



DIE EINZELNEN LEBENSMITTELGRUPPEN

Nachfolgend finden Sie die 7 Lebensmittelgruppen, die die Basis der Ernährung bilden, sowie Süßes und Gewürze. In den jeweiligen Kapiteln habe ich Elternfragen beantwortet, die in unseren Telefonberatungen immer wieder gestellt worden sind. Sollten noch Fragen offen bleiben, so können Sie gerne an nebenstehender Nummer anrufen oder eine Beratung in Anspruch nehmen (www.hanreich-verlag.at).

**Ernährungsberatung
für Mutter und Kind**

*Terminvereinbarungen mit
Frau Mag. Ingeborg Hanreich
Montag bis Freitag
von 9.30 bis 14.00 Uhr
(+43 0) 1 504 28 29-1*

Getränke löschen den Durst

Der Körper eines Kleinkindes besteht zu über 2/3 aus Wasser, der eines Erwachsenen zu etwas mehr als der Hälfte. Wasser ist lebensnotwendig, es ermöglicht als Hauptbestandteil des Blutes die Versorgung der Zellen mit Baustoffen und Energie. Fehlt dem Körper Flüssigkeit, so bemüht sich die Niere, Wasser einzusparen.

Dadurch kann jedoch die Reinigung und Entgiftung des Blutes nicht mehr optimal funktionieren. Die auszuscheidenden Stoffe belasten die Niere, und Nierenprobleme im Alter sind die schmerzhafteste Folge.

Erlauben Sie daher immer zu trinken! Kinder sollen lernen, lieber ein Glas zu viel als zu wenig zu sich zu nehmen,

auch wenn das manchmal nasse Hosen bedeuten kann. Als Ergänzung zur „festen“ Nahrung und zur empfohlenen Menge an Milch und Milchprodukten (die wegen der enthaltenen Nährstoffe nicht zu den Getränken gezählt werden) bedeutet das idealerweise eine Trinkmenge von etwa einem Dreiviertelliter.

Das sind verteilt auf alle Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten täglich 5 Tassen oder halbe Becher, Gläser bzw. Fläschchen (120 – 160 ml) mit Getränken. Zusätzlich zu den 5 kleinen Portionen darf es als 6. eine 100 ml Portion von 100%igem Obst- oder Gemüsesaft sein, die eine der ursprünglich 5 Obst- bzw. Gemüseportionen ersetzen.

Alter des Kindes	1 Jahr	2 – 3 Jahre	4 – 6 Jahre
Getränke	600 ml/Tag	700 ml/Tag	800 ml/Tag

Um alle Vitamine rasch und möglichst vollständig aufzunehmen, sollten Sie daher gleichzeitig Butterbrot oder Nüsse anbieten. Achten Sie außerdem auf gutes Kauen!

Welches Gemüse soll ich im Winter wählen?

Gemüse – frisch aus dem Garten – enthält natürlich die meisten Vitamine. Bevorzugen Sie daher – wenn möglich – saisonales und heimisches Gemüse! Im Winter hat bei uns nur Lagergemüse (Pastinaken, Topinambur, Wintersalate, Karotten / Möhren / Rüebli, Kohl, Sellerie) Saison.

Viele Eltern fragen, ob sie dann lieber tiefgekühltes Gemüse statt Glashaushausgemüses bzw. importierter Gemüsesorten wählen sollen.

Tiefkühlgemüse wird reif geerntet und bei tiefen Temperaturen rasch schockgefroren. Dadurch bleiben die Vitamine fast gänzlich erhalten. Es ist deshalb für die Kinderkost besser geeignet als importiertes Gemüse, das oft unreif geerntet wird und schon einen langen Transportweg hinter sich hat.

Glashaushausgemüse erlangt selten den vollen Geschmack und Vitamingehalt, weil die nötige Sonne zur Reifung fehlt. In Glashaushausgemüse und -salat kann außerdem der Nitratgehalt infolge der Düngung sehr hoch sein. Bevorzugen Sie daher im Winter Lagergemüse oder Tiefkühlgemüse!

Zubereitung von Tiefkühlkost:
Tiefkühlgemüse soll nach der Entnahme aus dem Gefrierfach sofort zubereitet werden!

Längeres Auftauen und Stehenlassen bei Zimmertemperatur birgt ein hygienisches Risiko.

Sind Gemüsekonserven für mein Kind geeignet?

Gemüse aus der Dose oder aus dem Glas enthält meist relativ viel Salz, damit es knackig bleibt. Durch das Erhitzen beim Konservieren wird ein Teil der Vitamine zerstört. Solche Gemüsekonserven sollten eher als „eiserne Reserve“ betrachtet und für Kinder nur in Maßen verwendet werden.

