

## Ernährung von Kindern

Gesund und ausgewogen – das ist im Idealfall auch die Ernährung von Kindern. Manchmal ist das leichter gesagt als getan. Sie brauchen Nährstoffe und Energie, um gesund zu bleiben, zu wachsen und sich zu entwickeln. Sie können aufgrund ihres Stoffwechsels lange Zeitspannen zwischen den Mahlzeiten nicht so gut überbrücken wie Erwachsene.



Daher unterscheidet sich das Essen und Trinken von Kindern von dem der Erwachsenen. Für Kinder ist eine dem Alter angepasste Ernährung notwendig – von der Menge und der Qualität der Lebensmittel her –, um kindliche Essgewohnheiten ausreichend zu berücksichtigen. Zudem werden in der Kindheit die Grundsteine für das spätere Ernährungsverhalten gelegt.

## Was brauchen Kinder?

Für Kinder dient – genauso wie für Erwachsene – die österreichische [Ernährungspyramide](#) als Orientierung für eine gesunde Ernährung. Und das bedeutet grob gesagt: viel an Getränken und pflanzlichen Lebensmitteln, mäßig tierische Produkte und wenig fette Lebensmittel sowie Süßes.

- **Ausreichend trinken:** vor allem Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Gemüse- und verdünnte Fruchtsäfte. Koffeinhaltige Getränke (wie Cola-Getränke, Energy-Drinks, schwarzer und grüner Tee, Kaffee) sowie stark zuckerhaltige Getränke sind für Kinder nicht geeignet. Kinder brauchen regelmäßig Flüssigkeit. Je nach Alter pro Tag ungefähr 1,5 bis 2,5 Liter insgesamt in Form von Getränken, aber auch fester Nahrung wie Obst und Gemüse (davon altersabhängig zwischen 820 bis 1.330 ml Getränke).
- **Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst:** 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst am Tag – möglichst abwechslungsreich, gekocht und roh (Verträglichkeit berücksichtigen). Als Maß für eine Portion gilt die Kinderfaust.
- **Getreide und Kartoffeln:** 5 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel. Vollkorngetreideprodukten den Vorzug geben. Stark gezuckerte und sehr fetthaltige Produkte sollten hingegen selten gegessen werden (z.B. Müsli mit zugesetztem Zucker oder Schokolade, Pommes frites).
- **Milch und Milchprodukte:** gehören auf den täglichen Speiseplan. Sie sind wichtige Kalziumlieferanten. Ideal für Kinder sind Milch, Joghurt, Topfen, Käse und Hüttenkäse.
- **Fisch, Fleisch und Eier:** ein- bis zweimal in der Woche sollte Fisch (fetter Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch, Hering oder heimischer Kaltwasserfisch wie z.B. Saibling) auf dem Teller landen. Bei Fleisch und Wurstwaren sind maximal 3

Portionen in der Woche ausreichend. Geben Sie fettarmem Fleisch und fettarmen Wurstsorten den Vorzug. Zubereitungsarten mit viel Fett sollten ebenfalls eher die Ausnahme bilden (z.B. besser dünsten als panieren). Pro Woche können bis zu drei Eier konsumiert werden.

- **Fette und Öle:** sparsam verwenden. Dabei pflanzliche Fette bevorzugen. Auf versteckte Fette achten. Sichtbares Fett möglichst wegschneiden.
- **Süßes, Fettiges und Salziges:** selten und in kleinen Mengen essen. Fast Food wie Burger oder Döner etc. ist zwar nicht verboten, sollte jedoch selten konsumiert werden. Weitere Informationen finden Sie unter [Die österreichische Ernährungspyramide](#).

### Hilfreiche Tipps

- Wie viel Kinder essen, ist individuell verschieden und kann von Tag zu Tag unterschiedlich sein. Jedes Kind hat ein anderes Essverhalten und isst unterschiedlich viel.
- Ausreichend Zeit für ein gesundes Frühstück in Ruhe einplanen.
- Mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt sind für Kinder ideal.
- Gemeinsam essen und beim Essen sitzen bleiben - ohne weiteren Nebenbeschäftigungen (fernsehen, lesen, Computer spielen).
- Möglichst vielfältige Ernährung - abwechslungsreiche Auswahl.
- Kindgerechte Portionen wie aufgeschnittenes Obst oder pürierte Gemüsesuppe machen Kindern gesundes Essen schmackhaft.
- Lieblingsgerichte der Kids immer wieder in den Speiseplan einbauen.
- Essen weder als Strafe noch als Belohnung bzw. Trost einsetzen.
- Das Kind selbst entscheiden lassen, wie viel es isst, und nicht zum Aufessen zwingen.
- Kinder bei der Essenszubereitung mithelfen lassen.
- Als Ersatz für Süßigkeiten eignen sich z.B. Topfen mit Früchten oder Obstsalat.