



## GESUNDES ESSEN FÜR MEIN KIND

### GESUND ESSEN LERNEN

Lernen, wie man sich gesund und gut ernährt, ist für Kinder und Jugendliche besonders wichtig. Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich nicht nur wesentlich auf Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit aus, sondern beeinflusst auch die spätere Gesundheit im Erwachsenenalter.

**Gesundes Essen kann gelernt werden.**

### INHALT

- **Gesund essen lernen**
- **Die „Ernährungs-Ampel“**
- **Die Lebensmittelpyramide**
- **Getränke**
- **Die Lebensmittelauswahl**
- **Wann, was, wie viel:  
die Mahlzeiten**
- **„So etwas ess‘ ich nicht“:  
Was tun?**
- **Vorbild statt Kontrolle**



#### DOWNLOAD

Die gesamten Ausgaben der „Elterninformationen der DGKJ“ zu Gesundheitsproblemen von Kindern und Jugendlichen erhalten Sie hier:  
<https://www.dgkj.de/eltern>

### Die „Ernährungs-Ampel“

Mit den drei einfachen Regeln der „Ernährungs-Ampel“ wird die Auswahl der richtigen Lebensmittel kinderleicht:



**Reichlich**

Getränke (kalorienfrei oder kalorienarm) und pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln) → **Jederzeit und gerne**



**Mäßig**

Tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier, Fisch) → **In begrenzten Mengen genießen**



**Sparsam**

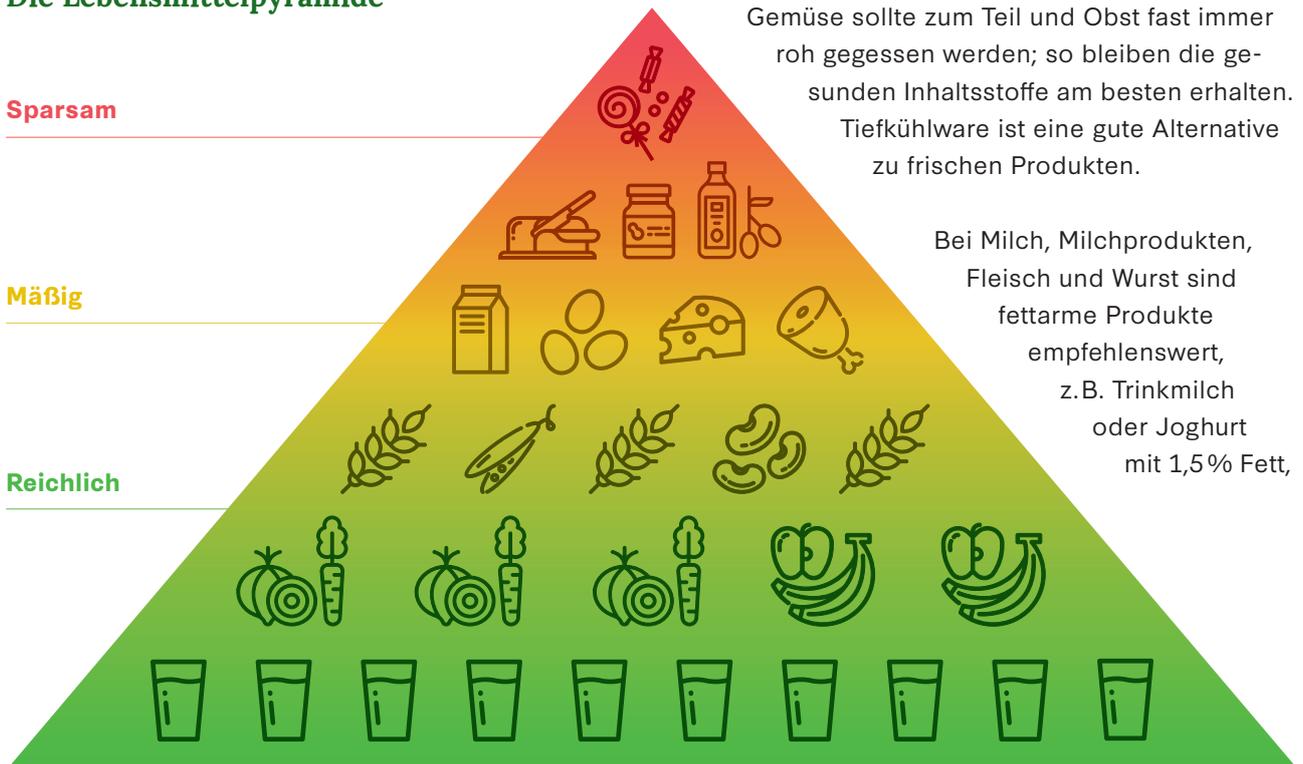
Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Speisefette, Süßwaren, Limonade, Knabberartikel) → **Nur ab und zu und sparsam verzehren**

