

Übergang zur Erwachsenenkost



Für das Kleinkind ist es ein großer Unterschied, ob es gefüttert wird oder selbst isst. Die Fähigkeit zur eigenständigen Nahrungsaufnahme muss im Hinblick auf die motorischen Fähigkeiten erst gelernt werden. Zudem bedeutet der Verzehr von fester Nahrung im Gegensatz zur Breikost eine Umstellung, an die es sich allmählich gewöhnen muss. Die Milchflasche wird langsam abgewöhnt, dafür werden regelmäßig Mahlzeiten zusammen am Tisch verzehrt, an dem es bestimmte Regeln gelten.

Im Folgenden finden Sie Hinweise zur Ernährung von Kleinkindern und passende Tipps zur Übergangsphase.

+ Entwöhnen der Milchflasche

Oftmals bekommen Kleinkinder, die morgens sehr früh aufwachen, zunächst noch Muttermilch oder eine Flasche mit Säuglingsmilch als erste Mahlzeit. Abends gibt es meist vor dem Schlafengehen eine weitere Milchflasche. Spätestens ab dem ersten Geburtstag sollte jedoch mit der Entwöhnung von der Flasche begonnen werden. Selbst zuckerfreier Inhalt wie Wasser oder ungesüßter Tee schaden den Zähnen und dem Kiefer. Problematisch ist nämlich nicht nur der Flascheninhalt sondern auch das Nuckeln an sich.

Eine Entwöhnung könnte so aussehen:

1. Die Flasche nur noch morgens und abends geben (Flaschenmahlzeit nach max. 15 Minuten beenden), ansonsten die Flasche durch ein Glas ersetzen.
 2. Nach einer Woche nur noch morgens **oder** abends eine Flasche reichen, die andere wird durch ein Glas Milch ersetzt.
 3. Nach einer weiteren Woche wird das Glas Milch durch ein ausgiebiges Morgen- bzw. (beziehungsweise) Abendritual ersetzt (z.B. (zum Beispiel) Vorlesen einer Geschichte).
- Die eine Flasche, die das Kleinkind noch bekommt, könnten Sie beispielsweise auf einem Wochenendausflug oder einer Urlaubsreise „vergessen“.
 - Ist das Kind von der letzten Flasche entwöhnt, sollte diese auch konsequent weg bleiben.

Wichtig: Krankheits- oder Entwicklungsphasen sind ungünstig zur Entwöhnung.

+ Selbstständiges Essen und der Einsatz von Besteck

Kleinkinder sind neugierig und möchten alles ausprobieren. Dazu gehört auch das eigenständige Essen. Der Übergang vom Füttern zur selbstständigen Nahrungsaufnahme funktioniert jedoch nicht von heute auf morgen. Die Fingerfertigkeiten sowie der Umgang mit Besteck

müssen zunächst erlernt werden. Daher darf auch mal mit den Fingern gegessen werden. Der Vorteil ist, dass das Kleinkind so trotzdem schon eigenständig essen kann und nicht schnell ungeduldig wird.

Lernt ein Kind den Umgang mit Messer und Gabel, sollte zunächst ein **kindgerechtes, kleines Besteck** mit dicken Griffen ausgewählt werden. Mit einer Gabel die Nahrung aufzunehmen, ist anfangs manchmal sogar leichter als mit einem Löffel. Eigenständiges Trinken wird besser direkt mit einem richtigen Glas gelernt. Dies ist stabiler als ein Plastikbecher, sollte jedoch zunächst nur halb gefüllt sein.



©Helene Souza/PIXELIO

+ Fester Mahlzeitenablauf, gemeinsame Mahlzeiten

In den ersten Lebensjahren werden die Grundlagen für Gewohnheiten gelegt, die später schwer zu ändern sind. Dies gilt auch für die Mahlzeitengestaltung. So spielt beispielsweise das gemeinsame Essen – egal ob in der Kita oder zu Hause – eine prägende Rolle.

Um das Kleinkind an feste und gemeinsame Mahlzeiten zu gewöhnen, sollte es nicht nur die Hauptmahlzeiten, sondern auch die Zwischenmahlzeiten gemeinsam mit mindestens einem Erwachsenen bei Tisch einnehmen. Wenn möglich, sollte jeweils zur gleichen Tageszeit gegessen werden. So findet sich das Kind sicher im Tag zurecht. Ein zusätzlicher Rahmen wird der Mahlzeit verliehen, indem ein Tischspruch oder ein Gebet vor dem Essen gesprochen oder ein Lied gesungen wird. Dann kommen alle zur Ruhe und stimmen sich auf die Mahlzeit ein.

