

Kinderernährung Ernährungsguide

16 Seiten



**“Eine gesunde Ernährung
★ ist entscheidend für die ★
gesunde Entwicklung und
Leistungsfähigkeit Ihres Kindes.”**



KINDERERNÄHRUNG

ERNÄHRUNGSGUIDE

Liebe Eltern,

vorab vielen herzlichen Dank, dass Sie diesen Ernährungsguide in meinem Etsyshop erworben haben.

Wenn es in der Familie um das Thema Essen geht, wissen viele Kinder oft sehr genau, welche Speisen sie essen wollen. Ganz oben auf der Liste stehen häufig leider ungeeignete Lebensmittel wie Spaghetti mit Tomatensoße, Hamburger, Pizza, Lasagne und ähnliches. Die Folgen einer solchen Fast-Food-Ernährung sind Übergewicht, verringerte Leistungsfähigkeit, ein schwächeres Immunsystem und manchmal sogar Diabetes im Kindesalter.

Weit oben rangieren auch Süßigkeiten, die Kinder gerne jederzeit konsumieren. Dies wird leider auch in der Fernsehwerbung häufig als positives Erlebnis zu Zeiten vermittelt, in denen Kinder noch wach sind. Hier sind insbesondere das Immunsystem, das Krankheiten bekämpfen soll und die Gesundheit der Zähne bedroht. Da ich als Kind sehr viele Süßigkeiten geschenkt bekam, mussten bei mir sogar schon die Milchzähne teilweise vom Zahnarzt gezogen werden. Dies sollten Sie Ihrem Kind ersparen.

Auf den folgenden Seiten stelle ich Ihnen die Lebensmittel vor, die für eine gesunde Kinderernährung entscheidend sind. Im nachfolgenden Teil unterbreite ich Ihnen ein paar Vorschläge, wie Sie ein wählerisches Kind davon überzeugen können, Obst und Gemüse mit Freude zu essen. Hierbei sind Ihre Kreativität und die Freude am Zubereiten und Kochen gefragt.

Generell gilt, dass frische, selbst gekochte Lebensmittel immer viel gesünder als Fertigprodukte sind. Sie sind vitamin- und nährstoffreicher.



Die gesunde Ernährung von Kindern

Babys (0–12 Monate)

0–6 Monate

- Muttermilch oder industriell hergestellte Säuglingsmilch (Pre-Nahrung).
- Kein Bedarf an fester Nahrung.
- Auf keinen Fall Honig verabreichen! (Gefahr von Botulismus)

5.–7. Monat

- Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (z. B. Karotten + Kartoffeln + Rindfleisch)
- Milch-Getreide-Brei (z. B. Vollkorn-Haferflocken + Vollmilch)
- Getreide-Obst-Brei (z. B. Hirse + Apfelmus)

Geeignet:

- Gemüse: Karotten, Kürbis, Pastinaken, Zucchini
- Obst: Apfel, Birne, Banane (püriert)
- Fleisch: Rind, Huhn (gut gegart und püriert)
- Fisch: 1–2x pro Woche möglich (z. B. Lachs)
- Rapsöl als Fettquelle
- Wasser: Bei Einführung fester Nahrung
- Nicht geeignet: Rohmilchprodukte, Salz, Zucker, Honig, Gewürze, kleine harte Stücke (Erstickungsgefahr)



Kleinkinder (1–3 Jahre)

- Kleinkinder brauchen abwechslungsreiche, weiche Kost, kleine Portionen, viele Mahlzeiten.
- Tagesstruktur: drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten

Geeignet:

- Obst & Gemüse (Fünf Portionen pro Tag): roh oder gegart, weich (z. B. Banane, Apfel ohne Schale, gekochte Karotten)
- fein gemahlene Vollkornprodukte (z. B. Haferbrei, Vollkorntoast)
Besorgen Sie sich am besten eine Getreidemühle, mit der Sie das Getreide mahlen können.
- 300 ml Milch pro Tag (Bio-Vollmilch, Joghurt, Käse)
- 2–3x pro Woche mageres Fleisch (z. B. Pute, Hähnchenbrustfilet)
- 1–2x pro Woche Fisch (z. B. Seelachs, Lachs)
- Fette: Butter, Rapsöl
- 1–2 Eier pro Woche
- Getränke: Wasser oder ungesüßter Kräutertee

Nicht geeignet:

- Nüsse im Ganzen (Erstickengefahr), viel Zucker, Softdrinks, zu salziges Essen, Kaffee, zu viele Süßigkeiten und Kuchen.