### Die Lebensmittelpyramide

**Sparsam**

**Mäßig**

**Reichlich**



Gemüse sollte zum Teil und Obst fast immer roh gegessen werden; so bleiben die gesunden Inhaltsstoffe am besten erhalten. Tiefkühlware ist eine gute Alternative zu frischen Produkten.

Bei Milch, Milchprodukten, Fleisch und Wurst sind fettarme Produkte empfehlenswert, z.B. Trinkmilch oder Joghurt mit 1,5% Fett,

### Getränke

Trinken ist wichtig: Kinder sollen regelmäßig trinken! Zu jeder Mahlzeit gehört ein Glas Wasser (oder ein anderes zuckerfreies Getränk, s. u.). Auch zwischendurch und in den Schulpausen sollen Kinder die Möglichkeit haben, zu trinken.

Als Getränke gut geeignet sind Leitungswasser oder Mineralwasser, oder z.B. ungesüßte Fruchtees. Gezuckerte Fruchtsaftgetränke und Limonaden (einschließlich Colagetränke) sind nicht empfehlenswert. Und: Milch ist kein Durstlöcher.

### Die Lebensmittelauswahl

Brot sollte dick geschnitten und dünn belegt werden. Vollkornbrot ist besonders wertvoll – wenn es aus fein gemahlenem Vollkornmehl hergestellt wird, mögen es auch jüngere Kinder gern. Kartoffeln sind, fettarm zubereitet als Salz- oder Pellkartoffeln, besser geeignet als fettreiche Bratkartoffeln oder Pommes frites. Nudeln und Reis sind als Vollkornprodukte am gesündesten.

Käse bis zu 45 % Fett i.Tr. und fettarme Fleischprodukte wie Schinken oder Brühwurstaufschnitt. Rapsöl oder auch Olivenöl ist für die Speisenzubereitung sehr gut geeignet. Als Brotaufstrich können Margarine oder Butter verwendet werden.

Süßwaren, süße Brotaufstriche wie Marmelade und Schoko-Nuss-Aufstriche, Limonaden und Knabberartikel sollten zusammen nicht mehr als 10% der täglichen Energiezufuhr beitragen. Je nach Gehalt an Zucker und Fett ist der Energiegehalt von Süßwaren sehr unterschiedlich – und damit auch die geeignete Portionsgröße. Ein Beispiel: Ein 4–6jähriges Kind bekommt mit 1 Kugel Eiscreme und 2 Butterkeksen schon 10% des täglichen Energiebedarfes.

### Wann, was, wie viel: die Mahlzeiten

Kinder soll ermöglicht werden, fünfmal am Tag Mahlzeiten zu sich nehmen. Ein regelmäßiger Nachschub an Energie und Nährstoffen kann verhindern, dass die individuelle Leistungskurve im Laufe des Tages zu stark absinkt. Werden Mahlzeiten ausgelassen, kann es leichter zu Heißhunger und Überernährung kommen. Andererseits verdirbt ständiges „Zwischendurchessen“ den Appetit auf die Hauptmahlzeiten.



**Ein möglicher Weg sind die folgenden fünf Mahlzeiten am Tag:**

**Drei Hauptmahlzeiten** (morgens, mittags und abends, darunter eine oder zwei warme Mahlzeiten)  
**Zwei Zwischenmahlzeiten** (vormittags und nachmittags).