Eingesäuertes Gemüse, z. B. Sauerkraut, enthält hingegen sehr große Mengen Vitamin C, das beim Säuerungsprozess mit Milchsäurebakterien gebildet wird.

Im Vorschulalter mögen manche Kinder Eingesäuertes sehr gerne, in den ersten drei Lebensjahren wird es aber häufig als zu sauer abgelehnt. Es gibt jedoch auch mild gesäuertes Kraut und Gemüse. Außerdem werden Sauerkraut und süß-saure Essiggurkerln (Gewürzgurken) durch kurzes Abspülen unter kaltem Wasser etwas milder im Geschmack.

Wie erkenne ich bestrahltes Gemüse?

Für österreichische und deutsche Produkte gilt derzeit ein Verbot der Konservierung mit ionisierenden Strahlen. Da zur Verlängerung der Haltbarkeit jedoch in einigen EU-Ländern bestrahlt wird, sind bestrahlte Lebensmittel im Handel zu finden. Vor allem Gewürze sind in der EU und in der Schweiz häufig zur Konservierung bestrahlt.

Wenn eine Zwiebel **nicht mehr austreibt oder Gemüse unnatürlich lange haltbar bleibt**, so liegt die Vermutung nahe, dass bestrahlt wurde.

Noch ein Beispiel: Mittlerweile kommen Champignons vielfach aus Ungarn, wo Pilze zumeist bestrahlt werden. Durch die Bestrahlung werden die Pilze zwar nicht radioaktiv, aber **Sie können die Frische der Ware nicht mehr erkennen** und bringen so womöglich schlechte Qualität auf den Familientisch.

Ihnen werden sozusagen „alte Hüte“ als junge Schwammerln (Pilze) verkauft. Das ist zwar hygienisch vermutlich unbedenklich, aber die Inhaltsstoffe sind nicht mehr frisch.

Normalerweise sind junge Pilze an geschlossenen Hüten und rosa Lamellen erkennbar. Wenn die Schwammerln altern, färben sich die Lamellen dunkel. Gleichzeitig öffnen sich die Hüte. Bestrahlte Champignons können Sie an den dunklen Lamellen in geschlossenen Pilzhüten erkennen.

Achten Sie darauf, Lebensmittel mit der Angabe „bestrahlt“ oder „mit ionisierenden Strahlen behandelt“ am Etikett zu vermeiden!

Kann ich meinem Kind Pilze geben?

Champignons und Austernpilze werden in Pilzkellern entweder auf Erdsäcken oder auf gedüngten Strohballen gezogen. Sie bestehen hauptsächlich aus Wasser und enthalten wenige Nährstoffe. Diese **Zuchtpilze** können durchaus Bestandteil der Kinderkost sein. Achten Sie jedoch beim Einkauf darauf, keine alten oder bereits verdorbenen Pilze zu wählen.

Wildpilze (Eierschwammerln / Pfifferlinge, Herrenpilze / Steinpilze,) hingegen sollen von Kindern nicht bzw. **max. 1-mal alle 2 Wochen** gegessen werden. Zum einen haben Wildpilze einen **höheren Gehalt an (strahlenbelasteten) Schwermetallen**, zum anderen liegt die Gefahr bei Schwammerlgerichten in der **Verwechslung von essbaren mit giftigen Pilzen**.

Dürfen Pilze und Spinat wirklich nur einmal erwärmt werden?

Speisepilze können wegen ihrer zarten Struktur und des hohen Wassergehaltes schnell verderben. Dabei können auch gesundheitsgefährdende Abbauprodukte entstehen.

Eier – wertvoll, aber selten

Eier zählen zu den hochwertigen, eiweißreichen Lebensmitteln. Sie enthalten viele wichtige Mineralstoffe und fettlösliche Vitamine. Im Dotter befinden sich auch größere Mengen an Cholesterin, das als Bausubstanz für Zellwände im Wachstum von Bedeutung ist, aber bei manchen Kindern zu erhöhten Blutfettwerten führen kann. Deshalb sollen Eier nur in Maßen gegessen werden. Es empfiehlt sich, dass

Eier (abwechselnd mit Fleisch und Fisch) nur eine Portion pro Woche ausmachen (☞ 6–5–4–3–2–1-Regel). Somit wird wöchentlich nur ein Eiergericht (weiches Ei, Spiegelei, Eierspeise / Rührei) empfohlen. Beachten Sie vor allem, dass Eier auch in Kuchen, Keksen und Backwaren, in Aufläufen, Knödeln (Klöße) und Eierteigwaren sowie in Mayonnaise und anderen Saucen enthalten sind.

