

Sada jedem sa velikima!

Ispravno jesti – za djecu od jedne do tri godine



**Jetzt ess ich
mit den Großen!**

Richtig essen für Ein- bis Dreijährige

Vorwort

Liebe Eltern!

Unsere Kinder sollen gesund aufwachsen. Ein Fundament dafür ist die richtige Ernährung. Diese Broschüre beinhaltet Anregungen für Eltern und andere Bezugspersonen von Kleinkindern, die zur Festigung eines gesunden Ess- und Trinkverhaltens der Kleinkinder beitragen. Gestützt auf die neuesten fachlichen Erkenntnisse wird die Wissenschaft in die Alltagspraxis übersetzt.


Die fachlichen Grundlagen für diese Broschüre wurden von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen zusammen mit Fachleuten für Ernährung und Kindergesundheit erarbeitet und in der Nationalen Ernährungskommission als „Empfehlung für die Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern“ im September 2014 einstimmig angenommen.

Die Broschüre soll Sie und Ihr Kind auf dem Weg zur genussvollen Familienkost und beim Ausprobieren unseres vielfältigen Nahrungsmittelangebotes bestmöglich begleiten.

Richtig essen von Anfang an!

Eine Kooperation zwischen



 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



Predgovor

Dragi roditelji!

Naša djeca trebaju odrasti zdrava. Jedan od temelja za to je ispravna i zdrava prehrana. Ova brošura namijenjena je roditeljima i ostalim osobama koji stoje u vezi sa malom djecom a sadrži poticaje koji doprinose učvršćivanju zdravog odnosa prema jelu i piću kod male djece. Sa osloncem na najnovije stručne spoznaje, ova brošura prenosi rezultate nauke u svakodnevnu praksu.

Stručne osnove za ovu brošuru izradili su „Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit“, „Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz“, i „Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen“, zajedno sa stručnjacima za prehranu i zdravlje djece, a jednoglasno je prihvaćena od „Nacionalne komisije za prehranu“ kao „Preporuka za prehranu djece od jedne do tri godine“ u septembru 2014.

Brošura treba da na najbolji mogući način prati Vas i Vaše dijete na putu do ukusne hrane koju jede čitava porodica odnosno pri isprobavanju naše mnogostruke ponude živežnih namirnica.

Ispravno jesti od početka!

U kooperaciji sa



 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



Inhalt

<i>Vieles wird anders beim Essen</i>	6
<i>So gewöhnt sich Ihr Kind daran</i>	10
<i>Ich bin hungrig! Ich bin satt!</i>	12
<i>Eine neue Welt wird entdeckt</i>	12
<i>So helfen Sie Ihrem Kind, essen zu lernen</i>	14
<i>Das braucht Ihr Kind für seine Entwicklung</i>	16
<i>Mit diesen Lebensmitteln wird Ihr Kind gut versorgt</i>	20
Viel Flüssigkeit: am besten Wasser	20
Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst: fünf Portionen am Tag	26
Getreide und Erdäpfel: große Auswahl	28
Milch und Milchprodukte: nur pasteurisiert	30
Fisch: gehört dazu	32
Fleisch und Wurst: maximal drei Portionen pro Woche	34
Eier: gut erhitzt	34
Fette und Öle: Qualität zählt	38
Fettes, Süßes, Salziges: nur selten	38
<i>Für Kinder ungeeignete Lebensmittel</i>	40
<i>Speisen zubereiten – mit besonderer Sorgfalt</i>	40
Das ist wichtig für die Hygiene	40
Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln	42
Ein paar Richtlinien fürs Kochen	44
<i>Vegetarisch ist okay – einseitig nicht</i>	46
Hat mein Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit (Intoleranz)?	48
<i>Bewegung macht Spaß</i>	52
<i>Impressum</i>	54

Sadržaj

Kod jela postaje mnogo toga drukčije	7
Tako se Vaše dijete privikava	9
Gladna/gladan sam! Sita/sit sam!	13
Otkriva se jedan novi svijet	13
Tako pomažete svome djetetu da nauči jesti	15
To je Vašem djetetu potrebno za njegov razvoj	17
Sa ovim živežnim namirnicama je Vaše dijete dobro zbrinuto	21
Mnogo tekućine: najbolja je voda	21
Povrće, mahunarke, voće: pet porcija dnevno	27
Žitarice i krompir: veliki izbor	29
Mlijeko i mliječni proizvodi: samo pasteurizirani	31
Riba: spada uz to	33
Meso i kobasice: maksimalno tri porcije sedmično	35
Jaja: dobro skuhana	35
Masti i ulja: važan je kvalitet	37
Masno, slatko, slano: samo rijetko	37
Živežne namirnice neprikladne za djecu	41
Pripremanje jela – sa posebnom brižljivošću	41
To je važno za higijenu	41
Pažljivo postupanje sa živežnim namirnicama	43
Nekoliko smjernica za kuhanje	45
Vegetarijanski je u redu – ali ne jednostrano	47
Da li moje dijete ima alergiju, ili ne podnosi neku hranu (intolerancija)?	49
Pokreti pričinjavaju zadovoljstvo	51
Impresum	53



Vieles wird anders beim Essen

Sein erstes Löffelchen hat Ihr Kind schon als Baby bekommen, und es ist an Beikost gewöhnt. Doch auch nach dem ersten Geburtstag ändert sich einiges in seiner Ernährung. Ihr Kind lernt nach und nach alles, was es zum selbstständigen Essen braucht – vom Kauen fester Speisen bis hin zum

richtigen Umgang mit Teller, Tasse und Besteck. Lassen Sie sich nicht von Vergleichen mit Gleichaltrigen beirren. So verschieden die Kinder selbst sind, so unterschiedlich ist auch ihre Entwicklung. Sie sehen selbst am besten, was Ihr Kind zuerst lernen will und was es braucht, ob es

Mit etwa zwölf Monaten können und sollen Kinder grundsätzlich dieselben Lebensmittel essen wie die Familie. Spezielle im Handel angebotene „Kinderlebensmittel“ sind nicht notwendig.

Kod jela postaje mnogo toga drukčije

Svoju prvu žličicu je dobilo Vaše dijete već kao beba i ono je naviknuto na dohranjivanje. Međutim, već nakon prvog rođendana se nešto mijenja u njegovoj ishrani. Vaše dijete stalno uči sve ono šta je potrebno da bi moglo samostalno

Sa otprilike dvanaest mjeseci djeca mogu i trebaju u načelu da jedu iste živežne namirnice kao i ostali članovi porodice. Specijalne „dječje živežne namirnice“ koje se nude u trgovini nisu potrebne.

da jede – od žvakanja čvrste hrane do ispravnog rukovanja sa tanjurom, šalicom i priborom za jelo. Nemojte da Vas pritom zbunjuje uspoređivanje sa djecom iste dobi. Koliko god su različita djeca između sebe, toliko je također različit i njihov razvoj. Vi ćete sami najbolje vidjeti, šta Vaše dijete najprije želi da nauči i šta ono treba, da bi se, na primjer, već

rano dobro služilo žlicom i viljuškom, ili ono želi da bude i nadalje hranjeno. I jedno i drugo je potpuno u redu.

Ohrabrujte svoje dijete da jede samostalno, dajte mu za to dovoljno vremena i podrške, te jedno mirno okruženje.

zum Beispiel schon früh mit Löffel und Gabel gut zurechtkommt oder noch länger gefüttert werden will. Beides ist vollkommen in Ordnung.

Ermutigen Sie Ihr Kind, selbstständig zu essen, geben Sie ihm dafür ausreichend Zeit und Unterstützung und ein ruhiges Umfeld.



Tako se Vaše dijete privikava

Redovni obroci pomažu djeci da se prilagode dnevnom ritmu. Doručak, ručak i večera bi trebali biti fiksni dio jelovnika, a jedan do dva međuobroka dodatna dopuna prehrani.