#### Beispiele für eine kalte Mahlzeit

- ein Müsli aus Joghurt, Obst und Getreideflocken
- ein Glas Milch, ein Apfel und ein Wurstbrot
- ein Käsebrot und ein Rohkostsalat
- ein Nudelsalat mit Tomaten, Gurken und einem Joghurtdressing

#### Beispiele für eine warme Mahlzeit



*Fischfilet  
mit Gemüsereis*

*Brokkoli-  
Kartoffel-Suppe  
mit Kürbiskernöl*



*Spaghetti mit  
Olivenöl, frischen  
Tomaten und Käse*

Mindestens einmal pro Woche sollte eine Mahlzeit mit Fisch auf dem Speiseplan stehen.

#### Beispiele für eine Zwischenmahlzeit

Die zwei Zwischenmahlzeiten werden üblicherweise vormittags (z. B. als Frühstück im Kindergarten oder Pausenbrot in der Schule) und nachmittags gegessen. Zwischenmahlzeiten können hauptsächlich aus Obst oder Gemüse (gern auch roh) bestehen, dazu kann es Brot (oder Getreideflocken) geben.

#### Vorschläge:

- Vollkornbrot mit Frischkäse oder vegetarischem Aufstrich und eine Mandarine
- Vollkorncracker mit Gemüsesticks
- Joghurt mit frischen Früchten wie Banane und Beeren

## „So etwas ess’ ich nicht“: Was tun?

Ihr Kind isst gerade gar kein Gemüse oder nur noch Nudeln, hat starke Abneigungen gegen bestimmte Lebensmittelgruppen oder ernährt sich ausschließlich von Joghurt? Bieten Sie auch in solchen Phasen weiterhin alles an und versuchen Sie, bei den Mahlzeiten keinen Druck auszuüben. Beziehen Sie ihre Kinder ein in die Essensplanung und ins Einkaufen und Kochen, ohne dabei Ihr Ziel einer gesunden Ernährung für alle aufzugeben. Die Familienküche kann mit relativ geringem Aufwand alle an einen Tisch bringen.

Viele Kinder und Jugendliche haben den Wunsch, sich fleischlos zu ernähren. Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrer/m Kinder- und Jugendärztin/arzt, was bei vegetarischer Kost für Heranwachsende besonders zu berücksichtigen ist. Bei veganer Ernährung ist zur Vermeidung von Mangelerscheinungen eine eingehende ärztliche Beratung erforderlich, die auch die dabei notwendigen Einnahme von Nährstoffpräparaten umfasst.

## Vorbild statt Kontrolle

Besonders kleine Kinder lernen durch Nachahmung, auch bei der Ernährung. Wenn sich die Eltern gesund ernähren, wird ihr Kind dies übernehmen (genauso ist es aber auch bei einem schlechten Vorbild). Eltern sollten der Versuchung widerstehen, das Essverhalten ihrer Kinder streng zu kontrollieren. Besser ist es, ein ausgewogenes Essensangebot bereitzustellen. Dem Kind bleibt dann überlassen, wie viel es davon isst. Auf diese Weise entwickelt das Kind ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl: die beste Vorbeugung vor Überernährung und Übergewicht.



### Gut zu wissen:

Die in den ersten Lebensjahren geprägten Essgewohnheiten werden oft bis in das Erwachsenenalter beibehalten.



## WEITERE BERATUNG UND INFORMATIONEN

Ihre Fragen zur Ernährung beantwortet Ihr/e Kinder- und Jugendarzt/ärztin.

## IMPRESSUM

Erstellt im Auftrag der  
Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)  
Chausseestraße 128/129, 10115 Berlin

[www.dgkj.de](http://www.dgkj.de)

von der  
Ernährungskommission der DGKJ  
[Prof. Dr. Berthold Koletzko, München] und der  
Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung (GPGE) [Dr. Martin Claßen, Bremen]

in Zusammenarbeit mit dem  
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ).

© DGKJ 2020. Titelbild: COLOURBOX, Essensbilder: Unsplash

Auf [www.dgkj.de/eltern](http://www.dgkj.de/eltern) finden Sie die aktuelle und autorisierte Fassung der DGKJ-Elterninformationen.

Das Download-Angebot richtet sich an interessierte private Nutzer.

Um die Aktualität und die Urheberschaft der DGKJ-Elterninformationen zu schützen,  
ist eine Übernahme von Inhalten in andere Angebote nicht gestattet.

Bitte nutzen Sie gern die bereitgestellten Linkbanner, um z.B. den Nutzern Ihres Webangebots  
die DGKJ-Elterninformationen anzubieten.