Bei den einzelnen Mahlzeiten ist somit zum einen wichtig, dass diese **einen Beginn und ein Ende** haben. Zum anderen sollte beim Essen **nicht gespielt** werden. Nur so erkennt das Kleinkind eine feste Mahlzeitenstruktur. Gleichzeitig wird einem Daueressen vorgebeugt.



+ Regeln bei Tisch

Bereits Kleinkinder sollten frühzeitig mit Regeln bei Tisch vertraut gemacht werden.

Spielzeuge haben am Esstisch nichts verloren. Wichtig ist zudem, dass auch mit dem Essen nicht gespielt wird. Für das Kleinkind ist die Situation bei Tisch, mit ihm noch unbekanntem Lebensmitteln, neu. Daher sollte ihm in Maßen erlaubt sein, die Speisen zu entdecken, sie von allen Seiten zu betrachten und mit allen Sinnen kennen zu lernen. Sobald dieses Ausprobieren jedoch in ein "Matschen" übergeht oder wenn das Kind Sie damit provoziert, sollten Sie Grenzen setzen. Ist das Kind satt, kann der Teller weg. Ist das Kind müde, kann auch gefüttert werden.

Kinder sollten am gedeckten Tisch Platz nehmen. Insgesamt länger als 15 Minuten zu sitzen, fällt ihnen meist schwer. Sitzen bleiben jedoch alle, bis der Letzte mit Essen fertig ist.

Ein Lob für eigenständiges Essen macht Kinder stolz und selbstbewusst. Doch auch Tadel muss mal sein. Hält sich das Kind nicht an die Tischregeln, sollte sofort und angemessen reagiert werden. Nur so erkennt das Kind Grenzen. Es hilft ihm, sich adäquat zu verhalten und zu entwickeln.

+ Lebensmittelauswahl und Geschmack

Die Erwachsenen legen am Tag den Zeitpunkt für die Mahlzeiten fest. Sie stellen außerdem die Speisen bereit, so dass das Kind bereits vom Kleinkindalter an auswählt, **was und wie viel** es von den **angebotenen Komponenten** essen möchte. Nur auf diese Art und Weise kann es ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl entwickeln. Es sollten vorrangig gesundheitsfördernde Lebensmittel bzw. (beziehungsweise) Speisen bereitgestellt werden. Damit wird neben der Entscheidungsfähigkeit die Eigenverantwortlichkeit des Kleinkindes gefördert.

Natürlich bieten bekannte Speisen Sicherheit und werden mit Vorliebe verzehrt. Damit der Speiseplan jedoch nicht zu einseitig bleibt, sollten neben vertrauten Lebensmitteln zusätzlich unbekannte Speisen angeboten werden. Dabei ist wichtig zu wissen, dass die Geschmacksentwicklung Zeit braucht. Viele Lebensmittel muss ein Kind **fünf- bis zehnmal** probieren, bis sie ihm schmecken.

Sie suchen mehr Informationen zur Kleinkindernährung? Dann stöbern Sie doch mal in unserer Bücherkiste. Dort finden Sie u.a. (unter anderem) Kochbücher mit Rezepten für Kleinkinder. Die meisten dieser Bücher enthalten zudem Tipps für die Ernährung von Kleinkindern.

Tipps zur Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten in Familien

- Mahlzeiten sollten in einer angenehmen Atmosphäre stattfinden.
- Geschwister, Gleichaltrige und Eltern sind Vorbilder beim Essen und beim Ausprobieren neuer Lebensmittel.
- Kinder sollten so früh wie möglich an die natürliche Geschmacksvielfalt der herkömmlichen Lebensmittel gewöhnt werden.
- Eine anfängliche Ablehnung neuer Lebensmittel ist normal. Durch wiederholtes Probieren lässt sich die Akzeptanz von neuen Geschmacksrichtungen verbessern.
- Kindern sollte eine breite Palette von Lebensmitteln mit einer geringen Energiedichte angeboten werden.
- Ein Verbot bestimmter Lebensmittel wie Süßwaren erhöht deren Attraktivität. Stellen Sie besser feste Regeln (z. B. „nach dem Essen oder nachmittags“) zum Umgang mit Naschereien auf.
- Der Zwang, bestimmte Lebensmittel zu essen (z. B. Gemüse), führt zu einer steigenden Ablehnung dieser Lebensmittel.
- Kinder sollten selbst entscheiden dürfen, wie viel sie essen und sich dabei nach ihrem Hunger- und Sättigungsgefühl richten.
- Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte (z. B. Süßwaren) sollten nicht als Belohnung verwendet werden.



© 123rf.com