

# Kochen für Kleinkinder

DAGMAR VON CRAMM



GU KÜCHENRATGEBER

# Kochen für Kleinkinder



DAGMAR VON CRAMM

**GU**

# Vom Brei zum Brötchen

Mit dem ersten Geburtstag ist aus Ihrem Baby ein Kleinkind geworden. **Eigentlich verträgt es jetzt fast alles.** Trotzdem kann es nicht so essen wie die Großen: Es hat noch nicht alle Zähne, es ist noch nicht so geschickt, es fehlen Ausdauer und Kraft. Kurz: Bis es richtig mit Ihnen isst, vergeht noch einige Zeit.

Sie führen Ihr Kind in die Welt des Essens ein und dabei möchte ich Ihnen helfen. Denn Sie sollten Ihr Kind weder unter- noch überfordern. **Übergangsrezepte, die weich und gefällig sind, stehen am Anfang.** Danach darf Ihr Kind dann auch **knabbern, beißen, kauen.** Und am Ende sollten Sie für sich **gemeinsam etwas kochen.** Das ist der Beginn der Familienküche. Manche Kinder sind scharf darauf, andere eher bequem. Die einen brauchen Grenzen, die anderen Ermutigung.

Wichtig für alle Kinder sind regelmäßige Essenszeiten, Geduld, wenn es mal nicht klappt - aber auch Regeln. So ganz nebenbei **legen Sie damit die Grundlage für ein glückliches Familienleben.**

*Das wünscht Ihnen*

*Jagmar Frh. v. Craun*

## Was Ihr Kind braucht

Gerade in den ersten Lebensjahren können Sie bei Ihrem Kind die Grundlage für eine gesunde Ernährung und gute Essgewohnheiten legen. Ihr Kind verträgt mit einem Jahr so gut wie alles, was auch Erwachsene essen - milde gewürzt, gut gegart, klein geschnitten und nicht zu trocken. Nach den Schneidezähnen brechen jetzt die Backenzähne durch, seine Verdauungsorgane sind fit fürs Leben, es verlangt zunehmend das, was die Großen essen. Auf keinen Fall braucht ein Kleinkind - erst recht kein Kindergartenkind - fertige Spezialkost. Darüber hinaus ist es nicht mehr so empfindlich gegenüber Keimen - die ganz normale Haushaltshygiene reicht. Trinken kann es aus dem Becher.

### Wie sieht die Realität aus?

- > Kinder tanken eher zu viel Energie, also mehr Kalorien, als sie verbrauchen.
- > Sie essen zu viel Fett - vor allem »verstecktes« tierisches Fett in Wurst, Käse, Fast Food, Süßem oder Knabberzeug. Das erhöht das Risiko, später Arteriosklerose zu bekommen.
- > Kinder essen mehr Eiweiß, als sie brauchen. Das ist meist mit Fett verbunden (in Käse, Nüssen, Fleisch, Wurst). Ob das weitere Nachteile hat, ist unter Experten umstritten.
- > Kinder essen zu wenig (Vollkorn-)Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst: 42 % essen so gut wie kein Obst, ein Drittel nur sehr selten Gemüse.
- > Im Vergleich dazu essen sie zu viel Zucker - auch in Getränken und Weißmehlprodukten.
- > Kinder trinken zu wenig - und wenn, dann zu häufig gesüßte Limonaden, die unmerklich die Energiezufuhr erhöhen, ohne wertvolle Nährstoffe zu liefern.

- > Durch mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Lebensmittel bekommen Kinder undosiert jede Menge Vitamine und Mineralstoffe. Ob das gut tut, wissen wir noch nicht.
- > Nachmittags und abends wird zu viel genascht: Süßigkeiten, Knabbereien, Backwaren, Süßspeisen. Die liefern nicht genug wertvolle Nährstoffe.
- > Die drei Hauptmahlzeiten sind meist in Ordnung, Schwachpunkt im Speiseplan ist das Snacken zwischendurch.

DAS IST KNAPP	DAS HILFT
Ballaststoffe	Obst, Gemüse, Vollkorn
Jod	Seefisch, Jodsalz
Eisen	dunkles Muskelfleisch, Hirse
Zink	Fleisch
Kalzium	Milch & Milchprodukte
Folsäure	rohes Obst und Gemüse
Flüssigkeit	Wasser

## Die gesunde Wahl

Beim Kleinkind unterscheiden sich die Bedürfnisse hinsichtlich einer gesunden Ernährung nur wenig von denen eines Erwachsenen. Was genau Ihrem Kind gut und weniger gut bekommt, zeigt die Kinderpyramide.

