



Essensplan für Kinder ab 1 Jahr

Übergang zum Familienessen mit fünf Mahlzeiten

Frühstück

- 1 Getränk (z. B. Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee)
- 1 Portion Getreide in Form von Brot, Müsli oder Getreideflocken
- 1 Portion weiches Obst oder weiche Rohkost (z. B. Birne, Banane oder Tomate, Gurke)
- 1 Portion Kuhmilch 1,5% Fett (150 ml) oder Milchprodukt wie Joghurt, Quark und Käse

Zwischenmahlzeit am Vormittag

- frisches weiches Obst (z. B. Birne, Banane) oder Obstgläschen, Reiswaffeln, Vollkornzwieback

Mittagessen (warme Hauptmahlzeit)

- 1 Getränk (z. B. Wasser, stark verdünnter Apfelsaft)
- 1 Portion (gegartes) Gemüse oder Hülsenfrüchte
- 1 Portion Kartoffeln, Reis oder Nudeln
- evtl. 1 Portion Fleisch, Fisch oder Ei

Zwischenmahlzeit am Nachmittag

- frisches weiches Obst (z. B. Pfirsich, Melone) oder Obstgläschen, Reiswaffeln, Vollkornzwieback

Abendessen (kalte Hauptmahlzeit)

- 1 Getränk (z. B. Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee)
- 1 Portion weiche Rohkost (z. B. Tomate, Gurke)
- 1 Portion (Vollkorn-) Brot
- 1 Portion Kuhmilch 1,5% Fett (150 ml) oder Milchprodukt wie Joghurt, Quark und Käse

Wichtig

- möglichst wenig salzen und noch nicht scharf würzen
- Nüsse sowie sehr kleine harte Obst- und Gemüsestücke sind für Kleinkinder noch nicht geeignet, an ihnen können sich die Kinder verschlucken

Getränke

Bieten Sie Ihrem Kind zu jeder Mahlzeit und zwischendurch Getränke aus dem Glas oder Becher an. Sechs kleine Gläser (insgesamt ca. 600 bis 700 ml) am Tag sind das richtige Maß für Kleinkinder. Am besten eignet sich **Wasser** (Leitungswasser oder Mineralwasser). Alternativ darf es ab und zu auch einmal eine Fruchtsaftschorle mit viel Wasser sein (1:4 verdünnt) oder ungesüßter Tee.

Dauernuckeln und die „Flasche zum Einschlafen“ sollen unbedingt vermieden werden, da so ein hohes Risiko für Zahnschäden besteht.

Prof. Dr. B. Koletzko von der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ):
„**Wir essen nicht das, was uns schmeckt, sondern uns schmeckt das, was wir regelmäßig essen!**“

Weiterführende Literatur und Quellenangabe

„Was Kleinkinder brauchen“ (aid Infodienst, 2015)

„Das beste Essen für Kleinkinder - Empfehlungen für die Ernährung von 1-3-Jährigen“ (Bundeszentrum für Ernährung, 5. Aufl., 2018)

„Das beste Essen für Kinder - Empfehlungen für die Ernährung von Kindern“ (Bundeszentrum für Ernährung, 4. Aufl., 2018)

www.gesund-ins-leben.de

App: „Baby und Essen“

www.bzfe.de

App: „Kind und Essen“

www.ble-medianservice.de