



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

September 2018



# Ernährung im 2. und 3. Lebensjahr

Orientierungshilfe für das Essen am Familientisch

## **Impressum**

### **Herausgeberin**

Gesundheitsförderung Schweiz mit Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

### **Autorin**

Angelika Hayer, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

### **Kontakt**

Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz

### **Konzept**

Beruhet auf der wissenschaftlichen Basis der Deutschen Handlungsempfehlungen «Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter» des Netzwerks «Gesund ins Leben»

### **Inhalt**

Basiert auf den Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

### **Fotonachweis**

Barbara Bonisoli, München; Alexander Werner, Bayern; Dreamstime.com; Fotolia; Kanton Aargau

### **Gestaltung**

Typopress Bern und 360plus Design GmbH, München

### **Auskünfte/Informationen**

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

### **Bestellnummer**

02.0226.DE 09.2018

### **Download PDF**

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

© Gesundheitsförderung Schweiz, September 2018

# Einleitung

Liebe Eltern

Liebe Betreuungspersonen

Die ersten Lebensjahre eines Kindes prägen dessen Gesundheit ein Leben lang. Von Beginn der Schwangerschaft bis zum Alter von 4 Jahren werden wichtige Weichen für die gesundheitliche Entwicklung gestellt.

Die vorliegende Bildbroschüre zeigt anhand eines Tagesbeispiels die Portionsgrößen für Kleinkinder im zweiten und dritten Lebensjahr.

Auf Seite 4 ist ein Tagesbeispiel abgebildet – vom Morgen (Symbol Sonne) bis zum Abend (Symbol Mond). Die kleinen Fotos stehen für die passende Mahlzeit innerhalb des Tagesverlaufs.

Wir danken dem Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten für die zur Verfügung gestellten Fotos.

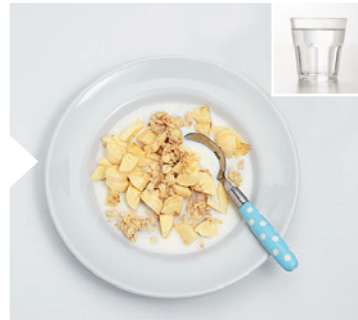
Mit dem Projekt Miapas ([www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung)) fördert die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz zusammen mit nationalen Partnern die Gesundheit von Kleinkindern. Hierzu werden gemeinsame Grundlagen und Botschaften für Fachleute erarbeitet, die im Kleinkindbereich tätig sind. Zudem werden politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger für die Wichtigkeit der Gesundheitsförderung im Kleinkindalter sensibilisiert.

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit (Krankenversicherungsgesetz, Art. 19). Die Stiftung unterliegt der Kontrolle des Bundes. Oberstes Entscheidungsorgan ist der Stiftungsrat. Die Geschäftsstelle besteht aus Büros in Bern und Lausanne. Jede Person in der Schweiz leistet einen jährlichen Beitrag von CHF 4.80 zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird. Weitere Informationen: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)



# Beispiel für einen Tagesspeiseplan

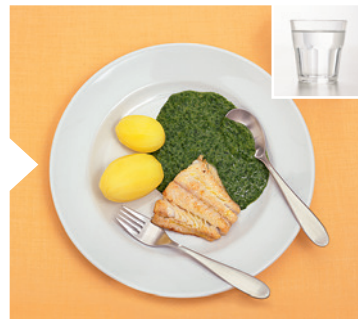
Müesli mit Haferflocken, Banane und Milch



Cherrytomaten  
+ evtl. Brot



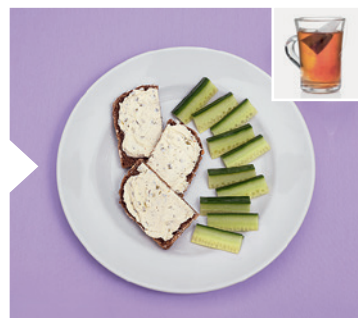
Fisch, Fleisch, Ei oder Tofu, Kartoffeln, Spinat und Rapsöl



Joghurt nature mit  
Erdbeeren + evtl.  
Vollkornknäckebröt



Vollkornbrot mit Frischkäse und Gurke



# Getränke

**Unbegrenzt geeignet:** Hahnenwasser\*, Mineralwasser, ungesüsster Früchte- oder Kräutertee



\* Hahnenwasser kann in der Schweiz getrunken werden. Es ist schmackhaft und hygienisch einwandfrei.