Na početku ponudite svome djetetu male porcije. Dodatno davanje je u svako doba dozvoljeno. Da li ćete svome djetetu ponuditi namirnice u čvrstoj ili u mekoj formi, da li usitnjene, ili ćete pak dati djetetu da samostalno grize, ovisi o tome u kojoj već mjeri ono dobro barata jelom, odnosno namirnicama.

Prilikom jela izbjegavajte skretanje pažnje, kao šta je na primjer uključeni televizor. Boravak pred ekranom potiskuje tjelesnu aktivnost i pospješuje razvoj prekomjerne težine.

Između obroka je pauza: Nemojte tada nuditi ni grickalice, ni zašećerena pića, ni mlijeko. Iznimka je samo voda i ona se može piti u svako doba.

Pokušajte da isplanirate najmanje jedan zajednički porodični obrok dnevno. Roditelji i djeca sjede za istim stolom i jedu istu hranu. Na taj način dijete osjeća da je sigurno i može da uči od drugih.

So gewöhnt sich Ihr Kind daran

Regelmäßige Mahlzeiten helfen Kindern dabei, sich an einen Tagesrhythmus anzupassen. Frühstück, Mittagessen und Abendessen sollten fix am Speiseplan stehen, ein oder zwei Zwischenmahlzeiten ergänzen die Nahrungsaufnahme.

Bieten Sie Ihrem Kind zu Beginn kleine Portionen an. Nachnehmen ist jederzeit erlaubt. Ob Sie Ihrem Kind die Nahrungsmittel in fester oder weicher Form, mundgerecht zerteilt oder einfach zum Abbeißen anbieten, richtet sich danach, wie gut es mit den Speisen bzw. Lebensmitteln bereits umgehen kann.

Vermeiden Sie beim Essen Ablenkungen, wie beispielsweise einen laufenden Fernseher. Zeit vor dem Bildschirm verdrängt körperliche Aktivität und begünstigt so die Entwicklung von Übergewicht.

Zwischen den Mahlzeiten ist Pause: Bieten Sie in dieser Zeit weder Snacks, zuckerhaltige Getränke noch Milch an. Wasser ist die Ausnahme, das kann zu jeder Zeit getrunken werden.

Versuchen Sie mindestens eine gemeinsame Familienmahlzeit pro Tag einzuplanen. Eltern und Kinder sitzen an einem Tisch und essen dasselbe. So fühlt sich Ihr Kind geborgen und kann von den anderen lernen.



Ich bin hungrig!

Ich bin satt!

Kinder haben ein ganz natürliches Gefühl dafür, wann sie hungrig sind. Gehen Sie darauf ein. Ihr Kind sagt vielleicht so etwas wie „will das haben“ und zeigt auf eine Speise, oder es führt Sie zum Kühlschrank. So zeigt Ihnen Ihr Kind, dass es Hunger hat.

Umgekehrt weiß es auch sehr gut, wann es satt ist. Um Ihnen das mitzuteilen, verwendet es Wörter wie „fertig“, es spielt mit den Lebensmitteln oder wirft sie weg. Achten Sie auf diese Zeichen und beenden Sie die Mahlzeit, wenn Ihr Kind satt ist. Motivieren, überreden oder drängen Sie Ihr Kind niemals zum Weiteressen.

Eine neue Welt wird entdeckt

Ihr Kind ist auf dem Weg vom Baby zum Kleinkind. Jetzt wird es sich bewusst, wie Lebensmittel schmecken, und es entdeckt, welche es mag.

Kinder essen am liebsten, was sie kennen. Unbekannte Speisen werden zuerst oft abgelehnt. Jetzt müssen Sie Geduld beweisen: Damit es ein unbekanntes Nahrungsmittel akzeptiert, braucht ein Kind zwischen 10- und 16-mal die Gelegenheit, es zu kosten. Der Aufwand lohnt sich, denn eine möglichst große Vielfalt an Nahrungsmitteln ist wichtig.

Als Elternteil haben Sie großen Einfluss darauf, was und wie Ihr Kind isst. Sie entscheiden, was und wie es auf den Tisch kommt. Darüber hinaus sind Sie auch ein Vorbild, an dem sich das Kind orientiert.

Gladna/gladan sam! **Sita/sit sam!**

Djeca imaju prirodan osjećaj za to kada su gladna. Pridržavajte se toga. Vaše dijete će možda reći nešto poput „želim to imati“ i pokazati na hranu, ili će Vas odvesti do hladnjaka. Tako Vam Vaše dijete pokazuje da je gladno.

I obrnuto – ono jako dobro zna kada je sito. Da bi Vam to saopćilo koristi riječi poput „gotovo“, igra se sa namirnicama, ili ih odbacuje. Pripazite na takve znakove i završite obrok kada je Vaše dijete sito. Nemojte nikada nagovarati, siliti i motivirati svoje dijete da nastavi jesti.

Otkriva se jedan novi svijet

Vaše dijete je na putu od bebe ka malom djetetu. Sada ono postaje svjesno toga kakav okus imaju namirnice, te otkriva koje od njih voli.

Djeca najrađe jedu ono šta poznaju. Nepoznata jela se u početku često odbijaju. Tada morate pokazati svoje strpljenje: Da bi dijete akceptiralo nepoznatu hranu, potrebno je da ima priliku probati to jelo između 10 i 16 puta. Taj trud se isplati, pošto je važno da raznovrsnost hrane bude što je moguće veća.

Kao roditelj Vi imate veliki utjecaj na to, šta će i koliko jesti Vaše dijete. Vi odlučujete šta će i koliko toga da dođe na stol. Osim toga, Vi ste djetetu također i uzor, prema kojem se orijentira.

Durch das, was Sie Ihrem Kind vermitteln und vorleben, lernt das Kind, wie es sich bei Tisch verhält und entwickelt seine Vorlieben.

Starkes Würzen ist nicht geeignet für Kleinkinder, ebenso sollten Sie aufs zusätzliche Süßen verzichten: Ermöglichen Sie Ihrem Kind die Wahrnehmung des natürlichen Geschmacks der Lebensmittel kennen und schätzen zu lernen.

Umstellungen sind nicht immer leicht. Bei der Einführung neuer Geschmacksrichtungen oder beim Beginn des selbstständigen Essens kann es anfangs schwierig werden. Doch keine Sorge, das legt sich meist wieder.

So helfen Sie Ihrem Kind, essen zu lernen

- **Essen Sie gemeinsam:** Kinder probieren lieber Neues, wenn andere dabei sind.
- **Bieten Sie eine kleine Portion an oder lassen Sie Ihr Kind selbst nehmen.** Das Kind kann nachfordern oder sich nachnehmen, bis es satt ist.
- **Bieten Sie Lebensmittel bzw. Speisen kindgerecht an,** wie beispielsweise mundgerecht geschnitten oder als „Fingerfood“.
- **Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich auf das Essen zu konzentrieren, und vermeiden Sie alle Ablenkungen.**
- **Reden Sie während des Essens mit dem Kind,** halten Sie Augenkontakt und ermutigen Sie es liebevoll, wenn es noch nicht satt ist.
- **Animieren Sie das Kind nicht** mit Tricks, Versprechen oder Spielen zum Essen.
- **Essen soll weder Belohnung noch Bestrafung** (Essensentzug) und auch kein Trost sein.

Po tome šta Vi svome djetetu prenosite i pokazujete, ono uči kako da se ponaša za stolom, te razvija svoje sklonosti.

Korištenje jakih začina nije prikladno za malu djecu. Isto tako bi trebalo odustati od dodatnog slađenja: Omogućite svom djetetu da upozna i cijeni prirodni okus živežnih namirnica.

Promjene nisu uvijek lake. Prilikom uvođenja novih vrsta okusa, ili na početku samostalnog hranjenja može da bude početnih poteškoća. Ali, bez brige, to uglavnom već prođe.

