



Richtig essen
von Anfang an!

So schmeckt's uns allen!

Richtig essen für 4- bis 10-Jährige



Vorwort

Liebe Eltern!

Eine ausgewogene Ernährung schmeckt nicht nur gut, sondern liefert auch alle notwendigen Nährstoffe, die Ihr Kind braucht. Wie dies aussehen kann, zeigt Ihnen diese Broschüre. Darin befinden sich Tipps für kleine Genießer, Gemüsemuffel und wählerische Esser sowie Anregungen für die Zusammenstellung einer bunten Jausenbox, Infos, was das Etikett verrät, und vieles mehr.

Die Broschüre basiert auf den „Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren“, die von der AGES, vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen zusammen mit Expertinnen und Experten für Ernährung und Kindergesundheit erarbeitet und in der nationalen Ernährungskommission im Oktober 2017 einstimmig angenommen wurden.

Die Broschüre soll einen gemeinschaftlichen, ausgewogenen Umgang mit Lebensmitteln in der Familie fördern. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Richtig essen von Anfang an!

Eine Kooperation zwischen



 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



Inhalt

Vorwort	2
Ein neuer Lebensabschnitt beginnt	5
Einflüsse auf das Essverhalten	6
Mit diesen Lebensmitteln ist Ihr Kind gut versorgt	6
Trinken: am besten Wasser	6
Zu jedem Essen: Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte	7
Die Sattmacher: Getreide und Erdäpfel	8
Gute Calciumlieferanten: Milch und Milchprodukte	9
Fisch: liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren	11
Fleisch und Wurst: fettarme Produkte bevorzugen	11
Eier	12
Öl und Fett: Qualität zählt	12
Nur selten: Fettiges, Süßes und Salziges	13
Gut versorgt durch den Tag	15
Regelmäßige Mahlzeiten	16
Frühstück	16
Jause	17
Mittagessen und Abendessen	18
Kochen leicht gemacht	18
Gemeinsam essen	19
Kampf ums Essen – Wie Sie sich friedlich einigen	19
Spielen, toben, in Bewegung sein	24
Was das Etikett verrät	24
Zucker	26
Alkohol	26
Hat mein Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit?	26
Vegetarische und vegane Ernährung	28
Sauberkeit in der Küche	28
Impressum	30



Ein neuer Lebensabschnitt beginnt

Ihr Kind geht jetzt in den Kindergarten oder sogar schon in die Schule. Um den ganzen Tag aktiv und aufmerksam zu sein, benötigt Ihr Kind Energie und ausreichend Nährstoffe. Ihr Kind braucht dabei eine ausgewogene und seinem Alter angepasste Ernährung. Nützen Sie dafür gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie und seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild.

Kinder haben meist ein ganz natürliches Gefühl dafür, ob sie hungrig oder satt sind. Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, wie viel es essen möchte, damit es diese natürlichen Signale weiterhin wahrnimmt.

Kinder bevorzugen mehrere kleine Mahlzeiten, essen immer wieder unterschiedliche Mengen, lehnen bestimmte Lebensmittel ab oder wollen ständig ihre Lieblingspeise. Ernährungsgewohnheiten werden in früher Kindheit geprägt. Deshalb ist eine frühe Gewöhnung an vielfältige Geschmäcker besonders wichtig.

Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten spielen eine große Rolle für das Ernährungsverhalten Ihres Kindes und sind Teil des sozialen Lebens. Beim gemeinsamen Essen spürt Ihr Kind Zuwendung und Gemeinschaft und lernt den richtigen Umgang mit Nahrungsmitteln. In der familiären Umgebung entwickelt es ein Bewusstsein für seine Ernährung.

Essen soll Spaß machen. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, bestimmte Lebensmittel zu essen, aber bieten Sie immer wieder neue Geschmacksrichtungen zum Kosten an. Verbieten Sie auch keine Lebensmittel, denn dann werden

diese für Ihr Kind besonders interessant. Helfen Sie Ihrem Kind stattdessen, die richtige Auswahl zu treffen und seien Sie Ihrem Kind ein gutes Vorbild. Nutzen Sie als Eltern und wichtigste Vorbilder Ihres Kindes die Chance, Freude an gutem, gesundem Essen von Anfang an vorzuleben.

Einflüsse auf das Essverhalten

Positiver Einfluss	Negativer Einfluss
Wiederholtes Anbieten von Lebensmitteln	Strenge Kontrolle
Anbieten verschiedener Lebensmittel	Verbote
Gemeinsames Probieren und Essen neuer Lebensmittel	Zwang zum Essen
Vorbildwirkung: gesundes Essverhalten	Belohnung

Mit diesen Lebensmitteln ist Ihr Kind gut versorgt

Trinken: am besten Wasser

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genug trinkt und geben Sie Ihrem Kind immer eine Trinkflasche mit.

Am besten ist Wasser!