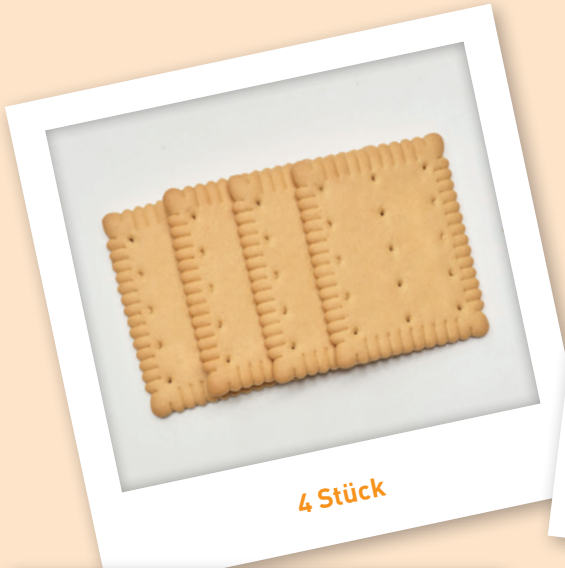
**Begrenzt geeignet:** maximal 1 Mal am Tag 1 dl Saft (100% Frucht, ohne Zuckerzusatz) verdünnt mit der gleichen Menge Wasser



**Ungeeignet:** Sirup, Limonade, Fruchtsaftgetränke, Instant-Kindertee und Getränke mit Koffein (z. B. Cola, Eistee)



## Süßigkeiten und salzige Snacks



Wenn Süßigkeiten oder salzige Snacks gegessen werden, dann höchstens 1 Portion pro Tag.

Jede abgebildete Portion entspricht in etwa 95 kcal (Kilokalorien).

# Essen am Familientisch

## Regelmässige Mahlzeiten

Gewöhnen Sie Ihr Kind an einen regelmässigen Rhythmus von Mahlzeiten und essfreien Zeiten. In vielen Familien sind drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und zwei kleine Zwischenmahlzeiten am Vormittag und Nachmittag üblich. Passt dieser Rhythmus auch für Ihre Familie? Falls nicht, finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen eigenen, klaren Rhythmus, den Sie einhalten. Zwischen den Mahlzeiten sollte nicht gegessen oder genascht werden.

## Hauptmahlzeiten

Die Hauptmahlzeiten bestehen immer aus:

- **Gemüse bzw. Früchten** (je nach Saison, z.B. Gurke, Karotte, Cherrytomaten, Fenchel, Apfel, Trauben, Aprikosen)
- einem **stärkereichen Lebensmittel** (z. B. Brot, Getreideflocken, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Linsen, Kichererbsen)
- einem **proteinreichen Lebensmittel** (z. B. Milch, Joghurt, Quark, Frischkäse Blanc battu, Hüttenkäse, Käse, Fleisch, Fisch, Ei oder Tofu)
- einem **ungesüssten Getränk** (z. B. Wasser, Früchte-, Kräutertee)
- etwas Rapsöl für die Zubereitung

Für eine ausgewogene Mahlzeit sollten Gemüse, Früchte und stärkereiche Lebensmittel den grössten Anteil auf dem Teller einnehmen. Proteinreiche Lebensmittel braucht es in kleineren Mengen. Nur einmal am Tag sollten Fleisch oder Fisch oder Eier oder Tofu auf den Tisch kommen. Von Milchprodukten werden 3 Portionen am Tag empfohlen.