Vorschulkinder (3–6 Jahre)

- Kinder entdecken Geschmack und Lieblingsgerichte – hier zählen Vielfalt und Gewöhnung.

Geeignet:

- Obst & Gemüse: täglich bunt und vielfältig, roh und gegart (Paprika, Gurke, Apfel, Beeren)
- Vollkornprodukte: Brot, Nudeln, Reis
- Ca. 300–350 ml Milch pro Tag
- 2–3x pro Woche mageres Fleisch, gut durchgegart
- 1–2x pro Woche Fisch (Fettreicher Seefisch z. B. Lachs)
- Hülsenfrüchte: Linsen, Erbsen – mild zubereitet
- 2–3 Eier pro Woche



Beispiel-Mahlzeiten:

- Frühstück: Vollkornbrot mit Käse + Paprika
- Mittagessen: Hähnchenbrustfilet, Brokkoli, Kartoffeln
- Snack: Apfel, Naturjoghurt

Schulkinder (6–10 Jahre)

- Die wachsende Aktivität und Konzentration erfordern ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung.
- Tagesstruktur: 3 Hauptmahlzeiten sowie zwei gesunde Snacks

Geeignet:

- Obst & Gemüse: 5 Portionen täglich, auch in der Brotdose
- Vollkornprodukte: Brot, Müsli, Reis, Nudeln
- Joghurt, Käse, Quark (350–450 ml Bio-Vollmilch pro Tag)
- 2–3x pro Woche fettarmes Fleisch
- 1–2x pro Woche Fisch – Omega-3-reich (Lachs, Makrele)
- 2–3 Eier pro Woche
- Hülsenfrüchte, Tofu (je nach Toleranz)
- Nussmus, Olivenöl, Rapsöl
- Trinken: 1–1,5 Liter Wasser, Bio-Direktsäfte nur gemischt mit Wasser im Verhältnis 1:3.

Wichtig:

- Pausenbrote soll sättigen, aber nicht beschweren:
Vollkornbrot, Frischkäse, Gurkensticks, Apfelstücke
- Vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel & Fertiggerichte.



Vegetarische & vegane Ernährung

Zwei Ernährungsformen unter der Lupe

Besonders in den letzten Jahren spielen eine vegetarische oder sogar eine vegane Ernährung bei immer mehr Familien eine große Rolle. Der Grund ist, dass das Tierwohl im Vordergrund steht und dass auch negative Auswirkungen von einem (zu hohen) Fleischkonsum in der Gesellschaft bekannter geworden sind.

Obwohl ich Tiere sehr liebe, esse ich Fleisch, Hähnchenbrustfilet als einziges. Im nachfolgenden Teil möchte ich Ihnen dies gerne ausführlich erklären, weshalb eine gesunde Mischkost für Ihre Kinder besser geeignet ist, als eine vegetarische oder gar vegane Ernährung. Meine Ausführungen gelten für gesunde Kinder. Es gibt Erkrankungen, die es bedingen, dass nur wenig Fleisch gegessen wird (Gicht, Arthrose etc.).

Denken Sie einmal an Vegetarier oder Veganer in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis. Ist Ihnen vielleicht aufgefallen, dass sie eine extrem blasse Gesichtsfarbe haben, also sehr blutarm sind?

Der Grund ist, dass bei einer vegetarischen und veganen Ernährungsform ein Eisenmangel entsteht, der sich in blasser Gesichtsfarbe äußert. Im Körper spielen sich hingegen dramatischere Szenen ab, da das Eisen für den richtigen Sauerstofftransport im Blut wichtig und notwendig ist. Wir alle brauchen Sauerstoff zum Leben.