Bieten Sie Fruchtsäfte nur selten an und wenn, dann verdünnt, 1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser. Andere zuckerhaltige Getränke – Limonaden, Sportgetränke, Fruchtnektar, Sirup –

werden für Kinder nicht empfohlen: Zucker und Säure schaden den Zähnen. Koffeinhaltige Getränke, also Kaffee, Grüntee, Schwarztee, Eistee aus Schwarztee, Cola oder Energy Drinks, sind für Kinder nicht geeignet.



Tipp:

Stellen Sie immer ein ideales Getränk griffbereit!

Zu jedem Essen: Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte

Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen und Sojabohnen können Sie unter anderem in Suppen, als Basis für Brot-aufstriche oder als Beilage verwenden. Hülsenfrüchte liefern viele Nährstoffe und machen lange satt.

Gemüse oder Obst soll ein Teil jeder Mahlzeit sein und eignet sich auch gut als Zwischenmahlzeit. Für Kinder sind **täglich 3 Portionen** Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und **2 Portionen** Obst sowohl roh als auch gekocht empfehlenswert. Eine Portion entspricht der Menge, die in einer Kinderhand Platz hat. Sorgen Sie für Abwechslung und Vielfalt auf dem Teller! Je bunter, umso besser! Wählen Sie Obst und Gemüse nach Jahreszeit und regionalem Angebot aus.





Tipps:

- *Bieten Sie Gemüse und Obst essfertig und in kindgerechten Portionen an, zum Beispiel Karottensticks oder Apfelspalten.*
- *Garnieren Sie Brote lustig und bunt, zum Beispiel mit einem Gemüse-Gesicht.*
- *Geben Sie immer Gemüse und Obst in den Kindergarten oder in die Schule mit.*
- *Hülsenfrüchte lassen sich leicht zu Gerichten hinzufügen, die bei Kindern beliebt sind, wie Erbsen in Reis oder Linsen in Nudelsaucen.*

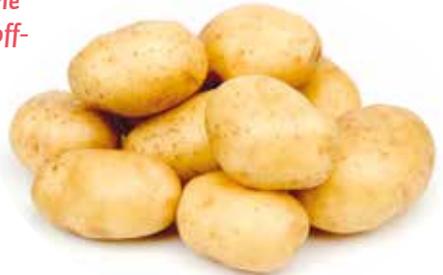
Die Sattmacher: Getreide und Erdäpfel

Kinder sollen **täglich bis zu 5 Portionen** Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel essen. Wählen Sie beim Getreide die Produkte aus Vollkorn. Als Maß für 1 Portion dient die Kinderhand – eine „Handvoll“, eine „Faust“, eine „Handfläche“.



Tipps:

- *Greifen Sie bei Brot und Gebäck grundsätzlich zu Vollkorn.*
- *So gewöhnen Sie Ihr Kind an Vollkornprodukte: Mischen Sie Vollkornnudeln mit weißen Nudeln oder kaufen Sie hellere Vollkornprodukte.*
- *Achten Sie bei Müslis und Frühstücksflocken darauf, dass sie ungesüßt sind und kein Fett zugesetzt wurde.*
- *Pommes Frites oder Kroketteen sollten die Ausnahme sein. Eine gute Alternative sind zum Beispiel Ofenkartoffeln oder Kartoffelspalten aus dem Ofen.*
- *Achten Sie grundsätzlich auf eine fettarme, salzarme und nährstoffschonende Zubereitung (z.B. kochen, im Ofen garen, zu Aufläufen verarbeiten, ...).*



Vielfalt ist auch hier angesagt: Weizen und Roggen sind die bekanntesten Getreidearten – probieren Sie doch auch einmal Dinkel, Khorasan Weizen (Kamut®), Einkorn, Grünkern, Hirse und Buchweizen. Auch Bulgur und Couscous sind schnell zubereitet und schmecken in pikanten und in süßen Gerichten. Die getreideähnlichen Pflanzen Hirse und Buchweizen sind zudem glutenfrei.

Gute Calciumlieferanten: Milch und Milchprodukte

Für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren werden **bis zu 3 Portionen** Milch und Milchprodukte **täglich** empfohlen. Bieten Sie Abwechslung: Ideal sind 2 Portionen weiße Produkte – Milch, Buttermilch und Sauermilch (½ Glas = 125–150 ml), Joghurt (½ Becher = 100–110 g) oder Hüttenkäse (1 Kinderfaust = 50–60 g) – sowie 1 Portion gelbe Produkte, also Käse (1 bis 1 ½ Scheiben = 20–30 g).



Sowohl fettarme Milch (1,5 bis 1,8 %) als auch Vollmilch (3,6 % Fett) sind für Ihr Kind geeignet. Pflanzliche Getränke, etwa aus Soja, Mandeln oder Hafer, werden als vollständiger Ersatz von Kuhmilch nicht empfohlen, da diese von Natur aus geringere Mengen an Eiweiß, Calcium und Vitamin B12 enthalten.



