

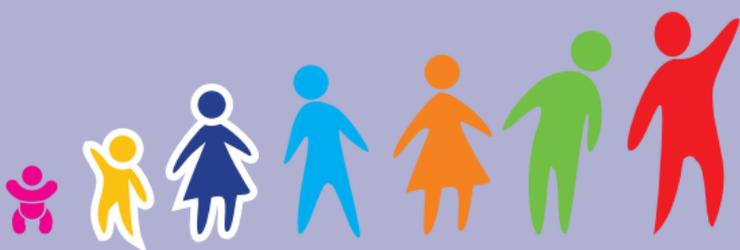


● Mein Kind isst gesund

Ernährungsempfehlungen der
Ernährungskommission der
Österreichischen Gesellschaft
für Kinder- und Jugendheilkunde
für das erste bis dritte Lebensjahr



**Fachärzt*in
für Kinder & Jugendliche
von 0 – 18 Jahren**



Liebe Eltern!

Die ersten 1000 Tage im Leben Ihres Kindes sind prägend für seine langfristige Gesundheit. Dafür ist eine gesunde und altersgerechte Ernährung entscheidend. Sie als Eltern können wesentlich dazu beitragen, Ihrem Kind einen guten Start ins Leben und eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen.

Kleinkinder nehmen gegen Ende des ersten Lebensjahres nach und nach am Familienessen teil. Dabei sollen reichlich zuckerfreie Getränke und pflanzliche Lebensmittel (Obst, Gemüse, Getreide, Kartoffeln, Nudeln, Reis) verzehrt werden. Erhebungen zeigen, dass Kleinkinder zu viele tierische Produkte (Fleisch, Wurst, Milch) und zu viel Zucker zu sich nehmen, was die Entwicklung von Übergewicht begünstigt. Jedes 4. Kind in Österreich ist übergewichtig – mit steigender Tendenz.

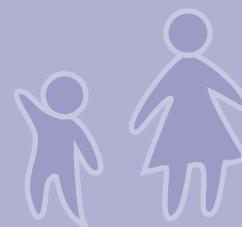
Umso wichtiger ist es, bereits früh mit der Gesundheitsvorsorge Ihres Kindes zu beginnen. Dabei sind besonders Eltern und Bezugspersonen gefordert, denn Sie sind Vorbild und können Ihrem Kind lernen, sich gesund zu ernähren!

Die vorliegende Broschüre der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ) gibt Ernährungsempfehlungen, die auf die besonderen Bedürfnisse von 1 bis 3-jährigen Kindern abgestimmt sind und weist auf wichtige Nährstoffe hin.



Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 1-3 Jahren

- 1) Getränke – wieviel Flüssigkeit braucht mein Kind?
- 2) Kindermilch oder Kuhmilch – Interessantes zum Thema Eiweiß
- 3) Gemüse und Obst – zu jeder Mahlzeit
- 4) Vollkornprodukte, Eier, Hülsenfrüchte – gute Folsäurelieferanten
- 5) Vitamin D für den Knochen
- 6) Fisch und gesunde Fette
- 7) Kann ich mein Kind vegetarisch ernähren?
- 8) Wieviel Zucker ist erlaubt?
- 9) Fleisch und Wurst – wichtige Eisenquellen
- 10) Salz – ja oder nein?





Kindermilch oder Kuhmilch – Interessantes zum Thema Eiweiß

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren nehmen häufig mehr Eiweiß zu sich als nötig. Dieses stammt insbesondere aus Milchprodukten (Milch, Käse, Joghurt, etc.) und zu einem geringeren Anteil aus Fleisch und Wurstwaren.

Übermäßige Zufuhr von Eiweiß in den ersten Lebensjahren kann nachweislich zu einem höheren Körperfettanteil und späterem Übergewicht führen. Daher wird die Obergrenze für den Verzehr von Milch für Ihr Kleinkind mit 1/3 Liter pro Tag, einschließlich Milchprodukten wie Joghurt, empfohlen.

Im Vergleich zu herkömmlicher Kuhmilch ist Kindermilch ein Milchersatzprodukt, das zur Deckung des Nährstoffbedarfs von Kleinkindern in der Wachstumsphase beworben wird.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) stellte fest, dass Kindermilcherzeugnisse bei der Nährstoffversorgung nicht wirkungsvoller sind als andere Nahrungsmittel, die zur normalen Ernährung von Kleinkindern gehören. Hierzu zählen Kuhmilch, Frühstückszerealien, Getreideprodukte, Fisch und Fleisch.

Getränke – wieviel Flüssigkeit braucht mein Kind?

Getränk erster Wahl ist Leitungswasser. Eine Alternative ist ungezuckerter Tee. Zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Fruchtnektar, Sirup) führen durch die hohe Energiezufuhr zu Übergewicht und Karies und leisten keinen Beitrag zu gesunder Ernährung!

100 prozentige Fruchtsäfte enthalten von Natur aus Zucker und sollen daher nur stark verdünnt als Getränk angeboten werden (1-2 Teile Fruchtsaft, 6 Teile Wasser).