### Das können Sie tun

In einem ausgewogenen Nährstoffverhältnis kommen idealerweise 50-55 % der Nahrungsenergie aus Kohlenhydraten, 30-35 % aus Fett und 15 % aus Eiweiß. Um dies zu erreichen, sollte die Lebensmittelauswahl so aussehen:

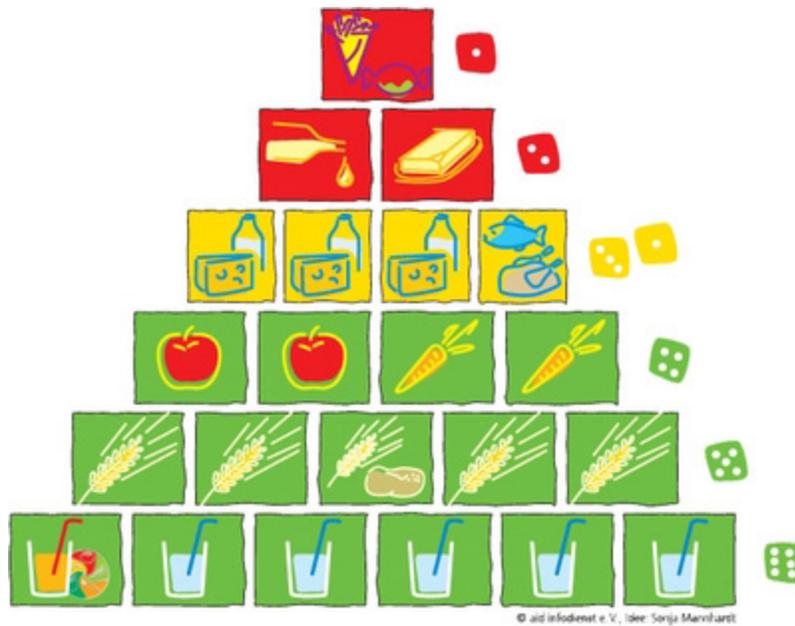
**Sparsam:** fett-, salz- und zuckerreiche Lebensmittel wie Fast Food, Frittiertes, Speisefett, Süßigkeiten, Gebäck und Knabbergebäck

**Mäßig:** tierische Lebensmittel wie Milch, Fisch, Fleisch und Ei, möglichst als fettarme Varianten; Seefisch als Jodquelle mindestens einmal pro Woche

**Reichlich:** pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse (auch als Rohkost bzw. Salat), Obst, Kartoffeln, Getreideprodukte (möglichst als Vollkorn) und energiearme Getränke wie Wasser, Tee oder Fruchtsaftschorlen

Für Kinder sind drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten optimal. Das sollte aber keine Aufforderung zum Dauersnacken sein: Auch Kleinkinder halten einen Spielplatzbesuch ohne Picknick aus.

### Die Kinderpyramide



Die Kinderpyramide zeigt, wie viele Portionen pro Lebensmittel Ihr Kind essen sollte bzw. darf. Jeder Baustein steht für eine Portion. Das bedeutet täglich fünf Portionen Brot, Beilagen und Getreide, aber nur zwei Portionen Fett. Für Milchprodukte sind drei Portionen vorgesehen plus einer Portion Fisch, Fleisch oder Ei am Tag. Bei Obst und Gemüse gilt: vier Portionen als Stück und eine Portion als Gemüse- oder Obstsaft. An der Pyramidenspitze stehen Snacks, Süßigkeiten, süße Kinderlebensmittel und gesüßte Getränke. Da diese Lebensmittel viele Kalorien, aber nur wenig gesunde Nährstoffe liefern, ist hier nur eine Portion pro Tag erlaubt.

## Wie viel ist eine Portion?

**Das Handmaß** Gramm und Milliliter helfen im Alltag wenig, wenn es um die Frage geht: Wie viel ist eigentlich eine Portion? Schnell und einfach ist dagegen die Hand als individuelles Maß. Die Hand entspricht der Größe ihres Besitzers; das Handmaß gilt also mit der Kinderhand für das Kind, Ihre Hand für Erwachsene. Denn große Menschen haben große Hände und brauchen viel, kleine Menschen haben kleine Hände und brauchen auch weniger.