Vegetarier und Veganer haben alle zu wenig Eisen, es gibt sicherlich nur wenige Ausnahmen. Manche von ihnen wissen um diesen Umstand und nehmen ein Eisenpräparat und andere Nahrungsergänzungsmittel ein.

In Großbritannien ist in 2024 ein dreijähriger Junge wegen der veganen Ernährungsweise in seiner Familie leider verstorben. So etwas darf keinesfalls passieren. [Hier zum Artikel.](#)



Häufig fehlen Vegetariern und Veganern auch viele B-Vitamine aus dem Vitamin-B-Komplex. Vor allem das Vitamin B12 mangelt bei vielen dieser Menschen. Es ist vor allem in Fleisch und Leber vorhanden.

Darüber hinaus fehlen weitere Vitamine und Nährstoffe, wie die Omega-3-Fettsäuren, da ebenfalls von Vegetariern und Veganern kein Fisch verzehrt wird. Lakto-Vegetarier verzehren Milchprodukte, während Ovo-Vegetarier und Veganer auch keine Milchprodukte essen oder trinken. Hier herrscht ebenfalls ein großer Vitamin- und Nährstoffmangel.

Wie bereits eingangs geschildert, befinden sich Kinder in der körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung. Eine gesunde Ernährung hat auch einen großen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden Ihrer Kinder. Süßigkeiten und Kuchen hingegen machen schlapp und müde, da sie das Immunsystem sehr schwächen.

Als eindringliche Warnung möchte ich Ihnen jedoch sagen, dass ein täglicher oder hoher Konsum von rotem Fleisch das Darmkrebsrisiko erheblich erhöht. Häufiges Grillen, insbesondere, wenn das Grillgut etwas angebrannt ist, erhöht ebenfalls das Krebsrisiko. Aus diesem Grund essen wir in unserer Familie nur Hähnchenbrustfilet. Helles Fleisch wie Hähnchen und Pute sind unproblematisch. Meiden sollten Sie vor allem Schweine- und Rindfleisch und weitere roten Fleischsorten.

Es ist außerdem sehr riskant, in Metzgereien Mettbrötchen zu kaufen, insbesondere für Kinder, da in manchen Geschäften die Mettbrötchen bereits verdorben sind, wenn sie verkauft werden. Am besten verzichten Sie darauf oder machen Sie sie nur gelegentlich (einmal im Monat maximal) selbst aus Rinderhackfleisch, das am selben Tag gekauft und zubereitet wurde. Lagern sie es nicht.

Verzichten Sie bitte, wenn Sie Kinder haben, auf eine vegetarische oder vegane Ernährung. Sie tun Ihren Kindern damit nichts Gutes!



Wie überzeuge ich mein Kind, tatsächlich gesunde Lebensmittel gerne zu essen?

Wie bereits eingangs erwähnt wissen Kinder ab etwa drei bis sechs Jahren sehr genau, welche Speisen sie essen möchten und welche sie hartnäckig verschmähen. Zu den abgelehnten Lebensmitteln gehören oft Gemüse und manchmal auch Obst.

Sie können sich jedoch die bunten Farben der gesunden Lebensmittel wie Paprika, Tomate, Mais etc. zunutze machen für Ihre Kinder lustige Figuren daraus schnitzen. Eine Paprikaschote kann die Form eines Dinos oder eines Schweinchens haben. Legen Sie für die Augen und die Nase noch eine Blaubeere darauf. Bei Gemüse, wie Mais, Erbsen, Linsen oder Bohnen, dass sich nicht so leicht formen lässt, können Sie kleine Gemälde aus dem Gemüse erstellen, die Sie stolz Ihren Kindern präsentieren können. Es ist natürlich eine zeitaufwendige Arbeit, die Sie zeitlich kalkulieren sollten. Es wird sich für Ihre Kinder jedoch lohnen.