Tipps:

- *Wenn Ihr Kind keine Milch mag, können Sie ihm Joghurt, Buttermilch, Sauermilch oder Topfen mit frischen Früchten anbieten.*
- *Vermeiden Sie gesüßte Milchprodukte – sie enthalten zu viel Zucker und zählen somit zu den Süßigkeiten. Bereiten Sie stattdessen Fruchtjoghurt aus Naturjoghurt und frischem Obst zu.*
- *Achten Sie bei Käse auf den Fettgehalt (max. 45 % F.i.T.).*



Denken Sie daran: Weder Milch noch Kakao sind Durstlöscher – dafür ist der Kaloriengehalt zu hoch!



Am besten ist es, die Milch einfach pur zu trinken. Wenn Ihr Kind pure Milch nicht mag, kann Kakao zur Calciumversorgung beitragen. Herkömmliche Trinkkakaomischungen enthalten jedoch oft viel Zucker. Daher gehören diese nicht mehr zu den Milchprodukten, sondern zu Süßem. Werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste und vergleichen Sie – auch Traubenzucker oder Fruchtzucker verursachen Karies. Selten ist selbst-

gemachter Kakao aus Backkakao, den Sie leicht süßen, in Ordnung. So haben Sie die Zuckermenge unter Kontrolle.

Fisch: liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren

Fischstäbchen sind bei Kindern sehr beliebt. Da diese sehr fettreich sind, sollten sie trotzdem nur selten auf den Tisch kommen. Greifen Sie in diesem Fall zu Produkten, die im Backrohr ohne Fett zubereitet werden können.

1 bis 2 Portionen Fisch **pro Woche** sind ideal – am besten einmal Süßwasserfisch wie Saibling, Zander, Forelle oder Karpfen und einmal fettreicher Meeresfisch wie Lachs, Hering oder Makrele. Eine Portion entspricht einer Kinderhandfläche. Wenn Sie auf Meeresfische verzichten, geben Sie Ihrem Kind stattdessen etwa 1,5 Teelöffel wertvolles Rapsöl oder Leinöl pro Tag.

Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel auf dem Speiseplan Ihres Kindes. Einige Fischarten können jedoch mit Schwermetallen belastet sein und sollten daher nicht jede Woche gegessen werden. Dazu zählen die Raubfische Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht, Butterfisch, Schnapper, Hai, Marlin, Schwertfisch, Königsmakrele, Ziegelfisch sowie Butter-/Schlangemakrele.



Tipps:

- **Achten Sie beim Einkauf von Meeresfisch auf das MSC-oder ASC-Gütesiegel!**
- **Entfernen Sie sorgfältig alle Gräten.**
- **Verstecken Sie Fisch in Laibchen oder Aufläufen, zum Beispiel in einer Fischlasagne oder einem Fischburger.**

Fleisch und Wurst: fettarme Produkte bevorzugen

Pro Woche können **bis zu 3 Portionen** (à 60-70 g) Fleisch und Wurst am Speiseplan stehen. Eine Portion Fleisch entspricht einer Kinderhandfläche. Eine Portion Wurst sind 5–7 Scheiben.

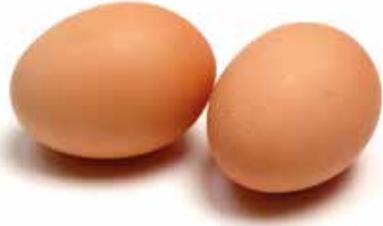


Tipps:

- Gehen Sie sparsam mit Fleisch um – auch Hülsenfrüchte liefern wertvolles Eiweiß.
- Schneiden Sie sichtbares Fett weg und wählen Sie immer eine fettarme Zubereitung wie Dünsten, Schmoren, Kochen oder Braten in der beschichteten Pfanne.
- Wurst und Wurstwaren enthalten oft viel Fett und Salz und sollten deswegen selten gegessen werden.
- Kaufen Sie nur Wurst mit einem Fettgehalt von maximal 20 %, wie Krakauer und Schinkenwurst oder mageren Schinken.
- Bringen Sie Wiener Schnitzel nicht zu oft auf den Tisch. Wählen Sie lieber eine fettärmere Zubereitung wie zum Beispiel Naturschnitzel.

Eier

Pro Woche sollten für Kinder **max. 2 Eier** auf dem Speiseplan stehen. Auch die Eier, die in Nudeln oder Mehlspeisen verarbeitet sind, zählen dazu.



Öl und Fett: Qualität zählt

Täglich bis zu 25 g Öle und Fette sowie Nüsse und Samen – insgesamt **5 Teelöffel** – werden für 4- bis 10-jährige Kinder empfohlen. Besonders bei dieser Lebensmittelgruppe gilt: Qualität ist wichtiger als Menge. Bevorzugen Sie daher hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl, Leinöl, Olivenöl, Walnussöl, Sojaöl und Sesamöl.

Sparsam einsetzen sollten Sie Butter, Margarine, Mayonnaise, Schmalz, Kokosfett/-öl sowie fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Crème fraîche und Sauerrahm.