Tako pomažete svome djetetu da nauči jesti

- **Jedite zajedno:** Djeca rađe probaju nešto novo, ukoliko su i drugi prisutni.
- **Ponudite malu porciju, ili pustite svoje dijete da samo uzme** Dijete može tražiti, ili samostalno još dodatno uzeti, dok ne bude sito.
- **Nudite živežne namirnice, odnosno jela prikladne za dijete,** da bude na primjer izrezano na zalogaje, ili kao „Finger-food“.
- **Omogućite svom djetetu da se koncentrira na jelo i izbjegavajte sve oblike skretanja pažnje.**
- **Za vrijeme jela razgovarajte sa djetetom,** imajte kontakt pogledom i ljubazno ga ohrabrujte kada još nije sito.
- **Nemojte dijete animirati za jelo** trikovima, obećanjima, ili igrom.
- **Jelo ne treba da bude niti nagrada, niti kazna** (uskraćivanje jela), a također ni nikakva utjeha.

- **Kinder essen einmal mehr, einmal weniger.** Wenn Ihr Kind nichts oder nicht viel essen will, dann reicht es, wenn Sie es ein- oder zweimal versuchen.
- **Bieten Sie keine Extraspeisen als Ersatz an.**



Das braucht Ihr Kind für seine Entwicklung

Für die Entwicklung des Kindes ist die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, im Besonderen Vitamin D, Folsäure, Eisen und Jod notwendig.

Vitamin D

Damit Ihr Kind gut wächst und sich seine Knochen gesund entwickeln, braucht es eine gute Versorgung mit Vitamin D. Dieses Vitamin wird im Körper selbst gebildet, wenn der Körper der UVB-Strahlung des Sonnenlichts ausgesetzt ist. Andererseits wird Vitamin D aber auch über die Ernährung



- **Djeca jedu nekada više, a nekada manje.** Kada Vaše dijete uopće ne želi jesti, ili ne želi više da jede, dovoljno je da to provjerite i pokušate jedan do dva puta.
- **Ne nudite nikakva ekstra-jela kao zamjenu za obroke.**

To je Vašem djetetu potrebno za njegov razvoj

Za razvoj djeteta je potrebno dostatno opskrbljivanje hranjivim sastojcima, pogotovo vitaminom D, folnom kiselinom, željezom i jodom.

Vitamin D

Da bi Vaše dijete dobro raslo i da bi se zdravo razvijale njegove kosti, potrebno mu je dobro opskrbljivanje vitaminom D. Taj vitamin se stvara sam u tijelu, kada je tijelo izloženo sunčevim ultravioletnim zrakama. Sa druge strane se vitamin D dobiva također putem ishrane.

aufgenommen. Am meisten enthalten ist es in fettreichen Meeresfischen, wie Hering, Makrele und Lachs, sowie in Forelle. Vitamin D ist auch in Eidotter und in einigen Speisepilzen (z. B. Steinpilze, Eierschwammerl, Champignons) enthalten.

Tägliche Bewegung im Freien (bei Sonnenlicht) verbessert die Versorgung Ihres Kindes mit Vitamin D.

Folsäure

Kleinkinder haben, bezogen auf ihr Körpergewicht, einen hohen Bedarf an Folsäure. Zur ausreichenden Versorgung mit diesem Vitamin geben Sie Ihrem Kind viel Gemüse – insbesondere grüne Sorten wie Salat, Spinat, Fenchel, Brokkoli und verschiedene Kohllarten sowie Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen. Folsäure ist aber auch in Vollkornprodukten wie Brot und Flocken enthalten sowie in Obst, zum Beispiel in Erdbeeren, Himbeeren und Orangen.

Eisen

Eisenreiche Lebensmittel, wie Rind-, Kalb-, Schweine- und Lammfleisch, Getreide und Hülsenfrüchte, sind für die geistige und körperliche Entwicklung von Ein- bis Dreijährigen besonders wichtig.



Tipp:

Kombinieren Sie eisenreiche pflanzliche Lebensmittel mit Vitamin C-reichem Gemüse und Obst, wie Brokkoli, Fenchel oder Beeren: Vitamin C begünstigt die Aufnahme von Eisen aus einer Mahlzeit.

Najvišega sadrže morske ribe bogate masnoćama, poput haringe, skuše, lososa te slatkododne pastrmke. Vitamin D

Svakodnevno kretanje na otvorenom, na suncu, poboljšava opskrbljivanje Vašeg djeteta sa vitaminom D.

je prisutan također i u nekim jestivim gljivama (na primjer u vrganjima, lisičarkama i šampinjonima).

Folna kiselina

Mala djeca imaju u odnosu na njihovu težinu tijela visoku potrebu za folnom kiselinom. Za dostatno opskrbljivanje tim vitaminom dajte svome djetetu mnogo povrća – pogotovo onog zelenog, kao šta su salata, špinat, komorač, brokoli i razne vrste kupusa, a također mahunarke, poput leće, graha, graška i slanutka. Folnu kiselinu nalazimo isto tako i u produktima od punog zrna žitarica, na primjer u kruhu i pahuljicama, te u voću, na primjer u jagodama, malinama i narančama.

Željezo

Za mentalni i fizički razvoj djece od jedne do tri godine su posebno važne živežne namirnice koje sadrže željezo, kao šta su govedina, teletina, svinjetina i janjetina, te žitarice i mahunarke.



Savjet:

Kombinirajte biljne živežne namirnice bogate željezom sa povrćem i voćem koje je bogato vitaminom C, kao šta su brokoli, komorač, ili pak bobičavo voće – vitamin C pospješuje apsorbaranje željeza iz pojedenog obroka.



Jod

Jod ist ein wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die das Kleinkind für die Entwicklung von Gehirn und Knochen braucht. Reich an Jod ist zum Beispiel Fisch, insbesondere Meeresfisch wie Lachs, und andere aus dem Meer stammende Lebensmittel. Milch und Eier tragen ebenfalls zur Jodversorgung bei.

Im Haushalt sollte grundsätzlich jodiertes Speisesalz verwendet werden – allerdings sparsam: Die gesamte Salzaufnahme von Kleinkindern (durch gesalzene Nahrungsmittel und Zubereitung der Speisen) sollte unter zwei Gramm pro Tag bleiben.

Mit diesen Lebensmitteln wird Ihr Kind gut versorgt

Viel Flüssigkeit: am besten Wasser

Kleinkinder brauchen regelmäßig Flüssigkeit. Welche Menge notwendig ist, hängt zum Beispiel von der Außentemperatur und von der körperlichen Bewegung ab. Kleinkinder sollten täglich sechs bis sieben Portionen Flüssigkeit aufnehmen, vor allem in Form von Trinkwasser. Eine Portion für Kleinkinder entspricht $\frac{1}{8}$ Liter bzw. 125 ml.

Trinkwasser ist das wichtigste Lebensmittel. Fruchtsäfte sollten selten getrunken werden und wenn, nur stark mit Wasser verdünnt – drei Teile Wasser und ein Teil Saft. Vermeiden Sie andere zuckerhaltige Getränke, zum Beispiel Limonaden, Fruchtnektar oder verdünnte Sirupe.

Jod

Jod je važan sastavni dio hormona štitne žlijezde, kojega malo djeteta treba za razvoj mozga i kostiju. Bogata jodom je na primjer riba, posebno morska, poput lososa, te ostale namirnice iz mora. Mlijeko i jaja isto tako doprinose opskrbi jodom.

U domaćinstvu bi se u načelu trebala koristiti jodirana sol – ali obazrivo: Cjelokupno dnevno konzumiranje soli kod male djece (putem zasoljenih namirnica i skuhanе hrane) trebalo bi da bude ispod dva grama dnevno.

Sa ovim živežnim namirnicama je Vaše dijete dobro zbrinuto

Mnogo tekućine: najbolja je voda

Mala djeca redovito trebaju tekućinu. Potrebna količina ovisi na primjer o vanjskoj temperaturi i tjelesnoj aktivnosti. Dnevno bi mala djeca trebala šest do sedam porcija tekućine, prije svega vode. Jedna porcija za malu djecu iznosi 1/8 l, odnosno 125 ml.

Voda je najvažniji prehrambeni artikal. Voćni sokovi bi se trebali rjeđe piti, a kada se piju, moraju da budu dobro razblaženi vodom – tri dijela vode i jedan dio soka. Izbjegavajte ostale napitke koji sadrže šećer, na primjer razne limunade, voćni nektar, ili razrijeđene sirupe. Ta pića sadrže mnogo šećera i pospješuju karijes zubi.