Sie werden erleben, dass es auch Ihnen Freude macht, wenn Ihre Kinder dann bei dem Anblick des Gemüses freudig in die Hände klatschen. Auf den nächsten zwei Seiten finden Sie zwölf Ideen, wie Sie gesunde Lebensmittel dekorieren können, damit Ihre Kinder bei Obst und Gemüse jubeln.

Es gibt im Handel kleine Bestecke und Helfer, mit denen Sie Obst und Gemüse in Form schneiden können. Sie finden es beispielsweise bei [Amazon](#) unter den Begriffen “Deko-Hobel”, “Spiralschneider”, “Kugelstecher” u. ä. Arbeiten Sie dabei bitte immer mit einem scharfen Messer, damit die Kanten der Lebensmittelelemente gerade werden.







Die geeigneten Getränke

Eine weitere Frage, die sich stellt, ist, wie Sie Kinder davon überzeugen können, von Cola, Limo, süßen Kakao und im schlimmsten Fall sogar Energy Drinks (18 % der Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren hatten schon Energy Drinks konsumiert) Abschied zu nehmen und gesunde Getränke wie Bio-Vollmilch, Buttermilch, Haferdrink, Sojadrink, Wasser und ein Glas Direktsaft (immer gemischt mit Wasser im Verhältnis 1:3) zu trinken?

Mein Tipp: Machen Sie sich die kindliche Begeisterung für Superhelden, Dinos, Feen, Einhörner und Prinzessinnen zunutze. Besorgen Sie für Ihr Kind Getränkeflaschen, Becher und Gläser, auf denen die Lieblingshelden abgebildet sind. Jedes Kind hat solch einen oder mehrere "Stars", die es toll findet und für die es sich sehr begeistert.

Diese Getränkeflaschen, Becher und Gläser sind zwar im Vergleich zu herkömmlichen Gefäßen wesentlich teurer, da Lizenzgebühren an die Rechteinhaber der Figuren gezahlt werden müssen, allerdings kann es sich lohnen, in solche Getränkegefäße zu investieren. Falls es für Sie ein finanzielles Problem ist, können Sie die Figuren vielleicht über wasserfeste Aufkleber an herkömmliche Becher, Gläser und Getränkeflaschen kleben. Dann sollten sie jedoch nur mit der Hand gespült werden.

Wichtig ist generell, dass Sie sich einen Tag Zeit nehmen, um mit Ihrem Kind über die positiven Effekte einer gesunden Ernährung zu sprechen, aber, nur etwas vorsichtiger natürlich, auch über die schädlichen Einflüsse weniger geeigneter Lebensmittel. Dies können Sie bei Kindern ab fünf bis sechs Jahren versuchen. Jüngere Kinder verstehen es noch nicht so richtig.

Auf der nachfolgenden Seite möchte ich noch ein paar Worte über die Qualität von Lebensmitteln sagen.



Weitere Tipps für eine gesunde Kinderernährung

Ich habe noch ein paar weitere Tipps für Sie, wie Sie Ihr Kind davon überzeugen und dafür begeistern können, sich gesund zu ernähren.

Lassen Sie Ihre Kinder im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt selbst das Obst, Gemüse und die Milchprodukte aussuchen.

Geben Sie Ihren Kindern altersgerechte Aufgaben während der Essenszubereitung (beispielsweise Gurken waschen, lustige Formen und “abstrakte Kunst” aus dem Gemüse erstellen). Lassen Sie Ihre Kinder jedoch keinesfalls an den Herd oder mit scharfen Messern hantieren.

Falls Sie einen Garten haben, können Sie Obst, Gemüse und frische Kräuter selbst anbauen. Dafür begeistern sich Kinder sehr schnell. Alternativ können Sie manche Kräuter und Gemüsearten auf der Fensterbank oder dem Balkon ziehen. Jedoch nicht in der Nähe von belebten Autostraßen, dort ist die Schadstoffbelastung zu hoch.

Alternativ können Sie bei www.meine-ernte.de eine Parzelle mieten und dort Ihr eigenes Obst und Gemüse anbauen. Informieren Sie sich bitte über die Kosten und Konditionen. Das Team von Meine Ernte unterstützt Sie tatkräftig bei Ihrem Vorhaben.

