



VON ANFANG AN WICHTIG

Rituale

So wie das Einschlafritual geben auch Struktur und Ablauf der Mahlzeiten Kindern Sicherheit und Geborgenheit. Plane daher ausreichend Zeit für gemeinsame Mahlzeiten ein.

Nachahmung

Gerade in jungen Jahren machen Kinder am liebsten alles nach, was sie bei Eltern und Geschwistern sehen. Es gilt daher gerade jetzt, mit gutem Beispiel voranzugehen. Wenn du selbst mit Genuss in den Apfel beißt und dir ordentlich Gemüse auf den Teller lädst, wird es dir dein Kind gerne nachmachen.

Liebevolle Konsequenz

„Richtig essen lernen“ will täglich, Mahlzeit für Mahlzeit, geübt werden. Verschiedene Essensphasen kommen und gehen. Die Geduld der Eltern wird dabei auf eine harte Probe gestellt. Halte durch – es lohnt sich!

Langsam auf den Geschmack kommen

Oft wird ein neuer Geschmackseindruck erst nach 10–16 Kontakten akzeptiert. Wichtig ist: Biete langsam aber kontinuierlich neue Lebensmittel und Gerichte an, statt immer wieder das Gleiche auf den Tisch zu bringen. Kombiniere dabei bekannte Lebensmittel mit unbekanntem.

Kindgerechtes Geschirr

Bunte Teller und Schalen mit Comicfiguren machen die Speisen gleich attraktiver und lustiger. Wenn dein Kind ein „schlechter“ Esser ist, fördere mit der Neugier auch den Appetit.

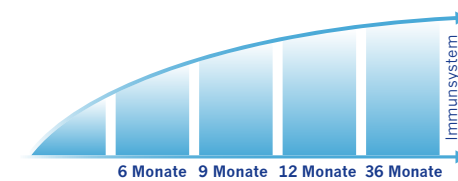
Verabschiedung vom Fläschchen

Spätestens ab dem 1. Geburtstag soll das Fläschchen allmählich vom Trinkbecher abgelöst werden. Auch hier erhöhen bunte Becher den Anreiz, aus dem neuen und ungewohnten Gefäß zu trinken.

APTAMIL KINDERMILCH TRÄGT ZU EINEM GESUNDEN IMMUNSYSTEM BEI**

Die Entwicklungsschritte von Kleinkindern zwischen dem 1. und 3. Lebensjahr sind atemberaubend. Die Entwicklung des Immunsystems ist da nur ein Schritt von vielen, wenn auch ein überaus wichtiger. Denn das Immunsystem ist bis zum 3. Lebensjahr noch nicht voll entwickelt.

Entwicklung des Immunsystems



Sobald Kinder in diesem Alter, z.B. in Krabbel- und Spielgruppen, anfangen die spannende Welt zu erkunden, ertasten und erleben, wird auch das Immunsystem richtig auf die Probe gestellt. Eine Herausforderung, der sich dein Kind gut vorbereitet stellen sollte. Am besten mit einem Immunsystem, das durch eine kleinkindgerechte Ernährung auf natürliche Weise unterstützt wird.

Wusstest du schon, dass dein Kind auch nach dem 1. Geburtstag eine speziell auf seinen Nährstoffbedarf ausgerichtete Ernährung benötigt?

Hier spielt vor allem Milch, auch nach dem Fläschchenalter, weiterhin eine essenzielle Rolle. Kleinkinder sollten täglich ca. 300 ml Milch oder Milchprodukte, verteilt auf 3 Portionen, zu sich nehmen.

Unsere rund 500 Wissenschaftler:innen und Expert:innen, mit über 40-jähriger Forschungserfahrung, haben eine zeitgemäße Generation von Aptamil Kindermilch entwickelt.

Aptamil Kindermilch

Aptamil Kindermilch hilft als Teil einer ausgewogenen Ernährung, in den wichtigen Milch-Momenten des Tages, eine altersgerechte Versorgung mit essenziellen Nährstoffen zu gewährleisten. Ob als Start in den Tag, am Abend oder zwischendurch: **Aptamil Kindermilch** bietet eine gute Unterstützung für das Immunsystem** deines Kleinkindes ab 1 Jahr.