Diese Getränke haben einen hohen Zuckergehalt und können Zahnkaries fördern. Auch mit Zucker, Honig oder Sirup gesüßte Tees erhöhen das Risiko für Karies.

Grundsätzlich ungeeignet sind alle Getränke, die Alkohol oder Koffein enthalten. Das Getränk Bubble Tea ist aus mehreren Gründen für Kleinkinder nicht geeignet: Es enthält Koffein, eine hohe Menge Zucker, und darüber hinaus bringen die mit Flüssigkeit gefüllten Kügelchen aus Stärke das Risiko der Aspiration mit sich – also die Gefahr, dass sie vom Kind versehentlich eingeatmet werden.

Bieten Sie die Getränke in geeigneten Gefäßen an, etwa in Bechern, Tassen oder Gläsern. Ein Dauernuckeln von zuckerhaltigen Getränken aus Nuckelflaschen kann zu Karies führen.



Tipps:

- Stellen Sie Trinkwasser immer griffbereit.
- Packen Sie geeignete Getränke ein, wenn Sie aus dem Haus gehen.

Rizik nastanka karijesa povećavaju također i čajevi zaslađeni šećerom, medom, ili sirupom.

Neprikladna su u načelu i sva pića koja sadrže alkohol, ili kofein. Piće „Bubble Tea“ je neprikladno za malu djecu iz više razloga: Sadrži kofein i veliku količinu šećera, a škrobne kuglice napunjene tekućinom predstavljaju rizik – opasnost da ih dijete nehotice udahne.

Ponudite pića u prikladnim posudama, tj. u čaši ili šalici. Stalno cucanje iz flašice pića koja sadrže šećer može da dovede do karijesa.



Savjeti:

- *Držite vodu uvijek na dohvata ruke.*
- *Ponesite sa sobom prikladna pića kada izlazite iz kuće.*

Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
<p>täglich</p> <p>6 – 7 Portionen</p> <p>zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Mahlzeiten) sowie auch zwischendurch</p> <p>Trinkwasser bevorzugt anbieten!</p>	<p>täglich</p> <p>5 Portionen</p> <p>zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten)</p> <p>Saisonales und regionales Angebot bevorzugt!</p>	<p>täglich</p> <p>3 Portionen</p> <p>davon 2 Portionen „weiß“ (Milch, Buttermilch, Joghurt, Topfen, etc.) und 1 Portion „gelb“ (Käse)</p>	<p>wöchentlich</p> <p>Fisch 1 – 2 Portionen pro Woche</p> <p>Fleisch, Wurst max. 3 Portionen pro Woche</p> <p>Eier 1 – 2 Stück pro Woche</p>	<p>sparsam</p> <p>5 Teelöffel pro Tag ≈ 25 g pro Tag</p> <p>pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Olivenöl) oder Nüsse oder Samen (fein vermahlen!)</p> <p>Streich-, Back- und Bratfett sparsam verwenden!</p>	<p>selten</p> <p>max. 1 Portion pro Tag</p> <p>Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel (Süßigkeiten, Knabberien, etc.) sowie energiereiche Getränke (z. B. Limonaden) selten konsumieren!</p>	

Pića	dnevno	6 – 7 porcija uz sve obroke (doručak, ručak i večera, kao i oba međuobroka), te također i između toga Dati prednost vodi!
Žitarice i krompir	dnevno	5 porcija uz sve obroke (doručak, ručak i večera, kao i oba međuobroka)
Mlijeko i mliječni proizvodi	dnevno	3 porcija od toga 2 „bije le“ porcije (mlijeko, mlačenica, jogurt, svježi sir itd.) i 1 „žuta“ porcija (sir)
Riba, meso, kobasice i jaja	sedmično	riba 1 – 2 porcije sedmično meso, kobasice maks. 3 porcije sedmično jaja 1 – 2 komada sedmično
Masti i ulja	štedljivo	5 žličica dnevno ≈ 25 g dnevno Biljna ulja (na primjer uljene repice), ili orasi, ili pak sjemenke, fino samljevene!) Umjereno koristiti masti za namaze i masti od pečenja!
Masno, slatko i slano	rijetko	maks. 1 porcija dnevno Živežne namirnice bogate mastima, šećerom i solju (slatkisi, grickalice itd.), te kalorična pića (na primjer limunade) rijetko konzumirati!

Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst: fünf Portionen am Tag

Obst oder Gemüse sollte Teil jeder Mahlzeit sein, und zwar nicht nur gedünstet, sondern auch roh. Am Tag sollten Kleinkinder reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst essen – ideal sind drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst. Achten Sie auf regionales und saisonales Obst und Gemüse.

Eine Portion für Kleinkinder entspricht durchschnittlich (als Maß dient die Kinderhand):

- 1 Handvoll **Obst** / 2 Handvoll bei klein geschnittenem Obst oder **Beeren**
- 2 Handvoll **gegartes Gemüse**
- 1 Handvoll **Rohkost** / 2 Handvoll bei klein geschnittener Rohkost
- 2 Handvoll **Salat**
- 2 Handvoll **gekochte Hülsenfrüchte**

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind wichtige Lieferanten für Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe und sonstige wichtige Schutzstoffe. Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen versorgen Ihr Kind außerdem mit hochwertigem Eiweiß.



Tipps:

- *Planen Sie fixe Obst- und Gemüse Mahlzeiten ein.*
- *Legen Sie Obst und Gemüse sichtbar bereit und portionieren Sie es kindgerecht.*
- *Obst und Gemüse liefern eine Vielfalt an Geschmacksrichtungen: Bieten Sie Ihrem Kind viel Abwechslung.*
- *Bieten Sie auch Gemüse in Form von Rohkost an.*
- *Tiefkühlgemüse ist ein guter Ersatz für frisches Gemüse.*

Povrće, mahunarke, voće: pet porcija dnevno

Voće i povrće bi trebali biti sastavni dio svakog obroka, ne samo pirjani, već i sirovi. Mala djeca bi trebala jesti svakog dana u dovoljnoj mjeri povrće, mahunarke i voće – idealno bi bilo tri porcije povrća i/ili mahunarki i dvije porcije voća dnevno. Obratite pažnju na regionalno i sezonsko voće i povrće.

U prosjeku odgovara jedna porcija za malu djecu slijedećem: (kao mjera služi dječja šaka)

- 1 šaka **voća** / 2 šake kod sitno nasjeckanog voća, ili **bobičastog voća**
- 2 šake **ukuhanog povrća**
- 1 šaka **sirove hrane** / 2 šake kod sitno nasjeckane sirove hrane
- 2 šake **salate**
- 2 šake **kuhanih mahunarki**

Voće, povrće i mahunarke su važni davaoci vitamina, minerala, balastnih tvari i ostalih zaštitnih sastojaka.

Mahunarke, poput leće, graška i graha opskrbljuju Vaše dijete dodatno visokovrijednim bjelančevinama.



Savjeti:

- **Planirajte fiksne obroke sa voćem i povrćem.**
- **Pripremite voće i povrće da budu vidljivi i formirajte porcije prikladne djetetu.**
- **Voće i povrće daju mnoštvo nijansi okusa: Ponudite svome djetetu šta više raznolikosti.**
- **Povrće mu ponudite također i sirovo.**
- **Duboko smrznuto povrće je dobar nadomjestak za svježije povrće**

Getreide und Erdäpfel: große Auswahl

Von den kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln Getreide und Erdäpfeln sollten Kleinkinder täglich fünf Portionen essen.