Tipps:

- *Achten Sie auf verstecktes Fett in Fertigprodukten.*
- *Belegte Brote lieber mit Magertopfen statt mit Butter oder Margarine bestreichen.*
- *Wenn Sie Mus aus Nüssen und Samen verwenden: Kaufen Sie nur Produkte ohne Zusatz von Salz oder Zucker.
1 Teelöffel Samen- oder Nussmus entspricht in etwa
1 Teelöffel Öl.*

Nur selten: Fett, Süßes und Salziges

Lebensmittel mit viel Fett, Zucker oder Salz wie Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabbereien, gesüßte Milchprodukte und zuckerhaltige Getränke (z.B. Limonaden, unverdünnte Fruchtsäfte, Sirupe) sollte Ihr Kind nur **selten** (jedenfalls nicht täglich) zu sich nehmen. Und wenn, nur eine kleine Portion wie z.B. eine Rippe Schokolade oder eine Kugel Eis.



Tipps:

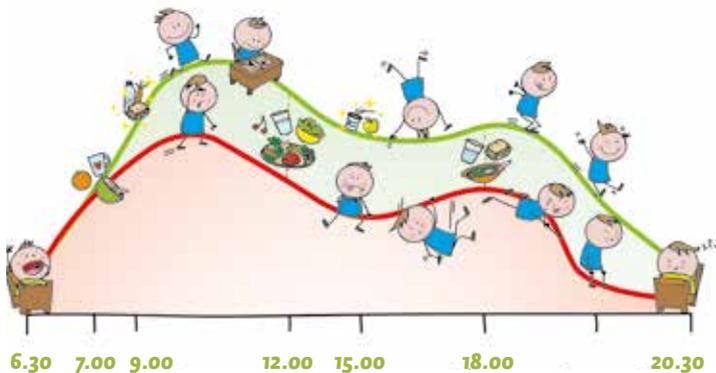
- *Statt Kuchen und Torten schmecken Joghurt und Topfencrème mit Obst, Pudding aus fettarmer Milch, Obstsalat oder Fruchteis.*
- *Verwenden Sie zum Backen Vollkornmehl und reduzieren Sie den Zucker im Rezept.*



Gut versorgt durch den Tag

Kinder brauchen viel Energie und Nährstoffe. Ideal sind 3 Hauptmahlzeiten: Frühstück, Mittag- und Abendessen. Ergänzt werden sie durch 2 Zwischenmahlzeiten. Eine Mahlzeit am Tag sollte warm sein. Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich an fixe Essenzeiten zu gewöhnen: Bieten Sie zwischen den Mahlzeiten keine Speisen und Knabberereien oder gesüßte Getränke an. Wasser kann zu jeder Zeit getrunken werden.

Mit einem ausgewogenen Frühstück lässt es sich gut in den Tag starten. Eine gesunde Vormittagsjause unterstützt Ihr Kind dabei, im Kindergarten und der Schule aktiv und aufmerksam zu sein. Die Jause am Nachmittag hilft gegen das Mittagstief und sorgt dafür, dass das Lernen mit voller Energie weitergehen kann. Vergessen Sie nicht: Auch ausreichendes Trinken ist wesentlich, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten.



Regelmäßige Mahlzeiten

Frühstück:

Um gut in den Tag zu starten, ist ein ausgewogenes Frühstück wichtig. Es kann sowohl warm als auch kalt gegessen werden. Ideal ist es, bereits jetzt eine Portion Milch und eine Portion Getreide unterzubringen. Obst und Gemüse sind die perfekte Ergänzung. Semmeln mit Nougat-Creme oder Marmelade, Cornflakes oder gezuckerte Frühstückscerealien sollten wenn nur selten auf den Tisch.

Ideen für die erste Mahlzeit des Tages:

- Viele Kinder lieben Müsli. Vollkorngetreideflocken mit Milch oder Naturjoghurt und Obst ergeben ein ausgewogenes Frühstück. Gemahlene Nüsse sind eine tolle Ergänzung. Fertige Müslimischungen sind oft sehr zucker- und fettreich. Stellen Sie lieber zusammen mit Ihrem Kind eine Müslimischung nach dessen Geschmack zusammen.
- Abwechslung ist spannend. So kann auch Vollkornbrot mit vegetarischem Aufstrich, Käse oder Schinken gefrühstückt werden. Dazu gibt es kleingeschnittenes Gemüse.

Ist Ihr Kind ein Frühstücksverweigerer?

Das könnte helfen:

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genug Zeit zum Frühstück hat. Stehen Sie eventuell etwas früher auf.
- Frühstücken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind bei angenehmer Atmosphäre.
- Gestalten Sie das Frühstück abwechslungsreich.
- Wenn Ihr Kind nicht frühstücken will, bieten Sie ihm zumindest ein Glas Milch oder ein Getränk wie Wasser oder Fruchttete an.