**Vitamine A, C & D tragen auf natürliche Weise zur normalen Funktion des Immunsystems bei

Von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter – Wir begleiten dich mit hilfreichen Infos und Services



☎ 0800 - 311 512 (gebührenfrei, Mo-Fr 9-12h & 13-15h)
 ✉ service@aptaclub.at 🌐 www.aptaclub.at
 📷 @aptaclubat 📘 @aptaclubat

Impressum: Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Nutricia Milupa GmbH · 5412 Puch bei Hallein
 © Nutricia Milupa 2022 Alle Rechte – auch auszugsweise – vorbehalten.

KDA Art.-Nr. 98012651732 A



EXPERTENEMPFEHLUNG
 ZUR ERNÄHRUNG IM KLEINKINDALTER
 ZWISCHEN 1 UND 3 JAHREN

Euer Leben,
 unsere Wissenschaft

10 PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSTIPPS

Rund um den ersten Geburtstag beginnt Ihr Kind langsam, sich für das zu interessieren, was die „Großen“ essen. Kinder sind jedoch beim Essen keine Erwachsenen im Kleinformat. Abgesehen davon, dass sie noch nicht alle Zähne haben, brauchen sie von einigen Nährstoffen (bezogen auf das Körpergewicht) um bis zu 7 x mehr als Erwachsene. Gab es in der Vergangenheit keine wissenschaftlichen Vorgaben für die Ernährung von 1- bis 3-Jährigen, haben führende österreichische Kinderärzt:innen konkrete Empfehlungen* für diese „vergessenen Jahre“ formuliert. Um dir den Essalltag mit deinem Kleinkind zu erleichtern, haben wir diese in praxistaugliche Tipps übersetzt. Die Praxisempfehlungen zielen darauf ab, Nährstofflücken zu schließen bzw. die überreichliche Aufnahme kritischer Nährstoffe zu verhindern. Im Allgemeinen gelten die Empfehlungen der Ernährungspyramide.



Besser etwas Fleisch als viel Wurst

Wurst ist bei Kindern sehr beliebt. Damit es nicht zu viel wird, gilt als Faustregel: Mageres Fleisch (inkl. Schinken und Krakauer) ist der Wurst vorzuziehen; an „Fleisch-Tagen“ gibt es keine Wurst. Stattdessen milden Käse oder vegetarische Aufstriche. Pro Woche sollten 1- bis 3-Jährige insgesamt maximal 150 g Fleisch und Wurst verteilt auf 3 Mahlzeiten essen. Wer sein Kind vegetarisch ernähren möchte, muss das für die Gehirnentwicklung nötige Eisen im Auge behalten. Eisenreich sind z. B. Haferflocken, Hirse, Amaranth, Quinoa – für süße und pikante Speisen. Speziell eisenangereicherte Kindermilch kann Lücken bei der Eisenversorgung schließen.



Fisch - Je früher desto besser

In Fisch stecken knochenstärkendes Vitamin D sowie die für die Gehirnentwicklung wichtigen Omega-3-Fettsäuren wie z. B. Docosahexaensäure, die vor allem in fettreichem Fisch enthalten sind. 1-2 x wöchentlich Fisch (fettarm zubereitet) ist daher ideal. Viele Kinder mögen keinen Fisch, doch das lässt sich ändern. Serviere anfangs eher geschmacksneutrale Fische wie Polardorsch und mische den Fisch unter Gemüse oder Nudelsaucen. Eine andere Idee: Verknete zerpfücktes Fischfilet mit Eiern und Bröseln und forme daraus

kleine Laibchen, die in wenig Rapsöl gebraten werden. Mit der Zeit kommt so sicher auch dein Kind auf den Geschmack des Meeres.



Kindermilch - an die speziellen Ernährungsbedürfnisse von Kleinkindern angepasst

Milchprodukte sind für Kinder besonders wichtig. Sie sollten täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte aufnehmen (z. B. 125 ml Milch oder 100 g Jogurt oder 50 g Hüttenkäse oder 20 g Käse). Kindermilch, die speziell auf die Ernährungsbedürfnisse von Kleinkindern abgestimmt ist, lässt sich als Milchgetränk ideal in die Familienkost integrieren.



