- Normale Phase der kindlichen Entwicklung
- Betrifft 75 % aller Kinder
- Kann zwischen dem 2. und 10. Lebensjahr auftreten
- Je nach Kind unterschiedlich ausgeprägt
  
- Kann sich durch den Prozess der Vertrautheit wirklich abschwächen

# Zu fördernde Haltugen



- Vorbild für das Kind sein, dem Kind die gleichen Mahlzeiten anbieten wie dem Rest der Familie.
- Die Zubereitungsarten der Speisen variieren. Ein neues/unbeliebtes Nahrungsmittel zusammen mit dem präsentieren, was das Kind mag.
- Dem Kind weiterhin neue/unbeliebte Lebensmittel servieren, so wird es sie zumindest mit den Augen, der Nase oder sogar den Händen probieren! Dann schliesslich mit dem Mund
- Ermutigen Sie das Kind, über Geschmack und Aromen zu sprechen, ohne zu urteilen, zu spotten oder zu stigmatisieren: Sinneserziehung.
- Fördern Sie eine angenehme Essatmosphäre, ohne Fernseher oder Radio und ohne ärgerliche Diskussionsthemen.

# Zu vermeidende Haltungen



- Nahrungsmittel als Mittel zur Belohnung, Bestrafung, Drohung oder Erpressung einsetzen.
- Das Kind zwingen, seinen Teller leer zu essen, wenn es keinen Hunger mehr hat.
- Eine andere Mahlzeit für das Kind zubereiten
- Dem Kind keine Lebensmittel mehr servieren, von denen es sagt, dass es sie nicht mag.
- Das Kind mit gesundheitlichen Argumenten zum systematischen Probieren motivieren.
- Die Ablehnung des Kindes stigmatisieren oder sich darüber lustig machen: Das verstärkt die Neophobie.

# Flüssigkeitzufuhr und Bewegung



- Wasser ist das einzige Getränk
- Honig, Agavensirup usw. gelten als Zucker, der den Getränken zugesetzt wird.
- Kinder sollten je nach Alter und körperlicher Aktivität zwischen 6dl und 1 Liter pro Tag zu sich nehmen.
- Bewegung ist für die gesunde Entwicklung des Knochen- und Muskelsystems unerlässlich.
- Bewegung führt zu einem gesünderen Lebensstil und einer besseren Regulierung des Körpergewichts.
- Bewegung findet mehrheitlich im Spiel statt.



# Mehr Informationen

- [Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE \(sge-ssn.ch\)](http://sge-ssn.ch)
- [essen-bewegen-fr.ch - Croix-Rouge fribourgeoise \(croix-rouge-fr.ch\)](http://essen-bewegen-fr.ch)
- [fv\\_broschure\\_junior\\_de.pdf \(fourchetteverte.ch\)](http://fourchetteverte.ch)



Danke für Ihre Aufmerksamkeit





—SRK NUTRITION—