

# Mein Kind isst gesund

Ernährungs-  
empfehlungen für  
Ein- bis Dreijährige



Fachärztin & Facharzt  
für Kinder & Jugendliche  
von 0-18 Jahren



## Liebe Eltern!

Hochwertige Nahrungsmittel gibt es in Österreich in Hülle und Fülle. Man könnte daher davon ausgehen, dass heranwachsende Kleinkinder mit allen notwendigen Nährstoffen ihrem Alter und ihrer Entwicklung entsprechend versorgt sind. Die Realität jedoch zeigt, dass bereits Ein- bis Dreijährige viel zu süß, zu fett und zu salzreich essen und dass Kleinkinder mehr als doppelt so viel Eiweiß wie nötig zu sich nehmen. Die erhöhte Aufnahme von tierischen Produkten, vor allem von Fleisch-, Wurst- und Milchprodukten, in den ersten Lebensjahren begünstigt aber wahrscheinlich die Entwicklung von Übergewicht.

Andererseits wiederum fehlen bereits Einjährigen wichtige Nährstoffe wie essenzielle Fettsäuren, ausreichend Eisen, Folsäure und Vitamin D. Die Verantwortung für eine ausgewogene, gesunde Ernährung Ihrer Kinder liegt bei Ihnen als Eltern, denn



die Basis für ein gesundes Essverhalten wird in den ersten drei Jahren gelegt und schlechte Ernährungsgewohnheiten werden als Erwachsene beibehalten. Bedenken Sie: Sie als Eltern sind Vorbild und lernen Ihrem Kind, wie man sich gesund ernährt, und nur eine dem Alter entsprechende Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen ermöglicht eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

Die vorliegende Broschüre der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde empfiehlt auszuwählende Nahrungsmittel und informiert über kritische Nährstoffe in der Ernährung von Ein- bis Dreijährigen.



## Ernährungsfehler im Alter von 1-3 Jahren

**Zu viel - zu süß - zu fett - zu salzig - zu viel Eiweiß**

Bereits Ein- bis Dreijährige essen zu wenig Gemüse und zu wenig kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Reis, Nudeln, Erdäpfel oder Vollkornbrot. Dagegen nehmen Kleinkinder zu viele Süßigkeiten und Backwaren, zu viel Weißbrot, Wurst oder Käse zu sich und zu wenig Lebensmittel, die ungesättigte Fettsäuren, Eisen, Folsäure und Vitamin D enthalten. Beachten Sie nachstehende Ernährungshinweise für Ihr Kind!



## Zu viel Eiweiß

Eiweiß ist ein sehr wichtiger Nährstoff, denn er wird für alle Körperfunktionen benötigt. Die Empfehlung für die Zufuhr im Kleinkindesalter liegt bei **1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht und Tag**.

Tatsächlich jedoch nehmen viele Kleinkinder durch den übermäßigen Konsum von Fleisch, Wurst und Milchprodukten mehr als doppelt so viel Eiweiß wie nötig zu sich und hier ist Vorsicht geboten: Studien haben gezeigt, dass **zu viel tierisches Eiweiß** die Entwicklung von **Übergewicht** in den ersten Lebensjahren begünstigen kann.

## Zu viel Zucker

Im Alter von ein bis drei Jahren verdoppelt sich der Süßigkeitenkonsum (vor allem durch die Aufnahme von zuckerhaltigen Getränken). Laut Weltgesundheitsorganisation WHO ist die Zuckerzufuhr für Zwei- bis Dreijährige jedoch auf eine **absolute Zuckermenge von 27 g pro Tag** zu beschränken.

Die Aufnahme von zuckerhaltigen Limonadenge-tränken führt zu Übergewicht und fördert die Entstehung von Karies. Außerdem verringert sich durch den Softdrink-Konsum die Nährstoffzufuhr bei gleichzeitig erhöhter Energiezufuhr.

**Wichtiger Hinweis:**  
Wasser ist das wichtigste Lebensmittel! Geben Sie Ihrem Kind Leitungswasser anstelle zuckerhaltiger Getränke, so beugen Sie der Bildung von Karies und auch der Entstehung von Übergewicht vor.

## Zu wenig Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Schon Kleinkinder nehmen zu viel Fett bzw. die falschen Fette, nämlich zu viel gesättigte Fettsäuren, zu sich.