Eine Portion für Kleinkinder entspricht durchschnittlich (als Maß dient die Kinderhand):

- 1 bis 1 ½ Handflächen **Brot/Gebäck**
- 2 Handvoll **Müsli/Getreideflocken**
- 3 Fäuste **gekochte Teigwaren**
- 2 Fäuste **gekochter Reis, gekochtes Getreide**
- 2 Fäuste **gegarte Erdäpfel**

Vollkornprodukte sind reich an Ballaststoffen und enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe, deshalb sind sie auch für die Ernährung von Kleinkindern wichtig. Nehmen Sie auch Vollkornreis statt weißem Reis und Vollkornnudeln statt Nudeln aus weißem Mehl. Sie können zum Beispiel Vollkornnudeln mit weißen Nudeln mischen, das erleichtert den Umstieg. Für Kleinkinder eignen sich auch Hirse, Grünkern, Maisgrieß/Polenta oder Buchweizen als wertvoller Bestandteil einer warmen Mahlzeit. Getreide kann auch in Form von Flocken den Speiseplan bereichern.

Brot und Gebäck, das mit ganzen Körnern wie Sonnenblumenkernen, Nüssen und Ähnlichem bestreut ist, sollten Kleinkinder noch nicht essen – es besteht die Gefahr der Aspiration, also des Eindringens der Körner in die Atemwege.

Müsli trägt zu einem gesunden Start in den Tag bei. Achten Sie bei Fertigmischungen auf den Zuckergehalt.

Žitarice i krompir: veliki izbor

Mala bi djeca trebala da namirnice bogate ugljikohidratima, te žitaricama i krompirom jedu pet puta dnevno.

Jedna porcija za malu djecu odgovara u prosjeku:
(kao mjera služi dječja šaka)

- 1 do 1 ½ šaka **kruha/peciva**
- 2 šake **mislija/pahuljica od žitarica**
- 3 šake **kuhane tjestenine**
- 2 šake **kuhane riže, kuhanih žitarica**
- 2 šake **kuhanih krompira**



Produkti od punog zrna žitarica su bogati balastnim tvarima i sadrže važne vitamine i minerale, pa su stoga važni i u prehrani male djece. Uzmite također i puna zrna riže umjesto bijele riže, kao i tjesteninu od punog zrna umjesto tjestenine od bijelog brašna. Možete na primjer miješati tjesteninu od punog zrna sa bijelom tjesteninom. To olakšava promjenu. Za malu djecu su kao vrijedni sastavni dio toplog obroka prikladni također i proso, zeleni krupnik, kukuruzna krupica/palenta ili heljda. Žitarice mogu da obogate jelovnik također i obliku pahuljica.

Kruh i pecivo koji sadrže zrna suncokreta, oraha i slično, mala djeca ne bi trebala još jesti – postoji opasnost da to udahnu, odnosno da zrna dospiju u dišne puteve.

Misli doprinosi zdravom početku dana. Pripazite pri toj kombinaciji na sadržinu šećera.



Tipps fürs Müsli:

Die Getreideflocken in Joghurt, Milch, Butter- oder Sauermilch einrühren und ausreichend, ca. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, damit die Getreideflocken weicher werden. Dann Obst und fein geriebene Nüssen untermischen.

Milch und Milchprodukte: nur pasteurisiert

Milch ist sehr nahrhaft: Sie ist deshalb kein Getränk, sondern ein Lebensmittel. Falls Sie Ihrem Baby im ersten Lebensjahr keine Kuhmilch gegeben haben, beginnen Sie langsam damit. Anstelle von Trinkmilch können Sie auch Joghurt, Buttermilch, Sauermilch oder Topfen anbieten, zum Beispiel gemischt mit frischen Früchten. Schlagobers, Sauerrahm, Crème fraîche, Dessertcremes, -joghurts und -puddings haben einen zu hohen Fettgehalt und zum Teil einen hohen Zuckergehalt. Verwenden Sie diese Milchprodukte daher sparsam.

Achten Sie bei Milch und Milchprodukten stets darauf, dass sie pasteurisiert sind. Rohmilch und nicht pasteurisierte Milchprodukte stellen einen Risikofaktor für Erkrankungen dar und sind daher zu vermeiden.

Eine Portion für Kleinkinder entspricht durchschnittlich:

- 1/2 Glas **Milch/Buttermilch** (125 ml)
- 1/2 Becher **Joghurt** (100 g)
- 1 Kinderfaust **Topfen/Hüttenkäse/Streichkäse**
- 1 Scheibe **Käse** (20 g)

Fettarme Milch und Milchprodukte sind für Kinder unter zwei Jahren nicht geeignet. Erst im dritten Lebensjahr kann langsam mit fettarmen Produkten begonnen werden.



Savjeti za misli:

Pahuljice žitarica umiješati u jogurt, mlijeko, mlaćenicu Ili kiselo mlijeko, te ostaviti cca. 5 do 10 minuta, da bi se pahuljice smekšale. Nakon toga dodati i zamiješati voće i sitno ribane orahe.

Mlijeko i mliječni proizvodi: samo pasterizirani

Mlijeko je veoma hranjivo: Zbog toga ono nije piće, već prehrambena namirnica. Ukoliko svojoj bebi niste u prvoj godini života davali kravlje mlijeko, počnite sada lagano sa time. Umjesto mlijeka možete da ponudite također i jogurt, mlaćenicu, kiselo mlijeko, ili svježi sir, na primjer u kombinaciji sa svježim voćem. Vrhnje, kiselo vrhnje, crème fraîche, desertne kreme, desertni jogurti i pudinzi imaju prevelik sadržaj masti, a djelomično i suviše visok sadržaj šećera. Stoga budite umjereni kod primjene tih produkata.

Kod mlijeka i mliječnih proizvoda vodite stalno računa o tome da budu pasterizirani. Sirovo mlijeko i nepasterizirani mliječni proizvodi predstavljaju faktor rizika za oboljenja, pa ih stoga treba izbjegavati.

Jedna porcija za malu djecu odgovara u prosjeku:

- 1/2 čaše **mlijeka/mlaćenice** (125 ml)
- 1/2 čaše **jogurta** (100 g)
- 1 dječja šaka **mladog sira/sira za mazanje**
- 1 ploška **sira** (20 g)



Nemasno mlijeko i nemasni mliječni produkti nisu prikladni za djecu ispod dvije godine. Tek u trećoj godini života se može polako započeti sa uvođenjem nemasnih produkata.

Kleinkinder sollten täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte bekommen. Am besten sind zwei Portionen „weiß“ (z. B. Milch, Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) bevorzugt ungesüßt und 1 Portion „gelb“ (Käse). Kinder brauchen keine spezielle Kindermilch, da sie keinerlei Mehrwert für die Deckung des Nährstoffbedarfs liefert.

Fisch: gehört dazu

Fisch gehört unbedingt auf den Speiseplan Ihres Kindes: Er ist ein wichtiger Lieferant für Jod, enthält Vitamin D, hochwertiges Eiweiß und Omega-3 Fettsäuren. Servieren Sie Ihrem Kind ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche – eine Kleinkinder-Portion entspricht im Durchschnitt einer Kinderhandfläche, etwa 50 Gramm. Kaufen Sie bevorzugt heimische Arten, wie Saibling oder Forelle, und fettreiche Meeresfische wie Lachs, Hering oder Makrele. Wenn Sie auf Meeresfisch verzichten, geben Sie Ihrem Kind statt dessen täglich mindestens einen Teelöffel Rapsöl, beispielsweise in den Salat oder verwenden Sie Rapsöl zur Zubereitung warmer Mahlzeiten.

- Geben Sie Ihrem Kind keinen rohen Fisch, wie zum Beispiel Sushi.
- Meiden Sie schwermetallbelastete Fische, das sind vor allem fettreiche Raubfische wie Schwertfisch, Thunfisch, Heilbutt und Hecht.
- Achten Sie auf das Zeichen für nachhaltige Fischerei (MSC bzw. ASC Gütesiegel sowie einschlägige Empfehlungen von Umweltorganisationen), falls der Fisch nicht aus heimischen Gewässern stammt.
- Entfernen Sie sorgfältig alle Gräten.