Jause:

Obst, Gemüse, Milch oder Getreide eignen sich gut als Zwischenmahlzeit. Einfach und schnell fertig sind belegte Brote, ein selbstgemachtes Müsli oder aufgeschnittenes Gemüse und Obst. Für die Jause am Vormittag im Kindergarten oder in der Schule eignet sich Vollkornbrot mit vegetarischem Aufstrich, Käse oder fettarmer Wurst. Legen Sie noch Gemüse obendrauf – zum Beispiel Tomaten-, Gurken- oder Radieschenscheiben – oder geben Sie das Gemüse kleingeschnitten zur Jause mit. Packen Sie für unterwegs auch etwas zu trinken ein: Wasser sollte immer griffbereit sein!



Tipp:

- *Um Jausen länger frisch zu halten, können kleine Kühltaschen oder Taschen mit Kühlakkus verwendet werden.*

Das Obst oder Gemüse wird ungegessen wieder heimgebracht? Das könnte helfen:

- Entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was in die Jausenbox kommt.
- Schneiden Sie Gemüse und Obst in Stücke.
- Wechseln Sie Obst- und Gemüsesorten – so bleibt die Jausenbox spannend.



Mittagessen und Abendessen:

Idealerweise beinhaltet ein ausgewogenes Mittag- oder Abendessen Gemüse sowie Getreideprodukte (z.B. Vollkornnudeln, Vollkornbrot) oder Kartoffeln. Ergänzt wird dies durch hochwertiges Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Milchprodukten, Ei, Fisch oder Fleisch. Bringen Sie Abwechslung in den Speiseplan!

Schmackhafte Rezeptideen für Mittagessen und Abendessen finden Sie in der Broschüre „Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht. Rezepte speziell für Kinder von 4–10 Jahren.“ (www.sozialministerium.at).

Kochen leicht gemacht

Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, ohne Stress leckere und ausgewogene Gerichte auf den Tisch zu zaubern:

- Vorausschauende Speiseplanung: Am Wochenende gemeinsam mit der Familie Gerichte für die kommende Woche überlegen und den Einkauf erledigen.
- Bunte Rezeptsammlung: Beliebte Rezepte aller Familienmitglieder sowie schnelle Rezepte sammeln. So haben Sie immer Anregungen zur Hand.
- Gute Vorratshaltung: Ein gut gefüllter Vorratsschrank hilft, Last-Minute-Einkäufe zu vermeiden.

Zunehmend spielt auch die Außer-Haus-Verpflegung zu Mittag in Kindergarten oder Schule eine wichtige Rolle. Informieren Sie sich über den Speiseplan in Kindergarten und Schule und stimmen Sie das Abendessen darauf ab, damit Ihr Kind nicht immer das Gleiche isst.

Gemeinsam essen

Kinder essen gern mit der Familie. Essen Sie, wann immer es geht, gemeinsam und gestalten Sie die Mahlzeiten als schönes Ereignis:

- Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen und schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre.
- Kinder können beim Decken und Dekorieren des Tisches helfen.
- Fangen Sie erst an zu essen, wenn alle am Tisch sitzen.
- Nehmen Sie sich zunächst nur eine kleine Portion und bringen Sie Ihrem Kind bei, es genauso zu machen. Wer anschließend noch Hunger hat, darf sich nachnehmen.
- Seien Sie Vorbild bei Tischmanieren.
- Beginnen Sie das Essen mit einem Ritual, etwa einem gemeinsamen Spruch oder einem Lied.
- Ablenkungen wie Fernseher, Bücher oder Zeitungen sollten während des Essens vermieden werden.
- Mahlzeiten sind zugleich Familienzeit und eine gute Gelegenheit, um Pläne für die Woche zu schmieden oder von Erlebnissen aus Kindergarten und Schule zu erzählen.
- Konfliktreiche Themen sollten nicht während des Essens besprochen werden.

Kampf ums Essen – Wie Sie sich friedlich einigen

Kinder haben oft sehr spezielle Essgewohnheiten. Gemüse, das zuvor noch gern verspeist wurde, wird auf einmal komplett abgelehnt. Aber verzweifeln Sie nicht! In vielen Fällen ist es so, dass Kinder durch Herumnörgeln am Essen im Mittelpunkt stehen und Aufmerksamkeit auf sich ziehen wollen. Versuchen Sie so wenig wie möglich darauf zu reagieren. Kämpfe bei Tisch bringen nichts. Bleiben Sie

Unter sogenannten „Kinderlebensmitteln“ versteht man Produkte, die durch eine auffällige, bunte Verpackung (Comics, Bilder) speziell Kinder ansprechen sollen. Besonders häufig finden sich derartige Produkte unter Süßigkeiten, Milchprodukten, Frühstückscerealien, Getränken und diversen Snacks. Aber lassen Sie sich nicht täuschen: Speziell im Handel angebotene „Kinderlebensmittel“ sind nicht notwendig.

ruhig und diskutieren Sie nicht übers Essen. Auch zum Aufessen einer Speise sollte nicht gezwungen werden. Zwang und Bevormundung bewirken meist das Gegenteil und verstärken die Ablehnung. Probieren ist hingegen Pflicht!