Die Empfehlungen für die Zufuhr **einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren (1 Teelöffel hochwertiges Öl und 5 g Streichfett pro Tag)** jedoch werden von Ein- bis Dreijährigen bei weitem nicht erreicht. Diese Fettsäuren spielen aber eine besondere Rolle für die Funktionalität des zentralen **Nervensystems** und die Folge von Mangelzuständen können Konzentrationsschwierigkeiten, Lernstörungen und psychomotorische Auffälligkeiten sein.



## Zu wenig Eisen

Kleinkinder nehmen etwa ein Drittel weniger Eisen zu sich als sie sollten. Eisen ist jedoch besonders für das Wachstum und die Entwicklung wichtig, vor allem für die Blutbildung (und damit die Sauerstoffversorgung), für die Entwicklung des Gehirns und für die Ausbildung der kognitiven und motorischen Fähigkeiten. Eine Unterversorgung im Säuglings- und Kleinkindesalter kann für Schulkinder langfristige Folgen haben, z.B. eingeschränkte Merkfähigkeit oder geringere mathematische Fähigkeiten.

Eisenmangel kann durch **Fleischkonsum** (maximal 3 x pro Woche mageres Fleisch), bei gleichzeitiger Aufnahme von **Vitamin C**, vorgebeugt werden.

## Zu wenig Folsäure

Die Altersgruppe der 1- bis 3-Jährigen unterschreitet die Empfehlungen zur Folsäurezufuhr um mindestens 50 %. Folsäure ist jedoch im Säuglingsalter und in der frühen Kindheit besonders wichtig, weil sie bei der Blutbildung eine bedeutende Rolle spielt. Aktiviert durch Vitamin B12 sorgt sie im Knochenmark speziell für die Entstehung und Reifung der roten Blutkörperchen. Eine Unterversorgung mit Folsäure zeigt sich in Form von Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden sowie Störungen des Blutbildes. Geben Sie Ihrem Kind daher **regelmäßig Vollkornprodukte, folsäurereiche Gemüse- und Obstsorten und Eier** zu essen.

### Wichtiger Hinweis:

Sogenannte „Kinderlebensmittel“ sind nicht zu empfehlen, da sie zumeist zu viel Zucker und zu viel Fett enthalten und auch den Geschmack Ihres Kindes verderben.



## Zu wenig Vitamin D

Die Empfehlung zur Vitamin D-Aufnahme liegt bei **20 µg/Tag (800 IE)**, Untersuchungen zeigen jedoch, dass acht von zehn Kindern diese Empfehlung nicht erreichen. Vitamin D nimmt eine zentrale Rolle im Knochenstoffwechsel ein, da es den Calciumeinbau in den Knochen fördert. Außerdem stimuliert Vitamin D das Immunsystem. Vitamin D spielt auch eine Rolle als Schutzfaktor vor Autoimmun-Erkrankungen wie Diabetes, Multiple Sklerose und rheumatoide Arthritis.

In den sonnenreichen Monaten tragen regelmäßige **körperliche Aktivitäten im Freien** aufgrund der durch UV-Strahlung ermöglichten Eigensynthese zur Verbesserung der Vitamin-D-Versorgung bei. **Fetter Fisch, Zuchtpilze und natürlich Lebertran** enthalten viel Vitamin D.

## Zu viel Kochsalz (Natrium)

Ein- bis Dreijährige sollten **nicht mehr als 300 mg Salz pro Tag** zu sich nehmen. Diese Werte werden jedoch von den Kleinkindern erheblich überschritten. Eine frühe Gewöhnung an eine hohe Salzaufnahme stellt aber einen Risikofaktor für Bluthochdruck dar. Außerdem ist die Niere bei Kindern erst mit etwa 18 Monaten ausgereift, so dass vor allem bis dahin eine stark eingeschränkte Salzzufuhr sinnvoll ist. Gehen Sie daher bewusst sparsam mit Kochsalz und auch mit salzreichen Produkten wie Wurst oder Salzgebäck um.



## Welche Nahrungsmittel und wie viel davon?

Zwischen dem 10. und 14. Monat kann Ihr Kind am Familienessen teilnehmen und nach und nach wird eine Breimahlzeit durch eine richtige Mahlzeit ersetzt.