Alter des Kindes	1 Jahr	2 – 3 Jahre	4 – 6 Jahre
Eier	1 – 2 Stk./Woche	1 – 2 Stk./Woche	2 Stk./Woche

Was muss ich beim Einkauf von Eiern beachten?

Seit 2004 sind neue EU-Kennzeichnungsvorschriften für Hühnereier in Kraft. Sie geben Auskunft über die Haltungform der Legehennen, das Erzeugerland sowie den Erzeugerbetrieb. In den meisten Fällen wird dies in Form eines Codes auf das Ei selbst gestempelt. Die erste Ziffer entschlüsselt die Haltungform:

- 0 ... aus biologischem Landbau
- 1 ... aus Freilandhaltung
- 2 ... aus Bodenhaltung
- 3 ... aus Käfighaltung

Die darauffolgenden zwei Buchstaben kodieren das Land (AT für Österreich, DE für Deutschland). Darauf folgt die Betriebsnummer des Legebetriebes.

Zusätzlich ist auf jedem einzelnen Ei meist auch noch das Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben.

Wie kann ich bei Speisen aus Eiern Salmonellen vermeiden?

Immer wieder taucht im Zusammenhang mit Eiern die Frage nach der Gefährdung durch Salmonellen auf. Diese Bakterien hat man früher nur auf der Eischale vermutet. Sie können aber die Eierstöcke der Hühner befallen und in

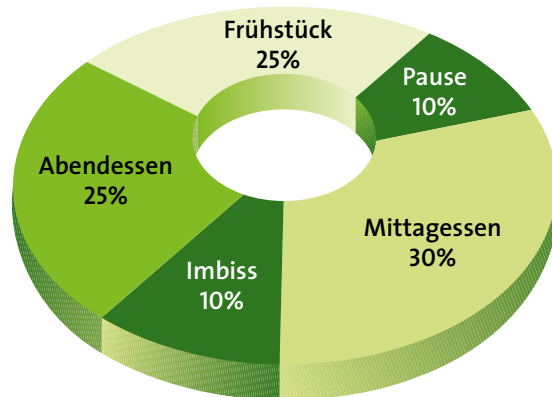


Heutzutage haben wir uns schon so daran gewöhnt, „nebenbei“ zu essen oder zu naschen – neben dem Fernsehen, beim Zeitungslesen, beim Telefonieren, im Gehen unterwegs oder am Computer sitzend. Oft lässt uns der hektische (berufliche) Alltag keine andere Wahl, oder?

Die schlechte Gewohnheit der Erwachsenen, dem **bewussten Essen** nicht die **nötige Zeit** zuzugestehen, greift leider rasch auf Kinder über. Dann wird häufig beim Spielen, im Auto unterwegs oder beim Einkauf gegessen. Oft dient die Nahrung dabei bloß dazu, die Eltern „freizuspieren“. Überlegen Sie sich möglichst vorab, welche Grenzen Sie setzen und welche **positiven Gewohnheiten** Sie **fördern** wollen! Halten Sie für Stresssituationen andere Ablenkungen (Spielsachen, Malstifte) statt des Essens bereit. Zu einer ansprechenden Atmosphäre beim Essen

gehört auch eine freundliche **Essumgebung**. Viele Kinder bereiten beim Essen weniger Probleme, wenn dabei Wohlfühl-Atmosphäre herrscht. Oft reichen ein paar kleine Handgriffe, um das Wohlbefinden zu steigern – ein gemütlicheres Eck im Raum als Essplatz, eine neue abwaschbare Tischplatte aus Holz oder ein farbenfrohes, helles Tischtuch unter den schonenden Plastikbezug. Der hübsch gedeckte, eventuell jahreszeitlich geschmückte Tisch kann so manchen Essmuffel veranlassen, ein zweites Mal zuzugreifen. Achten Sie auch darauf, dass nicht allzu viel unnötig auf dem Tisch herumsteht! So wird die Mahlzeit zur stärkenden Quelle für Körper und Seele. Um den Körper gleichmäßig mit Energie und Nährstoffen zu versorgen **sind zwischen Frühstück, Mittagessen und Abendessen noch ein Vormittags- und ein Nachmittagsimbiss nötig** (siehe Grafik unten).