„Ich will Pizza!“

Viele Kinder mögen bestimmte Lebensmittel besonders gern wie zum Beispiel Nudeln mit Tomatensoße oder Pizza. Treffen Sie gemeinsam Vereinbarungen, wann und wie oft die Lieblingsspeise gekocht wird. Mit einem Kompromiss vermeiden Sie den Kampf ums Essen.

Bereiten Sie Burger, Pizza und Co. am besten selbst zu. So

können Sie die Gerichte mit viel Gemüse aufwerten und fettärmer zubereiten. Der Fettgehalt von Pommes frites ist wesentlich höher als von Kartoffelspalten aus dem Backofen.

Kinder lieben es, bei der Zubereitung mitzuhelfen. Je nach Alter kann zum Beispiel Gemüse gewaschen oder geschnitten werden. Auch beim Pizzateig-Kneten oder Belag-Auswählen kann Ihr Kind mithelfen. So werden selbstgemachte Gerichte viel attraktiver und das gemeinsame Kochen wird zum Erlebnis.



Tipp:

Möchte Ihr Kind oft Nudeln essen, wechseln Sie die Sorten ab und wählen Sie verschiedene Gemüsesorten für die Soße.

„Ich habe keinen Hunger!“

Machen Sie sich bei einem gesunden Kind keine Sorgen, wenn es mal mehr mal weniger isst. Das kann von Tag zu Tag schwanken. Solange Wachstum und Körpergewicht im Normalbereich liegen, ist alles völlig in Ordnung. Wenn Ihr Kind selbst entscheiden kann, wie viel es essen möchte, entwickelt es ein gesundes Gefühl für Hunger und Sattsein.

„Ich mag das nicht!“

Kinder lehnen Essen, das sie nicht kennen, oft ab. Probieren Sie Folgendes:

- Bieten Sie Speisen immer wieder ohne Zwang an.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es probiert hat.
- Bieten Sie keine Extraspeisen an!
- Seien Sie ein gutes Vorbild! Kinder nehmen häufig die Essgewohnheiten ihrer Eltern an.
- Nehmen Sie Ihr Kind mit allen Vorlieben und Abneigungen ernst und finden Sie gemeinsam Kompromisse.
- Stellen Sie gemeinsam den Speiseplan und Einkaufszettel zusammen und schicken Sie Ihr Kind auf Entdeckungsreise im Supermarkt!
- Kochen Sie zusammen – das macht Spaß und Appetit.



Tipp:

Ihr Kind muss nicht alles mögen, was Sie gern essen. Vereinbaren Sie aber, dass Ihr Kind alles einmal probiert und loben Sie es dafür. Viele Geschmacksvorlieben entwickeln sich erst. Seien Sie geduldig und bieten Sie abgelehnte Speisen nach einer Zeit noch einmal an.

Tricks für kleine Gemüse- und Obstverweigerer

- Stellen Sie frisches Gemüse und Obst griffbereit.
- Süßen Sie Joghurt, Müsli oder Milchmixgetränke mit frischen Obstsorten.
- Verwenden Sie Obstpüree als Brotaufstrich.
- Wenn Sie Kuchen anbieten, bevorzugen Sie Obstkuchen.
- Mundgerecht geschnittenes Obst und Gemüse macht Spaß – zum Beispiel Obstspießchen oder Gemüsesticks.
- Gemüse können Sie auch „verstecken“: einfach mit Soßen oder Suppen mitpürieren.
- Bauen Sie Gemüse in die Lieblingsgerichte des Kindes ein, zum Beispiel auf der Pizza.
- Verarbeiten Sie Gemüse in klassischen Gerichten, zum Beispiel Zucchini in Spaghetti Bolognese.
- Bringen Sie Abwechslung in den Salat. Verwenden Sie z.B. verschiedene Gemüsesorten und Marinaden.
- Bieten Sie Gemüse in verschiedenen Geschmacksvarianten an z.B. Spinatknödel statt Cremespinat.
- Verwenden Sie Obst und Gemüse auch für Desserts – in Zucchinikuchen, Rote-Rüben-Brownies,...

Tipps für kleine Naschkatzen und -kater

Natürlich darf Ihr Kind auch Süßes essen. Verbote bewirken nur das Gegenteil. Besprechen Sie das Thema offen und überlegen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln zum Naschen:

- Süßes gibt es nie unmittelbar vor den Mahlzeiten oder zum Spielen und nicht gegen den Hunger.
- Lassen Sie keine Süßigkeiten offen liegen und lagern Sie nur einen kleinen Vorrat.
- Belohnen oder trösten Sie Ihr Kind nicht mit Süßigkeiten.
- Seien Sie ein Vorbild und essen Sie selbst Süßes nur sparsam.

- Bitten Sie auch Ihre Umgebung – Großeltern, Freunde, Nachbarn – mitzuhelfen und keine Süßigkeiten zu schenken. Viel schönere Mitbringsel sind Luftballons, Marmeln, Buntstifte ...
- Nach dem Naschen Wasser trinken oder den Mund mit Wasser ausspülen.