### Wurst und Fleisch

Wurst- und Fleischkonsum sollen auf maximal 3 Mahlzeiten pro Woche (insgesamt ca. **200 g für 1-Jährige und bis 250 g für 2- bis 3-Jährige**) eingeschränkt werden. Magere Fleisch- und Wurstwaren (z.B. Schinken, Krakauer) sind zu bevorzugen, dabei ist Fleisch der Wurst vorzuziehen. Geben Sie Ihrem Kind an „Fleisch-Tagen“ keine Wurst, stattdessen milden Käse oder vegetarische Aufstriche. Für die vegetarische Ernährung eignen sich eisenreiche Getreide wie z.B. Hafervollkorn, Hirse, Amaranth und Quinoa.

### Gemüse und Vollkornprodukte

Folsäurereiche Gemüsesorten (z.B. Erbsen, Fenchel, Karfiol, Brokkoli, Spinat) und Vollkornprodukte (z.B. Haferbrei aus Vollkornflocken, Vollkornkekse) sollen **täglich** angeboten werden. Gemüse frisch zubereiten und schonend garen, da Folsäure hitzeempfindlich ist.

### Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Linsen oder Bohnen) sind gute Lieferanten für Eiweiß, Eisen, Folsäure und Ballaststoffe. Sie sollten daher mindestens **1 x wöchentlich** als Basis einer warmen Hauptmahlzeit eingeplant werden.

### Geriebene Nüsse oder geriebene Samen

Geriebene Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Weizenkeime ins Joghurt oder in die Suppe gerührt, können dabei helfen, Nährstofflücken zu schließen, da sie Eisen, Folsäure und einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten.

### Fisch

Vor allem in der sonnenarmen Jahreszeit sollten mindestens **1-2 x wöchentlich** Fisch (fettarm zubereitet) und/oder Zuchtpilze (z.B. Champignons) konsumiert werden. In Fisch stecken knochenstärkendes Vitamin D sowie die für die Gehirnentwicklung wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Für Kinder, die keinen Fisch mögen: Fischfilet mit Eiern und Bröseln vermischen, kleine Laibchen formen und in wenig Rapsöl braten.

### Milchprodukte

Der Verzehr von Milchprodukten sollte auf **3 Portionen** (insgesamt 300-330 ml Milch; 100 ml Milch entsprechen 100 ml Joghurt und ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse) **täglich** beschränkt werden. Spätestens ab dem 1. Geburtstag soll das Fläschchen allmählich vom Trinkbecher abgelöst werden.



### Eier

Eier enthalten Vitamin D, Folsäure und Eisen. **Pro Woche sind 1-2 Eier** empfohlen (inklusive der Eier, die in Kuchen oder Aufläufen verarbeitet sind), bei vegetarisch ernährten Kindern sogar mehr.

### Fett

Verwenden Sie zum Kochen, Braten und für die Zubereitung von Salaten **Oliven-, Raps-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl**, denn sie sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Rapsöl zeichnet sich durch besondere Hitzestabilität aus. Ihr Kind benötigt aber nur ganz kleine Mengen:

**1 Teelöffel hochwertiges Öl und 5 g Streichfett (entspricht etwa 1 Teelöffel) pro Tag** sind ausreichend.

## Salz und Gewürze

Grundsätzlich sollten Sie **jodiertes Speisesalz** verwenden. Ist ein Kleinkind am Familientisch mit, sollen beim Kochen **kaum Salz** und **keine scharfen Gewürze** verwendet werden. Würzen Sie stattdessen mit **frischen Kräutern**. Salzreiche Lebensmittel wie Knabbergebäck, Fertigsuppen, Hartkäse, Hartwürste oder salzbestreutes Gebäck sollen nur selten und in kleinen Mengen verzehrt werden.

## Obst

Geben Sie Ihrem Kind **täglich** frisches, sorgfältig geputztes, gewaschenes Obst und achten Sie auf Abwechslung. Verwenden Sie einheimische Produkte der jeweiligen Erntezeit, diese enthalten in der Regel die meisten Nährstoffe und sind am geringsten mit Schadstoffen belastet.

## Getränke

Das wichtigste Getränk für Kinder ist Wasser! Leitungswasser ist ein idealer Durstlöscher. Alternativ kann Kleinkindern **ungezuckerter Tee** (z. B. Fenchel-, Kamillen- oder Pfefferminztee) angeboten werden. 100%ige Fruchtsäfte sollen sehr stark (mindestens 1:6) verdünnt werden. Insgesamt wird eine Flüssigkeitsaufnahme über Getränke von **mind. 600 ml pro Tag** empfohlen (das entspricht 4-6 Gläsern Flüssigkeit).