## Zwischenmahlzeiten

Znüni und Zvieri bestehen immer aus:

- **Früchten oder Gemüse** (z. B. Apfel, Trauben, Aprikosen, Gurke, Karotte, Cherrytomaten, Fenchel)
- einem **ungesüssten Getränk** (z. B. Wasser, Früchte-, Kräutertee)



Hahnen-\* oder Mineralwasser



Früchte-/Kräutertee ohne Zucker

\* Hahnenwasser kann in der Schweiz getrunken werden. Es ist schmackhaft und hygienisch einwandfrei.

Je nach Hunger kann das Znüni ergänzt werden mit einem Stärkeprodukt (z. B. Brot, Knäckebrötchen, Maiswaffel) und/oder einem Milchprodukt (z. B. Joghurt, Käse).

## Wie viel Gemüse und Früchte brauchen Kinder?

Empfohlen werden 5 Portionen am Tag, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Eine Portion entspricht der Grösse einer Kinderhand. Mit zunehmendem Alter werden die Hände grösser und auch die Portionen an Gemüse und Früchten «wachsen» mit.





## Gesund und mit Genuss

Vermutlich wünschen sich alle Eltern, dass ihr Kind ausgewogen und abwechslungsreich isst. Tricks, Zwang oder Argumente wie «Das ist gesund!» helfen da wenig bzw. sind sogar kontraproduktiv.

Folgende Tipps können helfen:

- Essen Sie möglichst häufig gemeinsam.
- Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten.
- Seien Sie sich als Eltern über Ihre Vorbildfunktion bewusst. Vorlieben, Abneigungen und Einstellungen prägen das Essverhalten des Kindes stark. Leben Sie Ihrem Kind vor, was Sie von ihm erwarten.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, noch unbekannte Lebensmittel zu probieren. Auch wenn Ihr Kind das Lebensmittel nicht mag, bieten Sie es an einem anderen Tag wieder an. Oft braucht es mehrmaliges Probieren (mindestens acht Mal), bis ein neues Lebensmittel mundet.
- Als Eltern bestimmen Sie, was auf den Tisch kommt. Achten Sie auf eine gesunde Abwechslung.
- Ihr Kind darf selbst entscheiden, was und wie viel es vom Angebot essen mag. Kinder haben nämlich ein gutes Gefühl für Hunger und Sättigung. Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum (Auf-)Essen.
- Essen hat nichts mit Leistung zu tun. Loben oder tadeln Sie Ihr Kind nicht für seine Essensmenge. Loben Sie es lieber für seine Versuche, selbstständig zu essen.
- Lassen Sie sich nicht auf einen Kampf am Tisch ein. Wenn Kinder merken, dass sie durch Quengeln oder das Verweigern von Essen besonders viel Aufmerksamkeit erhalten oder sogar etwas Neues gekocht bekommen, werden sie sich bei der nächsten Mahlzeit wieder so verhalten.
- Setzen Sie Essen nicht als Trost, Belohnung oder zur Bestrafung ein.
- Achten Sie auf eine angenehme Atmosphäre bei den Mahlzeiten. Begegnen Sie Ihrem Kind mit Wertschätzung und Humor.
- Beziehen Sie Ihr Kind beim Einkaufen, bei der Zubereitung oder beim Tischdecken mit ein. Kinder haben meist grosse Freude daran.

## Weiterführende Informationen

- Broschüre «[Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern](#)» vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
- Flyer «[Ernährung von Säuglingen](#)» vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
- BLV-Link zur Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern: [www.kinderandentisch.ch](http://www.kinderandentisch.ch)
- Merkblätter der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE: [www.sge-ssn.ch/unterlagen](http://www.sge-ssn.ch/unterlagen)
- [Tipps für ausgewogenes Znüni und Zvieri](#)
- Essen in Gemeinschaft, Tischkultur: [PEP – Gemeinsam essen / Zehn wichtige Erkenntnisse](#)
- Angebote für Kinder und Eltern: [www.gesundheitsfoerderung.ch/projekte-modul-a](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/projekte-modul-a)

## Persönliche Auskunft und Beratung

- [Beratungsangebot der Mütter- und Väterberatung](#)
- [Adressen von Ernährungsberaterinnen](#)
- Auskunft zu Allergien und Unverträglichkeiten: [www.aha.ch](http://www.aha.ch)