Versuchen Sie Ihr Kind nicht mit dem Wort „gesund“ zum Essen bestimmter Speisen zu locken. Das Wort „gesund“ wird dann von Kindern oft mit „schmeckt sowieso nicht“ verknüpft.

- Bei selbstgebackenen Mehlspeisen können Sie um $\frac{1}{3}$ weniger Zucker verwenden.
- Bieten Sie schmackhaften Ersatz an – kleingeschnittenes Obst, Trockenfrüchte oder selbstgemachte Topfen- und Joghurtspeisen.



Spielen, toben, in Bewegung sein

Kinder sollen so viel wie möglich in Bewegung sein, am besten im Freien. Mindestens 1 Stunde am Tag sollte Ihr Kind sich draußen austoben – laufen, hüpfen, klettern oder Ball spielen, was eben seinem Alter entspricht. Falls Ihr Kind sich länger als 60 Minuten im Sitzen beschäftigt, fordern Sie es auf sich zwischendurch zu bewegen. Die Zeiten, die es vor einem Bildschirm verbringt, sollten durch Bewegung ausgeglichen werden.

Mit regelmäßiger körperlicher Aktivität wird der Aufbau gesunder Knochen, Muskeln und Gelenke unterstützt sowie die Entwicklung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems und Immunsystems gefördert. Bewegung sorgt für körperliches Wohlbefinden, aber auch für seelische Ausgeglichenheit und Wohlfühlen in der Gemeinschaft.



Tipp:

Lassen Sie Bewegung und Spiel im Freien in Ihren Familienalltag einfließen. Je aktiver Sie sind, desto mehr wird sich auch Ihr Kind bewegen! Radtouren, Familienausflüge oder auch Besuche auf dem Spielplatz sind nicht nur gemeinsam erlebte Zeiten, sondern bringen auch Bewegung in die Familie.

Was das Etikett verrät

Die Zutatenliste auf dem Etikett sagt uns, was in unseren Lebensmitteln steckt. Achten Sie auf die Reihenfolge: An erster Stelle stehen jene Zutaten, von denen mengenmäßig am meisten enthalten ist.

Die 14 wichtigsten Allergene (Stoffe, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können) finden Sie ebenfalls in der Zutatenliste; sie sind hervorgehoben. Falls bei der Herstellung „Verunreinigungen“ mit diesen Stoffen nicht vermieden werden können, kann ein Warnhinweis dabeistehen (z.B. „Kann Spuren von Milch enthalten“).

Zusätzlich zu der Zutatenliste finden Sie auf der Verpackung eine Nährwertangabe der „Big 7“. Sie sind in einer Tabelle so aufgelistet:

- Brennwert
- Fett
- davon gesättigte Fettsäuren
- Kohlenhydrate
- davon Zucker
- Eiweiß
- Salz

Unter den Begriff „davon Zucker“ fallen alle vorhandenen Zuckerarten, egal ob zugesetzt oder von Natur aus enthalten. Das sind zum Beispiel Laktose und Fruktose oder die Saccharose, auch Haushaltszucker genannt.

Zu den „Kohlenhydraten“ werden auch die Polysaccharide gezählt, sie heißen auch Mehrfachzucker; darunter fällt zum Beispiel die Stärke. Angaben zu Vitaminen und Mineralstoffen werden dann vermerkt, wenn diese in deutlichen Mengen enthalten sind. Dabei ist der Anteil an der empfohlenen Tagesdosis angegeben.



Tipp:

Der Gehalt an Zucker, Salz oder Fett kann sehr unterschiedlich sein. Ein Blick auf die Nährwertangaben am Etikett lohnt sich, um Produkte zu vergleichen!

Mit dem Online-Tool „Lebensmittel unter der Lupe“ geht das noch leichter. www.lebensmittellupe.at



Zucker

Auch wenn ein Produkt den Hinweis „ohne Zuckerzusatz“ trägt, kann dennoch eine süßende Zutat enthalten sein. Nicht immer sieht man auf den ersten Blick, welche süßenden Zutaten die Hersteller verwenden. Auch wenn das Wort „Zucker“ nicht in der Zutatenliste auftaucht, können viele zuckerartige Verbindungen enthalten sein, wie Saccharose (Haushalts-, Rohr- oder Rübenzucker), Glukose oder Dextrose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Laktose (Milchzucker), Invertzucker (Mischung aus Glukose und Fruktose) oder Maltose (Stärkezucker). Weitere süßende Zutaten sind zum Beispiel Dicksäfte (zum Beispiel Agaven-, Apfel-, Birnendicksaft), Saftkonzentrate (zum Beispiel Traubensaftkonzentrat), Honig, Isomaltulose, Karamell und Sirupe (zum Beispiel Glucosesirup, Fructosesirup, Karamellzuckersirup, Reissirup, Ahornsirup). Auch die Bezeichnung „Süße nur aus Früchten“ bedeutet nicht, dass das Produkt ungesüßt ist.