## Am besten fünf Mahlzeiten pro Tag

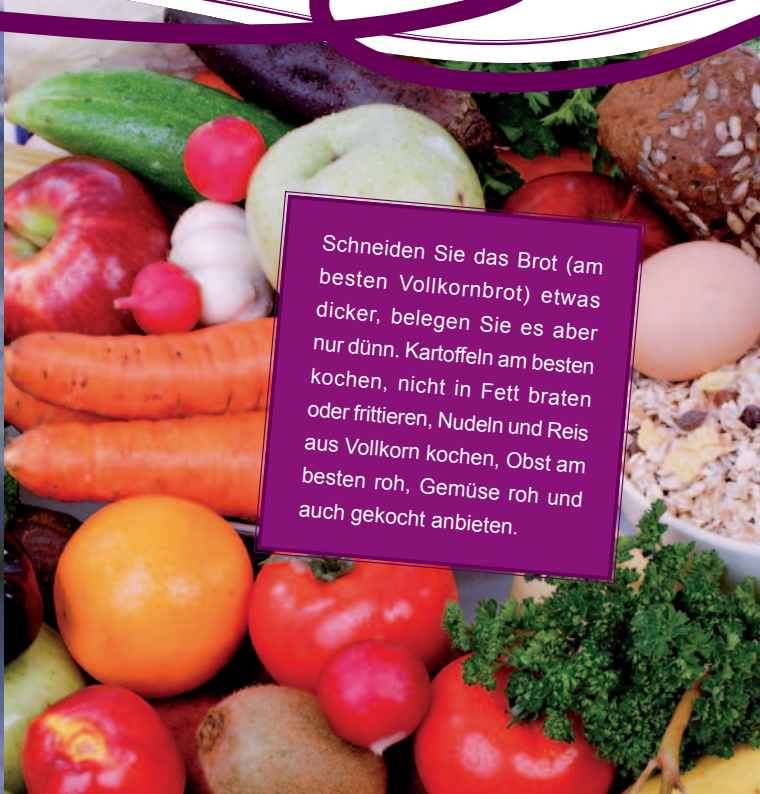
**Frühstück:** Muttermilch bzw. Säuglingsmilch oder ein Becher Vollmilch + Brot

**1. Zwischenmahlzeit:** Brot oder Vollkornzwieback und frisches Obst

**Mittagessen:** Gemüse und Kartoffeln oder Nudeln oder Reis, Fleisch oder Fisch, Ei - anfangs noch ungewürzt, lauwarm und zerdrückt, allmählich in klein geschnittenen Stücken

**2. Zwischenmahlzeit:** Brot oder Zwieback und frisches Obst

**Abendessen:** Milch-Getreide-Brei oder Vollmilch + Brot, dünn mit Butter bestrichen



Schneiden Sie das Brot (am besten Vollkornbrot) etwas dicker, belegen Sie es aber nur dünn. Kartoffeln am besten kochen, nicht in Fett braten oder frittieren, Nudeln und Reis aus Vollkorn kochen, Obst am besten roh, Gemüse roh und auch gekocht anbieten.

## 1. Tipp

Bieten Sie Ihrem Kind als Getränk vorwiegend Leitungswasser!

## 2. Tipp

Geben Sie Ihrem Kind von den pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Getreideprodukte und Kartoffeln reichlich.

## 3. Tipp

Sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Kind täglich ausreichend bewegen kann.

## 4. Tipp

Bedenken Sie: Sie sind in Ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten tägliches Vorbild für Ihr Kind!

Weitere Informationen unter  
[www.docs4you.at](http://www.docs4you.at)



ÖGKJ

### Impressum:

Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ); Für den Inhalt verantwortlich: ÖGKJ-Referat Ernährungskommission; Redaktion, Text, Rückfragen: Mag. Claudia Fabisch, ÖGKJ-Öffentlichkeitsarbeit, [claudia.fabisch@klinikum-graz.at](mailto:claudia.fabisch@klinikum-graz.at); Design: Studio Creativ, Lebring; Druck: Medienfabrik Graz; Ausgabe: November 2013.