Kinder lieben Regenbögen! Ordnen Sie Obst- und Gemüseplatten in den Regenbogenfarben an. Dies wirkt sehr einladend auf Kinder.

Beliebt sind ebenfalls Obst- und Gemüsespieße sowie Fingerfood. Rezepte finden Sie zahlreiche im Internet bei www.chefkoch.de.



Kinder lieben Geschichten! Erzählen Sie beispielsweise eine Geschichte vom “Kleinen Brokkoli-König, der Energie braucht” oder von der “Paprika-Fee, die einen Jungen mit Gemüse verzaubert hat”. Seien Sie kreativ! Es gibt online auch Tools, mit denen Sie solche Geschichten automatisch erstellen können.

Geben Sie dem Gemüse einen kindgerechten Namen: “Drachenzunge” für Paprika, “Feenstaub” für geraspelten Käse, bezeichnen Sie Brokkoliröschen als Superkraft-Brokkoli usw.

Erstellen Sie ein Dip-, Saucen- oder Topping-Rezept gemeinsam mit Ihren Kindern zusammen. Kinder essen tendenziell eher das, was sie selbst kreiert haben.

Wenden Sie den Eiswürfel-Zauber an: Machen Sie aus Fruchtsaft oder püriertem Obst Eiswürfel und geben Sie sie ins Wasser. Die Eiswürfel schmelzen dann langsam bei Zimmertemperatur. Denken Sie bitte daran, dass nicht alle Menschen kohlenensäurehaltiges Wasser vertragen, greifen Sie in diesem Fall zu stillem Wasser oder zu Leitungswasser.

Bauen Sie Spiel- und Wettkampfelemente in den Alltag mit Ihren Kindern ein. Spielen Sie “Gemüse-Bingo” bei denen Karten mit Gemüsesorten bei Verzehr angekreuzt werden und es einen Gewinn bei einer vollen Reihe gibt. Sie finden es in meinem Shop.

Ein weiteres Spiel, das ich erstellt habe, ist ebenfalls in meinem Shop erhältlich: das Lebensmittel-Körbe-Spiel. Es enthält drei Körbe und 120 Lebensmittel, die in die richtigen Körbe für geeignete, weniger geeignete und ungeeignete Lebensmittel eingeordnet werden sollen. Gewonnen hat, wer die meisten richtigen Körbe gefunden hat. Ein Spiel für die ganze Familie!

Ein drittes Spiel ist das Geschmacks-Memory, bei dem verschiedene Obstsorten in kleine Würfel geschnitten werden und das Kind sie schmecken und benennen soll. Die quadratischen, bunten Würfel wirken positiv auf Ihre Kinder und machen Lust auf mehr.



So ermuntern Sie Ihre Kinder

Ideal ist es, wenn Sie und der Rest Ihrer Familie eine Vorbildfunktion einnimmt und eine offene Kommunikation geführt wird.

Essen Sie selbst auch gesunde Lebensmittel, ernähren Sie sich nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung www.dge.de.

Ermuntern Sie Ihre Kinder dazu, dass Obst und Gemüse erst einmal zu riechen und zu fühlen, ohne, dass Sie Druck zum Essen ausüben.

Zeigen Sie eine große Wertschätzung gegenüber Ihren Kindern, wenn sie gesunde Lebensmittel gegessen haben: "Wie toll, dass du heute die Karotten probiert hast!"

Natürliche Süße statt Zucker

Verwenden Sie reife Früchte, wie Pfirsich, Mango und Banane, da sie mehr Süße liefern. Sie enthalten Fruchtzucker.

Nehmen Sie Obstpüree anstatt Sirup zum Süßen von Haferbrei, Pfannkuchen oder Joghurts.

Schmecken Sie Speisen, z. B. Quark und Joghurts, mit Zimt, Vanille oder Zitrus-Zesten ab.



Muss es unbedingt Bio sein?