Mala djeca bi trebala dnevno da dobiju tri porcije mlijeka i mliječnih proizvoda. Najbolje su dvije „bijele“ porcije (na primjer mlijeko, jogurt, mlaćenica, svježi sir), uglavnom nezašćerene, te jedna „žuta“ porcija (sir). Djeci nije potrebno nikakvo specijalno dječje mlijeko, pošto ono ne pruža uvećanu opskrbu hranjivim sastojcima.

Riba: spada uz to

Riba bezuvjetno spada u jelovnik Vašeg djeteta: Ona je važan izvor joda, sadrži vitamin D, visokovrijedne bjelančevine i omega-3 masne kiseline. Servirajte svom djetetu jednu do dvije porcije ribe sedmično - jedna porcija za malo dijete odgovara u prosjeku jednoj dječjoj šaci, otprilike 50 grama. Pri kupnji dajte prednost domaćim vrstama ribe, poput alpske zlatulje (Saibling) ili pastrmke, ili morskoj ribi bogatoj masnoćama, kao šta su losos, haringa, ili skuša. Ako morate odustati od morske ribe, dajte umjesto toga svome djetetu svaki dan jednu žličicu ulja od uljane repice, na primjer u salati, ili koristite ulje uljane repice kod pripremanja toplih obroka.

- Nemojte svome djetetu davati sirovu ribu, na primjer suši.
- Izbjegavajte ribu opterećenu teškim metalima, prije svega ribe grabljivice, poput sabljarke, tune, iverka i štuke.
- Pripazite na znak za kontinuirano ribarenje (MSC, odnosno ASC pečat kvalitete kao i pripadajuće preporuke organizacija za zaštitu okoliša), ukoliko riba ne potječe iz domaćih voda.
- Pažljivo odstranite sve kosti.

**Tip:**

Fisch muss unbedingt kalt gelagert werden, am besten im kältesten Teil des Kühlschranks. Achten Sie auch darauf, dass der Fisch auf Ihrem Weg nach Hause stets kühl bleibt und richtig gelagert wird!

Fleisch und Wurst: maximal drei Portionen pro Woche

Geben Sie Ihrem Kind pro Woche nicht mehr als drei Portionen Fleisch oder Wurst – eine Kleinkinder-Portion entspricht im Durchschnitt einer Kinderhandfläche, das sind in etwa 50 Gramm. Fleisch enthält Eisen, viel Zink und B-Vitamine sowie biologisch hochwertiges Eiweiß. Allerdings zählen Fleisch- und Wurstwaren zu den salzreichen Lebensmitteln.

Rohes Fleisch bzw. rohe Fleischwaren (z. B. Faschiertes, Salami, Landjäger, Kantwurst, Mettwurst, Rohschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck) sollten Kinder unter fünf Jahren nicht essen.

Eier: gut erhitzt

Das Ei ist ein nährstoffreiches Lebensmittel: Es enthält hochwertiges tierisches Eiweiß. Vor allem der Dotter ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Ein bis zwei Eier pro Woche sind die richtige Menge für Kleinkinder. Rechnen Sie dabei aber auch verarbeitete Eier in Teigwaren, Backwaren und Speisen mit.

**Savjet:**

Ribu treba bezuvjetno držati na hladnom, najbolje u najhladnijem dijelu hladnjaka. Vodite računa također i o tome da riba ostane ohlađena na Vašem putu do kuće, te da bude ispravno pohranjena!

Meso i kobasice: maksimalno tri porcije sedmično

Nemojte svome djetetu davati više od tri porcije mesa ili kobasice sedmično – jedna porcija za malu djecu odgovara u prosjeku jednoj dječjoj šaci. To je otprilike 50 grama. Meso sadrži željezo, mnogo cinka i vitamin B, kao i biološki visokovrijednu bjelančevinu.

Međutim, mesni produkti i kobasice spadaju u živežne namirnice bogate solju.

Djeca ispod pet godina ne bi trebala da jedu sirovo meso, odnosno sirove mesne proizvode (na primjer mljeveno meso, razne vrste salame, sirovu šunku, suho meso i slaninu).

Jaja: dobro skuhana

Jaje je hranjiva živežna namirnica: Sadrži visokovrijednu životinjsku bjelančevinu. Prije svega je žumanjak bogat vitaminima i mineralima. Jedno do dva jaja sedmično je ispravna količina za malu djecu. Uračunajte pritom također i jaja prerađena u tjestenini, pecivu i jelima.





**Savjet:**

Jaja bi trebala biti dobro zagrijana – deset minuta na 70 do 80 stupnjeva. Dajte svome djetetu samo tvrdo kuhano jaje, sa čvrstim bjelancem i žumanjcem.

Masti i ulja: važan je kvalitet

Mala djeca mogu dnevno konzumirati do 25 grama biljnih ulja i fino naribanih oraha (izmiješanih u hrani, ukupno 5 žličica). Od toga 3 žličice (14 g) u obliku biljnih ulja. Kod ove grupe živežnih namirnica posebno vrijedi: Kvaliteta je važnija od količine. Stoga dajte prednost visokovrijednim biljnim uljima, kao šta su ulje uljane repice, maslinovo ulje, orahovo ulje, sojino ulje, laneno ulje, sezamovo ulje i ulje sjemenki grožđa. Štedljivo koristite masti za namaze i masti od pečenja, na primjer maslac, margarin, ili svinjsku mast.

Masno, slatko, slano: samo rijetko

Živežne namirnice koje sadrže mnogo masti, mnogo šećera, ili mnogo soli trebaju se jesti samo rijetko (najbolje ne svako-dnevno) i maksimalno 1 mala porcija. To vrijedi i za slastice i kolače, za masne, slatke i slane grickalice, kao i za pića sa velikim sadržajem šećera, poput limunada i voćnog nektara.

- Dopustite umjereno konzumiranje grickalica i slatkiša. Zabrana čini slatkiše još zanimljivijim.
- Budite dobar uzor u odnosu na slastice.
- Nemojte svoje dijete nagrađivati, ili tješiti slatkišima.
- Da li neka živežna namirnica sadrži šećer, možete da pročitate na ambalaži u listi sastojaka.
- Šećer se dobiva također i konzumiranjem meda, sirupa od javora, ili soka od grožđa i krušaka.
- Ponudite svome djetetu voće kao slatku alternativu i međuobrok, ili desert.

**Tipp:**

Eier sollten gut erhitzt werden – bei 70 bis 80 Grad über zehn Minuten lang. Geben Sie Ihrem Kind Ei nur in fest gekochtem Zustand, mit festem Eiweiß und festem Dotter.

Fette und Öle: Qualität zählt

Kleinkinder können pro Tag bis zu 25 Gramm pflanzliche Öle und fein geriebene Nüsse (verarbeitet in Speisen) (insgesamt 5 Teelöffel) zu sich nehmen. Davon 3 Teelöffel (14 g) in Form von pflanzlichen Ölen. Besonders bei dieser Lebensmittelgruppe gilt: Qualität ist wichtiger als Menge. Bevorzugen Sie daher hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Sojaöl, Leinöl, Sesamöl und Traubenkernöl. Gehen Sie sparsam mit Streich-, Back- und Bratfetten um, zum Beispiel mit Butter, Margarine oder Schmalz.

Fettes, Süßes, Salziges: nur selten

Lebensmittel, die viel Fett, viel Zucker oder viel Salz enthalten, sollten nur selten (am besten nicht täglich) und max. 1 kleine Portion gegessen werden. Das gilt für Süßigkeiten, Mehlspeisen, fette und süße oder auch salzige Knabbereien und zuckerhaltige Getränke, wie Limonaden und Fruchtnektar.

- Erlauben Sie mäßiges Naschen. Ein Verbot macht Süßigkeiten nur interessanter.
- Seien Sie ein gutes Beispiel im Umgang mit Süßigkeiten.
- Belohnen oder trösten Sie Ihr Kind nicht mit Süßem.
- Ob einem Lebensmittel Zucker zugesetzt wurde, lesen Sie in der Liste der Zutaten auf der Packung.
- Auch Honig, Ahornsirup oder Trauben-/Birndicksaft liefern Zucker.
- Bieten Sie Ihrem Kind Obst als süße Alternative als Zwischenmahlzeit oder als Nachspeise an.