So lassen sich per Hand die richtigen Portionsgrößen ermitteln:



Portion: Handvoll



Portion: Glas



Portion: Scheibe

- > **ganze Handfläche:** 1 Portion Brot
- > **Handteller:** 1 Portion Fleisch, Fisch
- > **1 Handvoll:** 1 Portion Obst und Gemüse, Müsli
- > **2 Hände voll:** Salat, Beeren, klein geschnittenes Obst oder Gemüse, Salat; gegarte Beilagen wie Reis, Nudeln, Kartoffeln
- > **1 Handfläche:** 1 Portion Süßigkeiten wie Gummitiere, Chips
- > **Daumenlänge:** 1 Portion Süßes wie Schokoladenriegel

Neben der Hand sind auch alltägliche Mengenangaben wie Glas, Scheibe oder Esslöffel zur Portionsbestimmung geeignet. Es gilt:

- > **1 EL:** 1 Portion Öl, Butter, Margarine
- > **1 Glas:** 1 Portion Milch, Wasser, Saft
- > **1 kleiner Becher** (150 g): 1 Portion Joghurt, 2 Portionen Quark
- > **1 Scheibe:** 1 Portion Käse, Wurst

**Jeder Tag ist anders** Je aktiver Ihr Kind ist, desto höher ist sein Energiebedarf. Ist Ihr Kind viel auf den Beinen, braucht es von allen Lebensmitteln mehr. Stubenhocker brauchen dagegen weniger.

**Häufigkeit der Mahlzeiten** Isst Ihr Kind häufiger am Tag, braucht es pro Mahlzeit weniger. Isst es dagegen seltener, dürfen die Portionen ruhig größer ausfallen. Kinder sollten im Idealfall drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen.

**Hunger** Der Hunger Ihres Kindes kann täglich variieren. Wichtig ist, Spielräume zu lassen. Heute isst es mehr, morgen weniger. Es sollte aber stets nur so viel essen, dass sein wahrer Hunger gestillt wird.

**Trinken** Übrigens: Kinder trinken oft zu wenig. Reichen Sie deshalb zu jeder warmen Mahlzeit ein Glas Wasser, das löscht den Durst am besten. Meist fällt den Kindern zudem das Essen leichter, wenn sie auch trinken dürfen. Außerdem lernen sie auf diese Weise manierlich, also nicht mit vollem Mund, zu trinken.

## Der Übergang vom Baby zum Kleinkind

In diesem Alter gibt es viele Unterschiede in der Entwicklung. In ihrer Motorik weit entwickelte Kinder hinken oft sprachlich hinter anderen her und umgekehrt. Bieten Sie Ihrem Kind Raum und Hilfe bei seinen Fortschritten, aber machen Sie ihm und sich keinen Druck.

Dieser Entwicklungsprozess zieht sich bis zum Ende des zweiten Lebensjahres hin. Im Vergleich zur stürmischen Entwicklung des ersten Jahres verlangsamt sich nun das kindliche Wachstum, die Fortschritte brauchen länger, sind aber auch viel umfassender und vielschichtiger.



Zum Beißen

**Die Zähne** Möglicherweise hat Ihr Kind am ersten Geburtstag alle Schneidezähne. Im zweiten Lebensjahr brechen die Backenzähne durch. Nun kann Ihr Kind richtig kauen und es braucht nichts Püriertes oder Zerdrücktes mehr. »Zahnen« macht manche Kinder quengelig und unruhig. Geben Sie ihm trockene Brotstückchen - aber ohne Kruste - oder Apfelspalten mit Schale zum Kauen. Das hilft den Zähnen beim Durchbruch. Nach ein bis zwei Tagen ist es geschafft. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind eher saftiges



## Was Kinder gerne essen



Schauen



Schmecken

Kinder haben nicht immer eine instinktive Vorliebe für das, was ihnen wirklich gut tut. Dazu haben sich unser Leben und unsere Ernährung zu sehr von ihren Ursprüngen entfernt. Ganz lässt sich das Problem der »ungesunden Wünsche« und der Einseitigkeit auf der einen Seite und dem Wunsch nach gesunder Ernährung auf der anderen Seite sicher nicht lösen. Aber wer die Motive und Vorlieben seines Kindes kennt, kann besser damit umgehen. Vor allem: Sie tragen die Verantwortung und Ihr Kind braucht Ihre Führung in der bunten Welt des Essens und Trinkens.