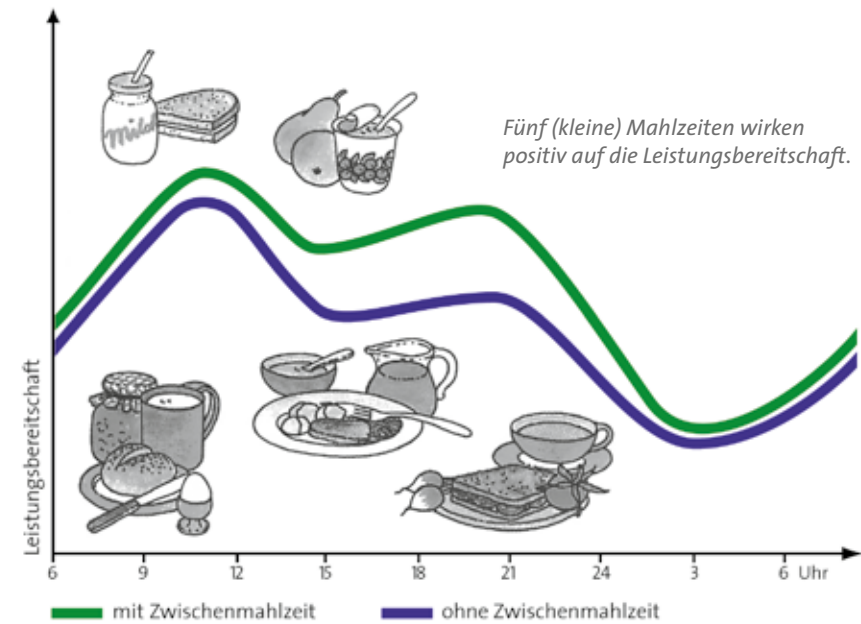
Deckung des täglichen Energiebedarfs



Durch diese Verteilung werden die 3 Hauptmahlzeiten etwas kleiner und nehmen die Verdauung Ihres Kindes nicht übermäßig in Anspruch. Die kleinen Zwischenmahlzeiten sorgen außerdem dafür, dass kein allzu großer Heißhunger entsteht.

Etwa alle 2–4 Stunden wäre der Körper für eine neue Magenfüllung bereit – abhängig von der Zusammensetzung und der Menge an Nahrung, die zur letzten Mahlzeit gegessen wurde. Die Tagesleistungskurve zeigt es deutlich: 5 Mahlzeiten sind empfehlenswert.

Tagesleistungskurve



nach: Tagesleistungskurve, C. A. Schlieper, Ernährung heute, 14. Auflage, 2011, Verlag Handwerk und Technik/Dr. Felix Büchner, Hamburg.

Die innere Uhr Ihres Kindes ist individuell und richtet sich auch danach, wie viel an Nahrung es momentan für Wachstum und Bewegung braucht. Sobald die Leistungsfähigkeit nachlässt, verlangt das Kleinkind instinktiv nach Nahrung.

Doch diese instinktive Reaktion des Kindes wird oft schon im Säuglingsalter untergraben, weil jede Unmutsäußerung mit Essen gestillt oder vereinzelt immer noch empfohlen wird, einen strikten 4-Stunden-Rhythmus einzuhalten.

Getränken und bei längerem Fortbleiben mit einer Verpflegung vorgesorgt sein. Hier ist ein Vorrat wichtig und schon die Nerven!

Dadurch ist man nicht vom – oft unzureichenden – Angebot unterwegs abhängig. In praktischer, ansprechender (aufdrehbarer) Kinderpackung gibt es unterwegs leider meist nur süße Limonaden zu kaufen. Einzige gute Alternativen

sind Kindertrinkpackungen mit reinem Obstsaft gemischt mit Mineralwasser. Doch diese sind nicht überall erhältlich.

Die gewohnten Tee- und Saftmischungen, die im Verhältnis viel billiger kommen und den Durst besser löschen, kann man sich nur selber mitnehmen. In der Thermoskanne bleiben diese im Sommer kühl, im Winter warm.

Die Beilagen werden zur Hauptspeise

Das Mittag- und Abendessen besteht vorrangig aus Kartoffeln, Teigwaren, Reis und viel Gemüse. Diese stärke- und ballaststoffreichen Lebensmittel werden ergänzt durch kleine Portionen Fisch, Ei oder Fleisch. Das kommt den geschmacklichen Vorlieben der Kinder meist entgegen und tut der ganzen Familie gut! „Polentaschnitten mit Gemüsesauce“, „Nudeln (Teigwaren) mit Thunfisch-Sugo“, „Erdäpfelkuchen vom Blech“ oder „Zimtknödel mit Apfelmus“ sind Beispiele unserer „*Pfiffigen Rezepte für kleine und große Leute*“, die dieser Empfehlung entgegenkommen und schnell auf den Tisch zu zaubern sind (Anhang).