Für Kinder ungeeignete Lebensmittel

- Speisen, die rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch enthalten
- stark salzhaltige Lebensmittel (z. B. Knabbergebäck)
- koffeinhaltige Getränke (z. B. Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola-Getränke, Energy-Drinks)
- Alkohol
- Kleine Lebensmittel, wie Nüsse, Samen, Körner, Backerbsen, Beeren, Bonbons und Kaugummi, können leicht ungewollt inhaliert werden und so in die Luftröhre oder noch tiefer in die Atemwege gelangen.
- Fisch mit Gräten
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“

Speisen zubereiten – mit besonderer Sorgfalt

Das ist wichtig für die Hygiene

- Vor dem Zubereiten und Essen: Waschen Sie sich und Ihrem Kind die Hände mit Seife und Wasser.
- Halten Sie Küchenutensilien, Arbeitsflächen und Abwaschbecken sauber.
- Reinigen Sie Ihr Geschirr und Besteck sowie Kochutensilien gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel (oder im Geschirrspüler).

Živežne namirnice neprikladne za djecu

- Jela koja sadrže sirova jaja, sirovo meso, ili sirovu ribu.
- Jako slane namirnice (na primjer pecivo za grickanje).
- Pića koja sadrže kofein (na primjer kafa, crni i zeleni čaj, kole, energetske napitke).
- Alkohol
- Sitne namirnice, kao šta su orasi, sjemenke, zrna, zlatni grašak, bobice, bomboni i žvakaće gume se lako mogu nehotice inhalirati i dospjeti u dušnik, ili čak još dublje u dišne puteve.
- Riba sa kostima.
- Živežne namirnice sa oznakom: „Moguć je utjecaj na aktivnost i pažnju djece“.

Pripremanje jela – sa posebnom brižljivošću

To je važno za higijenu

- Prije kuhanja i jela: Operite sebi i svome djetetu ruke vodom i sapunom.
- Održavajte čistim kuhinjsko posuđe, radne površine i sudoper.
- Toplom vodom i deterdžentom temeljito perite posuđe, pribor za jelo I pribor za kuhanje (ili ga perite u mašini za pranje posuđa).

Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln

- Halten Sie die Kühlkette ein, insbesondere bei Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten, und lagern Sie Lebensmittel bei passender Temperatur.
- Wenn Sie Rohes und Gekochtes im Kühlschrank aufbewahren, dann abgedeckt und getrennt voneinander.
- Achten Sie bei Hausbrunnen auf die Wasserqualität. Lassen Sie diese regelmäßig durch befugte Institute prüfen. Wenn Sie an die örtliche Wasserleitung angeschlossen sind, ist das nicht nötig, denn Ihr Wasserversorger ist zur regelmäßigen Wasserqualitätsprüfung gesetzlich verpflichtet. Auf Anfrage muss er Ihnen auch die aktuellsten Analysewerte Ihres Wassers zur Verfügung stellen.
- Geben Sie Ihrem Kind keine rohen oder unvollständig erhitzten tierischen Lebensmittel, wie Fleisch, Geflügel, Fisch oder Ei. Milch und Milchprodukte sollten immer pasteurisiert sein.
- Sprossen sollten Kleinkinder nicht roh essen, sondern nur nach ausreichender Erhitzung durch Kochen oder Braten.
- Tiefkühlbeeren und Speisen, die Tiefkühlbeeren enthalten, können ebenfalls ein Infektionsrisiko darstellen. Daher gründlich erhitzen, bei Kerntemperaturen von über 90 Grad.
- Aufgeschnittene und für mehrere Stunden ungekühlte Melone nicht mehr essen.
- Verschimmelte Lebensmittel sofort entsorgen.
- Obst und Gemüse gründlich waschen, bevor sie gegessen werden.

Pažljivo postupanje sa živežnim namirnicama

- Pridržavajte se lanca hlađenja, pogotovo kod mesa, peradi, ribe, jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda, te pohranite živežne namirnice na odgovarajućoj temperaturi.
- Ukoliko u hladnjaku pohranjujete i sirove i kuhane namirnice, neka budu pokrivene i odvojene jedne od drugih.
- Kod kućnih bunara pazite na kvalitetu vode. Dajte vodu redovito ispitati kod nadležnog instituta. Ukoliko ste priključeni na mjesni vodovod, to nije potrebno, pošto je Vaš opskrbljivač vodom zakonski obavezan da ispituje kvalitetu vode. On Vam mora na Vaš zahtjev staviti na raspolaganje također i najaktualnije vrijednosti analize Vaše vode.
- Svome djetetu nemojte davati sirove, ili nedovoljno kuhane životinjske namirnice, poput mesa, peradi, ribe, ili jaja. Mlijeko i mliječni proizvodi bi trebali da budu uvijek pasterizirani.
- Sirove klice povrća mala djeca ne bi trebala jesti, već samo nakon dovoljnog zagrijavanja kuhanjem, ili pečenjem.
- Duboko smrznuto bobičasto voće i duboko smrznuta jela koja ga sadrže mogu da budu također rizik za infekciju. Stoga ih treba temeljito ugrijati, pri temperature od preko 90 stupnjeva.
- Narezane lubenice/dinje koje nekoliko sati stoje nerashlađene ne treba više jesti.
- Odmah baciti pljesnive živežne namirnice.
- Voće i povrće prije jela temeljito oprati.



Ein paar Richtlinien fürs Kochen

- Speisen und Getränke immer möglichst frisch zubereiten.
- Rohe tierische Lebensmittel vollständig durchkochen, für mindestens zwei Minuten, mit einer Kerntemperatur von 70 Grad Celsius oder mehr. Dies gilt auch für das Aufwärmen von Essensresten.
- Selbst zubereitete Speisen sofort verbrauchen und nicht über längere Zeit warm halten.
- Was nicht gegessen wurde, kurz abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren oder portioniert einfrieren.
- Eingefrorene Speisen im Kühlschrank auftauen lassen oder gleich tiefgekühlt zum Kochen verwenden.
- Einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder einfrieren.

Achten Sie darauf, dass heiße Gerichte für Kinder ausreichend abgekühlt sind, damit sie sich nicht verbrennen. Besonders bei der Zubereitung von flüssigen oder breiigen Speisen in der Mikrowelle kann es zu Hitze-Inseln kommen: Rühren Sie deshalb die Gerichte zwischendurch um.

Nekoliko smjernica za kuhanje

- Jela i pića uvijek pripremati šta je moguće svježije.
- Sirove životinjske živežne namirnice potpuno prokuhati, najmanje dvije minute, na temperature od 70 stupnjeva celzijusovih i više. To također vrijedi i za podgrijavanje ostataka jela.
- Jela koja ste sami pripremali treba odmah potrošiti i ne podgrijavati ih više puta.
- Ono šta se ne pojede treba pustiti da se ohladi i pohraniti u hladnjak, ili porcionirati i zamrznuti.
- Smrznuta jela iz hladnjaka treba odmrznuti, ili onako duboko zamrznuta odmah upotrebiti za kuhanje.
- Jednom već odležene živežne namirnice nemojte ponovo zalediti.

Vodite računa o tome da vruća jela djeci budu u dovoljnoj mjeri ohlađena, kako se ne bi opekla. Pogotovo kod pripremanja tekućih, ili kašastih jela u mikrovalnoj pećici mogu da nastanu vrela područja: Stoga jela povremeno promiješajte.

Vegetarisch ist okay – einseitig nicht

Wenn Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, ist auch das möglich – eine pflanzliche Ernährungsweise, die Milch, Milchprodukte und Eier hinzunimmt, ist kein Problem, wenn Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen und Zink achten.

Je einseitiger die Kost und je jünger das Kind, desto größer ist die Gefahr eines Nährstoffmangels.

Von einer rein veganen Ernährung für Ihr Kleinkind ist abzuraten, denn hier ist das Risiko für einen Nährstoffmangel groß. Entscheiden Sie sich dennoch für eine vegane Ernährung Ihres Kindes, sollten sie sich immer von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft (DiätologIn oder ErnährungswissenschaftlerIn) oder einer Ärztin/einem Arzt beraten lassen.