Ja, es sollten überwiegend nur Lebensmittel in Bioqualität für Kinder gekauft werden. Der Grund ist, dass der kindliche Organismus die zahlreichen Pestizide, die leider im konventionellen Obst und Gemüse enthalten sind, noch schlechter verträgt und sie sich schlimmer auswirken, als bei Erwachsenen. Der Körper eines Kindes ist noch in der Entwicklungsphase und im Aufbau. Deshalb sollten Lebensmittel auf jeden Fall Bioqualität haben, damit wirklich alles getan wird, dass Ihre Kinder gesunde Lebensmittel zu sich nimmt.

Falls dies für Sie ein finanzielles Problem ist, im Bioladen einzukaufen, können Sie gerne auch die Bioprodukte aus den Supermärkten und Discountern erwerben. Sie sind erheblich preiswerter als in Bioläden und Biosupermärkten. Falls Sie doch im Biosupermarkt einkaufen möchten und können, empfehle ich Ihnen die Produkte von Demeter. Demeter hat die höchsten Qualitäts- und Ethikkriterien unter den Bioprodukten. Diese haben jedoch auch ihren Preis.

Mein Kind ist Allergiker

Leider gibt es bereits unter den Kindern solche, die allergisch gegen bestimmte Lebensmittel sind. Es kann eine Nuss-, Soja, Getreide- oder andere Allergie sein, mit dem sich Ihre Kinder herumplagen.

In einem solchen Fall sollten Sie zum einen den Kinderarzt aber auch einen Allergologen und einen Ernährungsberater aufsuchen. Die Krankenkassen bezuschussen eine Ernährungsberatung, wenn der Ernährungsberater Ernährungswissenschaften studiert hat. Fragen Sie nach der Qualifikation des Ernährungsberaters.

Ein Beispiel: Hat Ihr Kind eine Pollenallergie gegen Birke, Hasel und Pappel, kann es sein, dass es wegen der Kreuzallergie auch Äpfel sowie weitere Lebensmittel nicht verträgt. Sprechen Sie die Ärzte und den Ernährungsberater bitte darauf an.



Gefahr für Kinder: Alkohol in Kinderprodukten!

Auch, wenn es unglaublich klingt: Es gibt tatsächlich in jedem Supermarkt und Discounter Kinderprodukte, beispielsweise kleine, süße Schnitten für zwischendurch, die Alkohol enthalten. Auch ein beliebter Baumkuchen, der früher alkoholfrei war, enthält mittlerweile Alkohol.

Warum macht die Lebensmittelindustrie Alkohol an Kinderprodukte? Alkohol ist ein Konservierungsmittel, wenn auch, völlig schädlich und überhaupt nicht zum Verzehr geeignet. Alkohol ist preislich nicht so teuer und bildet auch die Basis für viele Hustensäfte, Tropfen und ähnliches in der Medizin.

Bevor Sie ein süßes Produkt für Ihr Kind kaufen, fragen Sie immer beim Hersteller nach, wie es konserviert wurde und ob Alkohol enthalten ist. Ich darf aus rechtlichen Gründen leider keine konkreten Produkte und Hersteller nennen. Alternativ können Sie das Produkt vorher selbst probieren, bevor Sie ein solches Ihren Kindern zum Essen geben. Kaufen Sie in diesem Fall zwei Stück davon.

Kinder dürfen keinesfalls Alkohol zu sich nehmen. Achten Sie bitte auch bei Medikamenten für Kinder darauf, dass kein Alkohol enthalten ist. Geben Sie diesbezüglich in der Apotheke Bescheid und lassen Sie jedes Medikament vom Apotheker prüfen.

Wir sind am Ende dieses Ernährungsguides Kinderernährung angelangt. Ich hoffe, Sie konnten einige wichtige Erkenntnisse und Ideen mitnehmen.

Wenn Ihnen dieser Ernährungsguide gefallen hat, wäre ich sehr glücklich über eine positive Vier- oder Fünf-Sterne-Bewertung in meinem Etsyshop.

<https://etsy.com/shop/mlernaehrungsguides>

Vielen lieben Dank vorab!