Alkohol

Alkohol ist in keiner Form für Kinder geeignet. Geben Sie Ihrem Kind keine Gerichte, in denen Alkohol oder Alkoholaromen enthalten sind. Alkohol verflüchtigt sich nur zum Teil beim Kochen – wieviel übrigbleibt, lässt sich nicht allgemein sagen. Auch Milch- oder Schokoladendesserts können Alkohol enthalten, ebenso wie Toastbrot. Werfen Sie einen genauen Blick auf die Zutatenliste und vermeiden Sie Produkte, die Alkohol enthalten.

Hat mein Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit?

Ob bei Ihrem Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit besteht, ist immer mit einer Ärztin/einem Arzt abzuklären. Nur mit einer gesicherten Diagnose dürfen Sie bestimmte

Lebensmittel für längere Zeit weglassen.
Die Begleitung einer Ernährungstherapie durch Diätologinnen und Diätologen oder Ärztinnen und Ärzte ist im Falle einer Allergie oder Unverträglichkeit sinnvoll, um das Risiko für eine unzureichende Nährstoffzufuhr so gering wie möglich zu halten. Grundsätzlich sollte die eingeschränkte Ernährung nur so lange beibehalten werden wie nötig. Bis zum Schulalter werden problematische Nahrungsmittel häufig wieder vertragen. Daher soll regelmäßig ärztlich überprüft werden, ob das Nahrungsmittel wieder vertragen wird.

Was tun bei Verdacht auf eine Allergie oder Unverträglichkeit?

Nicht jede Reaktion nach dem Verzehr von bestimmten Lebensmitteln ist gleich eine Allergie. Daher ist es wichtig, sich bei einem Verdacht austesten zu lassen: Fragen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt nach einer Fachärztin oder einem Facharzt oder einem Allergieambulatorium.

Denken Sie daran: Streichen Sie nicht auf eigene Faust Lebensmittel aus dem Speiseplan. Das kann eine spätere Diagnose schwieriger machen und es besteht die Gefahr eines Nährstoffmangels.

**Weitere Infos finden Sie unter Österreichische Gesellschaft für Allergologie und Immunologie: www.oegai.org/oegai
Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung: www.allergenvermeidung.org
Gesundheit.gv.at: www.gesundheit.gv.at/krankheiten/allergie/leistungen-kosten**

Vegetarische und vegane Ernährung

Die ovo-lacto-vegetarische Ernährung – ein Verzicht auf Fleisch und Fisch, doch mit tierischen Erzeugnissen wie Milch, Milchprodukten oder Eiern – ist auch für Kinder als Dauerernährung geeignet.

Achten Sie dabei jedoch auf eine abwechslungsreiche Ernährung. Von einer rein veganen Ernährung (jeglicher Verzicht auf tierische Produkte) für Ihr Kind ist abzuraten, denn hier ist das Risiko für einen Nährstoffmangel groß. Entscheiden Sie sich dennoch für eine vegane Ernährung Ihres Kindes,

Je einseitiger die Kost, desto größer ist die Gefahr eines Nährstoffmangels.

sollten Sie sich immer von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft (Diätologin und Diätologe oder Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungswissenschaftler) beraten lassen.

Sauberkeit in der Küche

Wichtig ist ein sorgfältiger Umgang mit Lebensmitteln – von Einkauf und Transport über die Lagerung bis zur Zubereitung: Mangelnde Hygiene bei der Zubereitung kann für die Gesundheit Ihres Kindes gefährlich werden. Vorsicht geboten ist besonders mit rohen tierischen Lebensmitteln, wie Geflügel, Eier, Fleisch, Milch, Fisch und Meeresfrüchte.

- Rohmilch unbedingt abkochen, bevor Sie sie Ihrem Kind anbieten.
- Rohe Sprossen und tiefgekühlte Beeren können ein Gesundheitsrisiko darstellen. Sie sollten vor dem Verzehr vollständig durcherhitzt werden.



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 4 bis 10 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

Für den Inhalt verantwortlich:

Priv.Do^{z.} Dr.ⁱⁿ Karin Schindler (BMSGPK), Mag. Stefan Spitzbart MPH (DVSV), Dr.ⁱⁿ Alexandra Wolf-Spitzer (AGES)

Redaktionsteam:

Lisa Sturm, MSc (AGES), Mag.^a Sophie Hesina (AGES), Mag.^a Judith Benedics (BMSGPK), Stephanie Stürzenbecher BA MA (DVSV), Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger-Schnürch (AGES), Mag.^a Melanie U. Bruckmüller (AGES)

Grafische Gestaltung: kommunikationsbuero.at

Bildquellen: AGES, iStockfoto, Adobe Stock, pixabay, Ana Santos

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 verwendet, veröffentlicht, vervielfältigt, verbreitet, verliehen, verändert oder öffentlich vorgetragen werden.



Weiterführende Informationen:

Richtig essen von Anfang an!
www.richtigessenvonanfangan.at

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

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

Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen
www.sozialversicherung.at



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

