Modul 2. Zusatzinformation Nr. 2

Besonderheiten bei der Ernährung von Kleinkindern (0-3 Jahr)

Auch wenn Kleinkinder fast vollständig an Familienmahlzeiten teilnehmen, sind ein paar Ausnahmen zu beachten. Diese beziehen sich z.B. auf sparsames Würzen und Salzen sowie auf den Verzicht kleiner und harter Lebensmittel (z.B. Erdnüsse, Johannisbeeren), da sich 1- bis 3-Jährige daran leicht verschlucken können. Darüber hinaus vertragen manche Kleinkinder noch keine stark blähenden Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Kohl. Sehr fetthaltige Lebensmittel, wie z.B. Kartoffelpuffer, Pizza, Pommes, Salami, Leberwurst, Wiener, sollten gemieden werden.

Beim Angebot von Rohkost sind die Entwicklung und der Zahnstatus der Kleinkinder zu berücksichtigen. Sind nur die Schneidezähne vorhanden, sollte eher auf weiche Rohkost wie Gurken oder Tomaten zurückgegriffen werden. Sobald die Backenzähne im 2. Lebensjahr durchkommen, kann auch härtere Rohkost, wie z.B. Möhren, problemlos gekaut werden. Honig ist auch im 2. Lebensjahr ungeeignet, da er Keime (Clostridium botulinum) enthält.

Der Ökomarkt e.V hat eine Broschüre zur Ernährung Kindern in der Krippe entwickelt die unter dem folgenden Link zu finden ist: www.biofuerkinder.de/agrar/wp-content/uploads/2013/02/Bio-in-der-Krippe.pdf

Praktische Tipps:

- Kinder sind sehr sensibel auf Geschmack und Textur, daher bevorzugen sie oft "milde" und "weiche" Lebensmittel, wie Brot, Bratlinge, Pasta oder gegartes Gemüse. Bieten Sie immer auch die gesündere Alternative an, wie dunkles Brot, Vollkorntoast oder Ofenkartoffeln statt Pommes.
- Bieten Sie eine Vielfalt an Geschmäckern, Konsistenzen und Farben an, damit die Kinder alles probieren und sich an die Vielfalt auch gewöhnen können.
- Meiden Sie Fastfood und Convenience-Produkte - wenn sich die Kinder erst mal daran gewöhnen, werden sie es ihr Leben lang essen wollen.
- Geschmacksbildung: Kinder müssen eine Speise in der Regel achtmal kosten/essen, bevor sie diese akzeptieren. Je süßer die Speise ist, desto schneller wird sie akzeptiert, bei saurem oder bitterem Geschmack kann es noch länger dauern. Der übermäßige Konsum von aromatisierten und geschmacksverstärkten Snacks führt zu einer Verschlechterung der Geschmackswahrnehmung bei Kindern und Jugendlichen, wie eine Studie der Universität für Bodenkultur ergab.