

„RICHTIG ESSEN FÜR KLEINKINDER“

Mit etwa 12 Monaten kann ein Kleinkind schon dieselben Lebensmittel essen wie seine Familie. In diesem Alter lernen Kleinkinder langsam selbstständig zu essen - vom Kauen fester Speisen bis hin zum richtigen Umgang mit Teller, Becher und Besteck. Jedes Kind ist verschieden und hat sein eigenes Tempo um zu Lernen. Ermutigen Sie es, selbstständig zu essen und haben Sie Geduld. Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Zeit und Unterstützung und schaffen Sie ein ruhiges Umfeld.

Denken Sie daran: Sie sind das Vorbild!

Wie oft soll mein Kleinkind essen?

Frühstück, Mittagessen und Abendessen sollten fix am Speiseplan stehen, sowie 1 oder 2 Zwischenmahlzeiten. Achten Sie auf Zeichen Ihres Kindes ob es Hunger hat oder satt ist. Drängen Sie es nicht zum Aufessen.

Was braucht mein Kleinkind?

- **Getränke:** Trinkwasser ist ideal, auch für unterwegs. Ihr Kind sollte regelmäßig trinken!
- **Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst:** Abwechslung ist spannend!
- **Getreide und Erdäpfel:** Nützen Sie die große Auswahl und bevorzugen Sie Vollkornprodukte.
- **Milch und Milchprodukte:** Falls Ihr Kind bisher keine Kuhmilch oder andere Milchprodukte bekommen hat, beginnen Sie langsam damit.
 - Verwenden Sie nur pasteurisierte Milch und Milchprodukte.
 - Fettarme Milch und Milchprodukte sind für Kleinkinder unter 2 Jahren nicht geeignet.
- **Fisch, Fleisch und Eier:**
 - Geeignete Fische für Kleinkinder: Saibling, Forelle und fettreiche Meeresfische wie Lachs, Hering oder Makrele
 - Sorgfältig alle Gräten beim Fisch entfernen.
 - Fleisch, Fisch und Eier immer gut durcherhitzen.
- **Fette und Öle:** Qualität ist wichtiger als die Menge.
- **Fettes, Süßes und Salziges:** Ein Verbot macht Süßigkeiten nur interessanter. Seien Sie ein gutes Vorbild, auch bei fettigen und salzigen Knabbereien.

ACHTUNG: Was soll mein Kleinkind nicht essen oder trinken?

- Speisen mit rohen Eiern (z. B. Tiramisu), rohem Fisch (z. B. Sushi) oder rohem Fleisch (z. B. rohes Faschiertes, Beef Tartar, Roast Beef)
- Rohmilch und Rohmilchprodukte (z. B. Käse aus Rohmilch)
- Stark gewürzte und salzhaltige Lebensmittel (z. B. Knabbergebäck)
- Alkohol und koffeinhaltige Getränke (z. B. Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Eistee, Cola-Limonaden, Energy-Drinks)
- Kleine Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Körner, Backerbsen, Beeren, Bonbons und Kaugummi (diese können leicht ungewollt verschluckt werden und so in die Luftröhre gelangen)
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“

Ernährung für Kleinkinder (1 bis 3 Jahre)

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

TIPP

- Ob einem Lebensmittel Zucker zugesetzt wurde, lesen Sie in der Liste der Zutaten auf der Verpackung.
- Auch z. B. Honig, Ahornsirup, Traubendicksaft oder Birnendicksaft liefern Zucker.
- Bieten Sie Ihrem Kind Obst als süße Alternative, Zwischenmahlzeit oder Nachspeise an.

Weitere Informationen finden Sie in unserer Broschüre „Jetzt ess ich mit den Großen!“ sowie Rezepte für Kleinkinder unter: www.richtigessenvonanfangan.at