Vorzugsweise sollen Getränke aus Trinkbechern anstelle von Säuglingsflaschen angeboten werden.

EMPFEHLUNG:

Täglich ca. 800 ml Flüssigkeit, aufgeteilt auf 6 bis 7 Portionen, vorzugsweise Leitungswasser oder ungesüßte Getränke.



EMPFEHLUNG:

- 3 Portionen Milch und Milchprodukte
- 1 Portion entspricht 125 ml Kuhmilch (eine kleine Tasse) oder 100 g Joghurt oder 50 g Topfen/ Hüttenkäse/ Streichkäse oder 20 g Käse
- Anbieten von speziellen Kindermilcherzeugnissen ist nicht erforderlich.





Gemüse und Obst – Zu jeder Mahlzeit

Bieten Sie Ihrem Kind mehrmals täglich Obst und Gemüse an. Es soll Bestandteil jeder Mahlzeit sein. Achten Sie hierbei auf saisonale und regionale Produkte sowie Abwechslung am Speiseplan. Unter den Gemüsesorten sind Erbsen, Fenchel, Karfiol, Brokkoli, Spinat und Beerenfrüchte besonders reich an Folsäure.

Vollkornprodukte, Eier, Hülsenfrüchte- wichtige Folsäurelieferanten

Folsäure ist jenseits der Schwangerschaft auch im Kleinkindalter wichtig für Blutbildung, Teilung und Regeneration von Zellen im menschlichen Körper.

Die Folsäurezufuhr bei 1 bis 3-jährigen ist nachweislich viel zu gering und kann sich bei einem Mangel durch vermehrte Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden und Auffälligkeiten im Blutbild zeigen. Durch den regelmäßigen Verzehr von Vollkornprodukten, folsäurereichen Gemüse- und Obstsorten und Eiern kann einem Mangel vorgebeugt werden. Bei angereicherten Lebensmittel (Frühstückszerealien) soll jedenfalls auf den Zuckergehalt geachtet werden!



EMPFEHLUNG:

- Gemüse und Obst täglich, 5 Portionen pro Tag (zu jeder Mahlzeit 1 Portion)
- 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte, 2 Portionen Obst
- 1 Portion entspricht etwa 1 Handvoll Ihres Kindes

EMPFEHLUNG:

- 5 Portionen pro Tag in Form von Brot, Frühstückszerealien, Getreideflocken, Erdäpfel, Reis oder Teigwaren
- eine Portion entspricht etwa... (als Maß gilt die Hand des Kindes)
 - 30 g Brot (1-1 1/2 Handteller)
 - 30 g Müesli/ Getreideflocken (2 Handvoll)
 - 120 g gekochte Teigwaren (40g roh, 3 Fäuste)
 - 90 g gekochter Reis (30g roh, 2 Fäuste)
 - 120 g gegarte Erdäpfel (2 Fäuste)
- 1 bis 2 Eier pro Woche





Vitamin D für den Knochen

Vitamin D ist essentiell für den Knochenaufbau des heranwachsenden Kindes und stimuliert das Immunsystem, womit es möglicherweise einen positiven Einfluss auf die Entstehung von Autoimmunerkrankungen (Diabetes mellitus, rheumatoide Arthritis und Multiple Sklerose) besitzt.

Vitamin D wird in der Haut durch Sonneneinstrahlung gebildet, womit bei regelmäßiger Bewegung im Freien eine ausreichende Bildung in den Sommermonaten gewährleistet ist. Vitamin-D-Mangel ist jedoch weit verbreitet. Studien zeigen, dass 8 von 10 Kindern zu wenig Vitamin D mit der Nahrung zu sich nehmen.

Zu den Risikokindern für einen Vitamin-D-Mangel zählen Kinder mit dunkler Hautfarbe, Kinder mit wenig Bewegung an der frischen Luft und Kinder mit chronischen Erkrankungen.

Fisch, Eier, Zuchtpilze und angereicherte Lebensmittel (Cerealien, Milch) können die Vitamin-D-Versorgung verbessern..

EMPFEHLUNG:

- Viel Bewegung an der frischen Luft gewährleistet in den Sommermonaten eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung Ihres Kindes. Beachten Sie, dass die Verwendung von Sonnenschutz (ab LSF 30) und UV-undurchlässiger Kleidung die Vitamin-D-Bildung in der Haut reduziert.
- Für Kinder von 1 bis 3 Jahren liegt die empfohlene Zufuhr bei 800IE Vitamin D pro Tag.

Fisch und gesunde Fette

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) sind wertvolle Öle und spielen eine wichtige Rolle für das wachsende Gehirn und unterstützen die Konzentrations- und Lernfähigkeit Ihres Kindes. Daher wird die Verwendung von hochwertigen Ölen, reich an Omega-3-Fettsäuren, wie Rapsöl, Lein- und Walnussöl empfohlen. Zudem tragen fettreiche Meeresfische (Lachs, Hering, Makrele) oder heimische Fische (Forelle, Saibling) 1 bis 2 mal wöchentlich zu einer guten Versorgung bei. Butter und Margarine sollen nur sparsam verwendet werden.