Hin und wieder kann es eine kalte Mahlzeit sein, die aus Salat und belegten Broten besteht. Gemüsestreifen mit Dip verführen zum häufigeren Zugreifen und auf das Brot dürfen auch so einfache „Exoten“ wie der grüne Topfenaufstich (Quarkaufstrich), Grünkernaufstrich oder der Erdäpfelkas

(Kartoffelaufstrich, der sich aus überzähligen Kartoffeln oder Kartoffelpüree herstellen lässt) gestrichen werden. **Kinder brauchen nicht zu jeder Hauptmahlzeit eine warme Speise.** Freilich ist es an kalten Wintertagen günstig, zum Nachtmahl zumindest ein warmes Getränk oder Suppe anzubieten.

Pizza, Schnitzel, Hamburger

Mit dem Eintritt in den Kindergarten, den ersten Kinderfesten und längeren Besuchen bei den „großzügigen“ Großeltern wird die Auswahl der Speisen zunehmend schwieriger.

Zum Leidwesen ernährungsbewusster Eltern sind dann Pommes frites, Hamburger, Pizzaschnitten, Cola, Gummibärlis, Fischstäbchen und Schnitzel besonders begehrt. „*Warum sind gerade diese ungesunden Speisen bei Kindern derart beliebt?*“, fragen sich daher viele Eltern.

Nimmt man sie genauer unter die Lupe, dann findet man eine Reihe von **typischen Eigenschaften dieser Lieblingsspeisen**, die Ihnen dabei helfen können, auch „gesunde“ Speisen bei Ihrem Kind beliebt zu machen:

- **Lieblingsspeisen lassen sich meist „mit der Hand“ essen.**

Speziell Fast Food erfüllt diese Bedingung. Pommes frites und Hamburger sind „begreifbar“ und befriedigen dadurch das Grundbedürfnis der Kinder nach „Erfassbarkeit“.

Viele Vorschulkinder essen lieber mit der Hand rohes Gemüse (Karotten / Möhren, bunten Paprika) als gekochtes mit Löffel oder Gabel.

- **Sie haben Spielzeugcharakter.** Pommes frites lassen sich stapeln, Schokobonbons mit buntem Zuckerguss sich in Figuren legen. Aus Suppennudeln in Form von Sternchen oder Buchstaben lassen sich Muster und Worte am Tellerrand bilden. Und Spaghetti kann man wie „Susi und Strolchi“ einzeln aufsaugen oder – wie es Pippi Langstrumpfs Vorbild zeigt – sogar mit der Schere essen!

- **Sie sind häufig, aber nicht alltäglich.**

Denn sie müssen oft mühsam als Zugeständnis abgerungen werden. Speisen, die jeden Tag gegessen werden (müssen), verlieren bald an Attraktivität. Jede Lieblingsspeise büßt ihren Reiz ein, wenn sie zu oft serviert wird. Häufig, aber nicht täglich Angebotenes ist deswegen oft so sehr begehrt.

- **Sie sind für Kinder leicht wieder erkennbar.** Das gilt für Form und Farbe, sowohl für die Speise als auch für die Verpackung. Hinter panierten Rechtecken verbergen sich Fische und nicht Schnitzel oder Backhuhnstückchen, das weiß bald jedes Kind. Paniertes wird nicht nur deshalb geschätzt, weil darunter verschiedene Fischformen und -größen vereinheitlicht werden, sondern auch, weil das Wiedererkennen beim Anblick Freude macht. Es bietet dem Kind ein Erfolgserlebnis, wenn der Geschmack dann den Erwartungen entspricht.

- **Sie sind einfacher zu essen. Kleine, portionierte Stücke lassen sich besser in kleine Mäuler nehmen.**

So sprechen Apfelspalten Kinder mehr an als ein ganzer großer Apfel – besonders wenn sie zusätzlich noch in Mustern auf den Teller gelegt werden. Ebenso ist Färschiertes (Hackfleisch) Laibchen (Bratlinge), als Bällchen, Braten oder Saucenbestandteil bei kleinen Kindern beliebter als ein großes, schwer zu kauen- des Fleischstück.

- **Sie werden nicht als „gesund“ aufgedrängt.**

Viele Erwachsene haben die Einstellung, was „gesund“ ist, könne nicht schmecken. Kleinkinder fangen mit dem Gesundheitsbegriff als solchem nicht viel an.

Der Zusammenhang von Gesundheit und „richtiger Ernährung“ ist für sie nur dann nachvollziehbar, wenn sie diesen (z. B. bei einer Lebensmittelallergie) bereits selbst erfahren haben.