Vegetarijanski je u redu – ali ne jednostrano

Ako želite svoje dijete hraniti vegetarijanski, to je također moguće – biljni način prehrane, uz mlijeko, mliječne proizvode i jaja, nije nikakav problem, ukoliko se pazi na dostatnu opskrbu željezom i cinkom.

Šta je jednostranija hrana i šta je dijete mlađe, tim je veća opasnost nedostatka hranjivih tvari.

Za malo dijete se ne preporuča čisto veganska prehrana, pošto tu postoji veliki rizik nedostatka hranjivih tvari. Ukoliko se ipak odlučite za vegansku prehranu svoga djeteta, trebali biste se uvijek posavjetovati sa kvalifi-

ciranim stručnjacima za prehranu (dijetolozi, ili prehrambeni stručnjaci nutricionisti), ili sa liječnikom.



Hat mein Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit (Intoleranz)?

Allergien oder Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln betreffen nur einen kleinen Anteil der Kleinkinder. Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie oder eine Unverträglichkeit wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt. Ohne sichere ärztliche Diagnose sollte kein Nahrungsmittel längerfristig vom Speiseplan gestrichen werden: Das könnte Ihr Kind erheblich belasten und seiner Gesundheit sogar schaden.

Wird eine Nahrungsmittelallergie diagnostiziert, dann muss (manchmal nur vorübergehend) das auslösende Nahrungsmittel vollständig gemieden werden. Die Ernährung sollte unbedingt ausgewogen und abwechslungsreich sein – denn sie muss die Energie und Nährstoffe sicherstellen, die das Kind in seinem Alter braucht. Eine DiätologIn kann bei der Auswahl und Zusammenstellung der Lebensmittel helfen.

Da li moje dijete ima alergiju, ili ne podnosi neku hranu (Intolerancija)?

Alergije, ili nepodnošenje nekih namirnica pogađaju samo jedan manji dio male djece. Kod sumnje da postoji alergija na živežne namirnice, ili nepodnošljivost, obratite se liječniku. Bez sigurne liječničke dijagnoze se niti jedna živežna namirnica ne bi trebala dugoročno izbaciti iz jelovnika: To bi u znatnoj mjeri moglo opteretiti Vaše dijete, pa čak i štetiti njegovu zdravlju.

Ukoliko je dijagnosticirana alergija na neku namirnicu, onda se dotična namirnica mora potpuno izbjegavati (ponekad samo privremeno). Prehrana bi bezuslovno trebala da bude uravnotežena i raznolika, pošto mora osigurati energiju i hranjive tvari koje dijete u tom uzrastu treba. Kod odabira živežnih namirnica može Vam pomoći dijetolog.



Pokreti pričinjavaju zadovoljstvo

Djeca moraju da nauče kako da se odnose prema opasnostima i rizicima. Stoga ne prekidajte tjelesne aktivnosti djeteta sve do onog momenta, dok ne prijeti neka ozbiljna opasnost.

Djeca bi trebala da budu šta je više moguće u akciji, najbolje na otvorenom. Razvoju spretnosti posebno pogoduje kompleksan slijed pokreta, na primjer penjanje, igra sa loptom, ili pokreti uz muziku.

Aktivnost Vašeg malog djeteta možete podupirati na slijedeći način:

- Zajedno sa svojim djetetom unesite u svakodnevnicu pokrete i dajte mu ciljano raznolike poticaje za fizičku aktivnost.
- Omogućite djetetu šta je moguće više vremena za fizičku aktivnost, kao i sigurne prostorije
- Omogućite mu zajedničku fizičku aktivnost sa ostalom djecom.
- Iskoristite ponude za porodice, poput zajedničkog vježbanja (Eltern-Kind-Turnen), kao i ostale ponude fizičke aktivnosti za malu djecu.

Bewegung macht Spaß

Kinder müssen lernen, mit Gefahren und Risiken umzugehen. Unterbrechen Sie daher nicht die selbstgewählten körperlichen Aktivitäten Ihres Kindes, solange keine ernsthafte Gefahr droht.

Kinder sollten so viel wie möglich in Aktion sein, und am besten im Freien. Besonders förderlich für die Entwicklung der Geschicklichkeit sind komplexe Bewegungsabläufe, zum Beispiel Klettern, Spielen mit einem Ball oder Bewegung nach Musik.

So können Sie als Eltern die Aktivität Ihres Kleinkindes unterstützen:

- Bauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Bewegung in den Alltag ein und geben Sie gezielt vielfältige Bewegungsanreize.
- Geben Sie der Bewegung des Kindes möglichst viel Zeit und sichere Räume.
- Ermöglichen Sie gemeinsame Bewegung mit anderen Kindern.
- Nutzen Sie Familienangebote wie Eltern-Kind-Turnen und andere Bewegungsangebote für Kleinkinder.

Impresum

Nositelj medijskih prava i izdavač:

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, www.ages.at

Ova brošura sastavljena je u okviru programa „Pravilna prehrana od samog početka“ u suradnji s „Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES)“, „Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)“ i „Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen (DVSU)“. Njezin se sadržaj temelji na „Preporukama za prehranu djece u dobi od 1 do 3 godine“ u izdanju programa „Pravilna prehrana od samog početka“, radne skupine za preporuke za prehranu i prehrambenog priopćenja Nacionalne prehrambene komisije, koje je jednoglasno usvojila Nacionalna prehrambena komisija.

Kontakt: richtigessenvonanfangan@ages.at

Uredništvo:

Nadine Fröschl, MSc (AGES)

Mag.^a Melanie U. Bruckmüller (AGES)

Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger-Schnürch (AGES)

Osiguranje kvaliteta: DI Dr. Marija Stojanovic

Grafičko oblikovanje: kommunikationsbuero.at

Izvori fotografija: AGES, Parlamentsdirektion / PHOTO Wilke,

iStockfoto, getty images

Mjesto izdavanja: BMSGPK, Wien

Tisak: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau

© AGES, BMSGPK & DVSU Juni 2020

Sastavljanje i štampanje ove brošure je financirano u okviru austrijske preventivne strategije iz sredstava Savezne agencije za zdravlje.

Ovaj dokument potpada pod zaštitu autorskih prava. Sva suprava pridržana. Nijedan dio se bez izričite dozvole programa „Richtig essen von Anfang an!“ ne smije ni u kojoj formi koristiti, objavljivati, umnožavati, distribuirati, ustupati, ili javno prezentirati.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, www.ages.at

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen (DVSV) erstellt.

Die Inhalte basieren auf den „Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren“, die von „Richtig essen von Anfang an!“ und der Arbeitsgruppe Ernährungsempfehlungen und Ernährungskommunikation der Nationalen Ernährungskommission erarbeitet und von der Nationalen Ernährungskommission einstimmig verabschiedet wurden.

Kontakt: richtigessenvonanfangan@ages.at

Redaktionsteam:

Nadine Fröschl, MSc (AGES)

Mag.^a Melanie U. Bruckmüller (AGES)

Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger-Schnürch (AGES)

Grafische Gestaltung: kommunikationsbuero.at

Bildquellen: AGES, Parlamentsdirektion / PHOTO Wilke,

iStockfoto, getty images

Verlagsort: BMSGPK, Wien

Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau

© AGES, BMSGPK & DVSV Juni 2020

Das Dokument ist ein Werk im Sinne des Urheberrechts. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in irgendeiner Form verwertet, veröffentlicht, vervielfältigt, verbreitet, verliehen, verändert oder öffentlich vorgetragen werden.



Dodatne informacije:

Richtig essen von Anfang an!
www.richtigessenvonanfangen.at

**Bundesministerium für Soziales,
Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz**
www.sozialministerium.at

**Österreichische Agentur für Gesundheit
und Ernährungssicherheit GmbH**
www.ages.at

Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen
www.sozialversicherung.at



 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen



ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR KINDER- UND JUGENDHEILKUNDE