Schon Babys mögen's süß, Kinder ebenfalls. Bittere und strenge Geschmäcker sind unerwünscht. Kinder lieben einfaches Essen: Was sie kennen, das mögen und essen sie.

Kinder sind sinnlicher und sensibler als Erwachsene. Sie erleben Essen auf allen Ebenen: Hören, Sehen, Schmecken, Riechen und Fühlen. Nicht nur der Geschmack, auch das Mundgefühl ist wichtig: Wenn's knuspert, knistert oder

flutscht, dann schmeckt es Kindern. Wie Lebensmittel riechen, müssen Kinder erst erfahren. Lassen Sie es raten, indem Sie Ihr Kind an Apfel, Wurst und Co. schnuppern lassen.

Kleinigkeiten können schon zur Ablehnung führen: Wenn der Apfel eine Macke hat oder der Joghurt Stückchen, ist es vorbei!

Wenn Kartoffeln »Goldschätze der Inkas« werden und Äpfel von Schneewittchen kommen, dann schmeckt's gleich doppelt gut: Kinder lieben Geschichten rund um Lebensmittel.

Das Vorbild der Eltern, laut Studien vor allem der Mutter, ist immer noch entscheidend - mit wachsendem Alter gefolgt von dem der Freunde. Dabei wirkt Ablehnung stärker als Vorliebe. Wenn der Vater also Gemüse abschätzig als Grünzeug ablehnt, kann selbst eine von Gemüse begeisterte Mutter das Kind kaum überzeugen. Mit anderen Worten: Die Eltern sind gefragt. Was Sie tun, zählt.

## **Richtig essen**

Je öfter ein Kind ein Gericht probiert, desto größer sind die Chancen, dass es ihm schmeckt. Lassen Sie also Ihr Kind immer wieder ungeliebte oder unbekannte Lebensmittel probieren. Wenn's ihm dann nicht schmeckt, muss es nicht mehr davon essen. Gehen Sie nicht jedem »Bäh« aus dem Weg - steter Tropfen höhlt den Stein. Und nur wenn Ihr Kind immer wieder die Chance hat, etwas auszuprobieren, kann sich sein Geschmack entwickeln.

Aber nicht nur WAS es isst, auch WIE spielt eine wichtige Rolle. Kinder brauchen Riten und Regeln. Dazu gehören feste, verlässliche Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendbrot. Vor- und nachmittags sollte es jeweils eine Zwischenmahlzeit geben: Milchprodukte, Obststückchen oder auch mal ein Gebäck ohne viel Fett und Zucker sind

ideal. Freien Zugang zu Kühlschrank und Speisekammer sollten Sie Ihrem Nachwuchs allerdings nicht geben. Versuchen Sie Karenzzeiten, in denen nichts gegessen wird, durchzuhalten. Vor gemeinsamen Mahlzeiten sollte Ihr Kind z. B. höchstens eine Möhre knabbern, um sich den Appetit nicht zu verderben. Hunger und Sättigung sind wichtige Körpersignale. Ihr Kind sollte lernen, auf sie zu hören. Vor dem Essen hungrig zu sein, verträgt Ihr Kind - und mit tüchtig Kohldampf schmeckt es einfach besser.

### **Die Umwelt erzieht mit**

In den ersten Jahren sind Sie als Eltern noch Alleinherrscher in Küche und Esszimmer. Doch es kann schon im Supermarkt erste Aufstände geben. Kindgerechte Werbebotschaften fallen auf fruchtbaren Boden, Ihr Kind will essen, was es im Fernsehen gesehen oder im Radio gehört hat. Was tun? Lassen Sie sich nicht erpressen, aber verteufeln Sie auch nicht die schöne, bunte Welt. Ab und zu etwas zu probieren - mit Maß und zur rechten Zeit, also Süßes z. B. als Nachtisch, ist sinnvoll.

### **Im Kindergarten**

Im Kindergarten können Sie als aktive Eltern die Regeln mitgestalten. Machen Sie die Erzieherinnen zu Ihren Verbündeten, packen Sie mit an und solidarisieren Sie sich mit den anderen Eltern.

Sinnvolle und erprobte Regeln für den Kindergartenalltag sind:

- > Eine feste Runde zum zweiten Frühstück ist dem »Freifrühstück« vorzuziehen. Für hungrige Frühaufsteher kann das erste Frühstück ja flexibel an einem Tisch stattfinden.
- > Zum Essen sollten die Kinder bei Tisch sitzen und keiner alleine.