

Gesundheit

KITA Vital Elterninfo

06 | Gesundes Essen für Kinder



Ernährung ist Gewohnheit



Was Kinder in den ersten Lebensjahren essen und trinken hat großen Einfluss auf das Ernährungsverhalten im Erwachsenenalter. Deshalb ist es wichtig, dass das Elternhaus und Kita auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung der Kinder achten und Vorbilder sind. Essen in der Kita soll lecker sein und Spaß machen. Kinder werden an der Speiseplanung beteiligt und lernen so, was gesundes Essen und Trinken bedeutet.

Gesunde und leckere Kinderkost

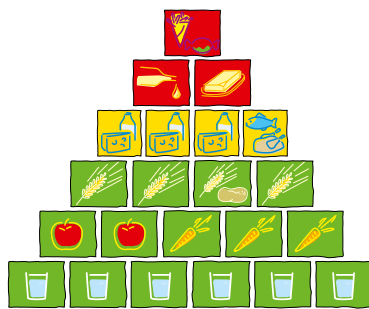
Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Kinder beim Aufwachsen und trägt dazu bei, dass sie sich körperlich und geistig gut entwickeln können. Das große Lebensmittelangebot und die manchmal widersprüchlichen Empfehlungen machen es jedoch für Eltern oft schwer, gesundheitsfördernde Ernährung im Alltag umzusetzen.

Und was ist mit den „kleinen Extras“?

Fast alle Kinder lieben es zu naschen und bevorzugen naturgemäß süß schmeckende Speisen. Ihr Kind braucht nicht völlig darauf zu verzichten, solange es nur ab und zu und in Maßen erfolgt. Denn Süßes und Snacks fördern nicht nur die Entstehung von Karies, sondern begünstigen zusätzlich die Entstehung von Übergewicht. Vermitteln Sie den Kindern daher den bewussten und genussvollen Umgang damit und stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Naschregeln auf.



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



© Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Detaillierte Informationen unter: <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/>

Fallen Sie nicht auf die Werbung rein!

Kinderlebensmittel wie Knabbergebäck, Kinderjoghurts, -wurst, -flakes, -suppen und Fertiggerichte sind unnötig und in größeren Mengen ungünstig! Sie enthalten häufig zuviel Zucker, Fett und Energie und sind viel teurer als vergleichbare herkömmliche und selbst gemachte Produkte.

Mit einem guten Frühstück den Tag beginnen!

Bevor das Kind in die Kita gebracht wird, sollte es das erste Frühstück am besten in Ruhe zu Hause einnehmen. Das zweite Frühstück nimmt es dann in der Kita ein.

Ein ausgewogenes und gesundes Frühstück besteht aus Brot oder Getreideflocken, Gemüseohkost oder Obst und Milchprodukten.

Beispiele sind:

- Müsli ohne Zuckerzusatz, Obst, Joghurt oder Milch
- belegtes Vollkornbrot mit Frischkäse oder Quark, Gemüseohkost oder Obst

Süßigkeiten sollen grundsätzlich vermieden werden. Dies gilt auch für die sogenannten Kinderlebensmittel.

Mahlzeiten sollen Familienzeiten sein!

Die gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie sind für die Entwicklung der Essgewohnheiten Ihres Kindes von hoher Bedeutung und prägen nachhaltig das Essverhalten der Kinder.

- Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre bei Tisch!
- Beziehen Sie Ihr Kind beim Tischdecken, Dekorieren und Zubereiten der Speisen mit ein!
- Beginnen sie das Essen gemeinsam, z.B. mit einem Tischspruch und beenden Sie es auch gemeinsam!
- Verzichten Sie während des Essens auf die Nutzung von Medien, wie z.B. Zeitungen, Fernseher, Handy!

**Gesundes Essen
und Trinken von
Anfang an**

Tipps für Eltern und Erzieher

- Bieten Sie Kindern eine große Vielfalt an Lebensmitteln an und bereiten sie diese unterschiedlich zu.
- Bieten Sie neben vertrauten auch mal unbekannte Lebensmittel an.
- Würzen Sie sparsam.
- Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke!
- Ein Verbot von Süßigkeiten oder anderen Lebensmitteln erhöht deren Attraktivität. Stellen Sie Regeln auf.
- Benutzen Sie Essen nicht zur Belohnung, als Trost oder um Ihre Zuneigung zu zeigen.
- Essen Sie regelmäßig zu festen Zeiten, an 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten pro Tag. Zu jeder Mahlzeit gehört mindestens ein Getränk.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht den Teller leer zu essen. Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, was und wie viel es essen möchte.
- Leben Sie den Kindern die Freude und den Genuss von gutem, gesundem Essen vor.

Kontakt:

KITA Vital – gute gesunde Kindertageseinrichtung Telefon 0224113-3535

gesundheitsfoerderung@rhein-sieg-kreis.de rhein-sieg-kreis.de/gesund-aufwachsen



Rhein-Sieg-Kreis | Der Landrat
Kaiser-Wilhelm-Platz 1 | 53721 Siegburg
Telefon 02241 13-0

Druck: FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg

Stand: 09/2022

Fotos: Rhein-Sieg-Kreis (S. 1, 2), Shutterstock (S. 3)