

## Ernährung von Kleinkindern

Bei der richtigen Lebensmittelauswahl von Kleinkindern (1 bis unter 4 Jahre) besteht bei Eltern sowie auch Erzieherinnen und Erziehern häufig Unsicherheit. Das Säuglingsalter ist vorbei und die Kleinen haben die Umstellung von der Milchernährung auf die Breiernährung erfolgreich gemeistert. Doch können die 1- bis 3-Jährigen nun schon an Familienmahlzeiten teilnehmen und das gleiche wie Erwachsene essen? Oder gibt es noch eine Übergangszeit, in der gesonderte Empfehlungen gelten? Auf diese Fragen möchten wir Ihnen hiermit Antworten geben.

Grundsätzlich gilt, dass sich die Ernährung von Kleinkindern nicht wesentlich von der Kinderernährung unterscheidet. So gelten in Hinblick auf die Lebensmittelqualitäten die gleichen Empfehlungen wie für Kinder (4 bis unter 15 Jahre). Diese finden Sie hier.

Kleinkinder benötigen weniger Energie als ältere Kinder. Daher weichen sowohl der Energie- und Nährstoffbedarf als auch die altersgemäßen Lebensmittelmengen von Kleinkindern gegenüber denen von Kindern ab. Um Ihnen eine Orientierungshilfe zur Mahlzeitengestaltung an die Hand zu geben, finden Sie im Folgenden weitere Informationen.



©Daniel Kocherscheidt/PIXELIO

### Besonderheiten, die zu beachten sind:

- **sparsames Würzen und Salzen**
- **Verzicht kleiner, harter Lebensmittel** (z. B. ganze Erdnüsse), da sich kleinere Kinder daran leicht verschlucken können
- **Zahnstatus** berücksichtigen! Beim Angebot von Rohkost erst auf weiches Gemüse wie Gurken oder Tomaten zurückgreifen. Sobald Backenzähne vorhanden sind können auch Möhren, Kohlrabi etc. problemlos gekaut werden.
- Manche Kinder vertragen noch **keine stark blähenden Lebensmittel** wie Kohl oder Hülsenfrüchte in größeren Mengen. Diese sollten langsam in den Speiseplan eingeführt werden.