Bunt ist gesund

Das Vitamin Folsäure hat gerade für Kinder besondere Bedeutung. Reich an der sehr hitzeempfindlichen Folsäure ist Gemüse. Hier vor allem Erbsen, Fenchel, Karfiol, Brokkoli, Spinat, die am besten schonend gegart und frisch zubereitet auf den Teller kommen. Zählt dein Sprössling zu den Gemüsemuffeln, püriere Gemüse oder verstecke es anfangs in Saucen. Auch Vollkornprodukte (z. B. Haferbrei aus Vollkornflocken, Vollkornkekse) punkten mit Folsäure.



Nüsse und Samen schließen Nährstofflücken

Bei heiklen oder „schlechten“ Essern kann es durch einseitige Ernährung schon bald zu Nährstofflücken kommen. Schließe diese, indem du z. B. geriebene Nüsse oder Samen (Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne) bzw. Weizenkeime, in den Frühstücksbrei, ins Obstmus oder ins Joghurt rührst. Besonders beliebt ist auch: Geriebene Walnüsse in den Palatschinken- oder Kuchenteig einarbeiten. Die Pflanzensamen enthalten jede Menge wertvolles Eisen, Folsäure und lebensnotwendige Fettsäuren.

Wichtiger Hinweis: Bis zum Alter von 5 Jahren sollen Kinder aufgrund der Gefahr des Einatmens keine ganzen oder gehackten Nüsse essen.



Kleine Früchte mit großer Power

Hervorragende Lieferanten für Eiweiß, Eisen, Folsäure und Ballaststoffe sind alle Hülsenfrüchte. Erbsen, Linsen, Bohnen oder Kichererbsen dürfen mindestens 1 x wöchentlich als Basis einer warmen Hauptmahlzeit am Speiseplan stehen. Kleine Kinder lieben sie besonders in pürierter Form als Brei oder Suppe. Tipp: Wenn es einmal schnell gehen soll, sind rote Linsen in nur 10 Minuten ohne Einweichen gar.



Eier - eine runde Sache

Eier sind in der Kleinkindernahrung alles andere als verpönt, sollten aber wie Fleisch nicht täglich gegessen werden: 1-2 Stück pro Woche, gut erhitzt, (inkl. jener in Kuchen und Aufläufen) dürfen es ruhig sein, denn sie enthalten eine Vielzahl wertvoller Nährstoffe, allen voran Folsäure, Vitamin D und Eisen.



Gewürze und Salz: Weniger ist mehr

Isst ein Kleinkind am Familientisch mit, sollen beim Kochen kaum Salz und keine scharfen Gewürze verwendet werden. Würze stattdessen mit frischen Kräutern.

Die kleinen Nieren werden noch nicht mit großen Salzmengen fertig und die Geschmacksnerven sind empfindlich. Der elterliche Geschmacksinn ist kein guter Indikator, denn Erwachsene nehmen meist viel zu viel Salz zu sich. Auch salzreiche Lebensmittel wie Knabbergebäck, Fertigsuppen, Hartkäse, Hartwürste oder salzbestreutes Gebäck sollen nur selten bzw. in bewusst kleinen Mengen gegeben werden.



Auf's richtige Fett setzen

Ideale Öle zum Kochen, Braten und für Salate sind Raps-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl. Sie sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die in jeder Körperzelle gebraucht werden, und sind zudem hitzebeständig.

Ein Kleinkind benötigt von den „konzentrierten“ Energie- und Nährstofflieferanten aber nur ganz kleine Mengen. 1 Teelöffel hochwertiges Öl und 5 g Streichfett (entspricht etwa 1 Teelöffel) pro Tag sind ausreichend. Das klingt sehr wenig, aber bedenke, dass dein Kind auch mit Wurst, Käse, Kuchen und Gebäck Fett in versteckter Form aufnimmt.



Wasser ist Durstlöcher Nummer 1

Bei der Wahl des geeigneten Getränks gilt: Leitungswasser ist nicht nur am billigsten, sondern auch am besten für dein Kind (Ausnahme sind nitratbelastete Hausbrunnen).

Alternativ können Kleinkinder ungezuckerten Kräuter- oder Früchtetee trinken. Ein Kleinkind benötigt täglich mindestens 600 ml, das entspricht 6-7 Gläsern, Flüssigkeit. 100%ige Fruchtsäfte sollen sehr stark (mindestens 1:6) verdünnt werden.

Limonaden mit oder ohne Kohlensäure oder Eistee haben im Becher eines Kleinkindes nichts verloren.