EMPFEHLUNG:

- Fettreicher Fisch 1 bis 2 Portionen pro Woche,
- 1 Portion entspricht der Handfläche Ihres Kindes
- 1 Teelöffel hochwertiges Öl pro Tag
- 1 Teelöffel Streichfett (Butter, Margarine) pro Tag

Fleisch und Wurst – wichtige Eisenquellen

Eisen ist ein besonders wichtiger Mineralstoff für die Blutbildung sowie die regelrechte Entwicklung und Funktion des Gehirns. Ein Mangel kann zu Blutarmut und zu einer Einschränkung der Denkleistung führen.

Vorgebeugt werden kann einem Eisenmangel durch Konsum von Fleisch und Wurst 3 mal pro Woche. Dabei sollte mageres Fleisch bevorzugt werden. Rohe Fleisch- und Wurstwaren sind für Kleinkinder nicht geeignet (Beef Tatar, Salami, Rohschinken etc.).

EMPFEHLUNG:

- Mageres Fleisch oder magere Wurstsorten maximal 3 Portionen pro Woche,
- 1 Portion entspricht einer Handfläche



Kann ich mein Kind vegetarisch ernähren?

Ja. Eine ausgewogene fleischlose Ernährung mit Milchprodukten und Eiern erfüllt die Bedürfnisse eines gesund heranwachsenden Kindes. Bei der vegetarischen Ernährung wird das Eisen aus pflanzlichen Quellen (Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse, Samen, Trockenfrüchte) anstatt aus Fleisch bezogen. Dieses „pflanzliche“ Eisen wird vom Körper schlechter aufgenommen als Eisen aus tierischen Produkten. Daher kann bei vegetarisch ernährten Kindern das Risiko für einen Eisenmangel erhöht sein. Eine rein pflanzliche, also vegane Ernährung, wird von der ÖGKJ nicht empfohlen.

EMPFEHLUNG:

Achten Sie auf den Zusatz von Vitamin C aus Obst(saft) oder Gemüsesorten (Brokkoli, Fenchel) sowie schonende Zubereitung um die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln zu verbessern.



Salz – ja oder nein?

Neben Kuhmilch ist Salz der wichtigste Jodlieferant in der Ernährung des Kleinkindes und wichtig für die Schilddrüsenfunktion und geistige Entwicklung. Daher verwenden sie ausschließlich mit Jod angereichertes Speisesalz. Grundsätzlich gilt: So wenig Salz wie möglich, da Ihr Kind durch salzreiches Essen bereits früh an diese Geschmacksrichtung gewöhnt wird.

EMPFEHLUNG:

- Sparsamer Umgang mit salzreichen Lebensmitteln wie Wurst und Salzgebäck
- Verwendung von ausschließlich mit Jod angereichertem Speisesalz bei der Zubereitung des Familienessens



Wieviel Zucker ist erlaubt?

Im Alter von 1- 3 Jahren verdoppelt sich der Konsum von Süßigkeiten. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) soll die Zuckerzufuhr pro Tag für 2 bis 3- jährige 27 Gramm nicht überschreiten. Das entspricht einer Menge von 9 Würfelzucker.

Neben Süßigkeiten ist Zucker in Getränken und Lebensmitteln enthalten, welche in Form von Cerealien, Fertigmenüs, Milch- oder Wurstprodukten speziell für Kinder besonders attraktiv im Handel angeboten werden („Kinderprodukte“). Diese sind mit Vitaminen und/ oder Mineralstoffen angereichert und enthalten zumeist eine extra Portion Zucker, um sie für Kinder schmackhafter zu machen. Die übermäßige Zufuhr von Zucker führt zu Übergewicht und fördert die Entstehung von Karies.

EMPFEHLUNG:

Bieten Sie Ihrem Kind Süßes (inkl. Kinderprodukten) selten an, max. 1 mal pro Tag und nur geringe Mengen.



Empfehlungen für Ihr Kind

1. Leitungswasser ist das Getränk der Wahl
2. Maximal 1/3 Liter Milch pro Tag
3. Gemüse und Obst zu jeder Mahlzeit
4. Viel Bewegung im Freien in den Sommermonaten versorgt Ihr Kind mit ausreichend Vitamin D
5. Fettreicher Fisch 1 bis 2 mal pro Woche
6. Verwendung von hochwertigen Ölen
7. Streichfett nur sparsam
8. Magere Wurst- und Fleischsorten bis 3 mal wöchentlich
9. Süßes maximal 1 mal pro Tag
10. Verwendung von jodiertem Speisesalz



Impressum:

Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für
Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ)

Für den Inhalt verantwortlich: ÖGKJ-Referat

Ernährungskommission

Ausgabe: April 2020

Fachärzt*in
für Kinder & Jugendliche
von 0-18 Jahren