



Handbuch

„Essen und Trinken im Kleinkindalter (1.- 4. Geburtstag)“

Version Juni 2017, aktualisiert Juni 2018

Erstellt von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE
im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Mit fachlicher Unterstützung von:

Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG), Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung, Schweizerischer Hebammenverband, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, Kinderärzte Schweiz, Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen (BSS), Stillförderung Schweiz, UNICEF Schweiz, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, aha! Allergiezentrum Schweiz

Inhaltsverzeichnis

1.	Einführung	3
2.	Inhalt	5
3.	Bedeutung von Essen und Trinken im Kleinkindalter	5
4.	Geschmacksentwicklung	6
5.	Einfluss auf Vorlieben und Abneigungen	7
6.	Förderung eines gesunden & genussvollen Essverhaltens	8
7.	Ausgewogen und abwechslungsreich	10
8.	Getränke (1/2)	11
9.	Getränke (2/2)	11
10.	Gemüse & Früchte	12
11.	Gemüse und Früchte für Kinder attraktiv machen	13
12.	Kreative Gemüse- und Fruchtefiguren	14
13.	Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte	14
14.	Vergleich Frühstückscerealien	15
15.	Milch und Milchprodukte	16
16.	Fleisch, Fisch, Eier & Tofu	17
17.	Öle, Fette & Nüsse	18
18.	Süßes & Salziges	19
19.	Ungeeignete Lebensmittel im Kleinkindalter (1-3 Jahren*)	19
20.	Mengenempfehlungen für 1-3-Jährige	20
21.	Deckung des Nährstoffbedarfs	20
22.	Kinderlebensmittel	21
23.	Vegetarische Ernährung	22
24.	Vegane Ernährung	23
25.	Mahlzeitenrhythmus	24
26.	Ausgewogene Hauptmahlzeiten	25
27.	Beispiele	25
28.	Znüni und Zvieri	26
29.	Zubereitung	26
30.	Vorbeugung von Allergien	27
31.	Das Wichtigste im Überblick	29
32.	Weiterführende Informationen	29
33.	Quellenverzeichnis	30

1. Einführung

Hintergrund

Das Projekt *Miapas* unter der Leitung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat zum Ziel, zusammen mit nationalen Partnern und Berufsverbänden die Gesundheit von Kindern zu fördern. Gemeinsame Empfehlungen und Botschaften von Fachgesellschaften und Berufsverbänden zu Ernährung und Bewegung während Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglings- und Kleinkindalter werden einem breiten Kreis bekannt gemacht.

Ziele

Das vorliegende Modul „Essen und Trinken im Kleinkindalter“ dient der Weiter- und Fortbildung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren wie z. B. Gynäkolog/innen, Hebammen, Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC, Mütter-Väter-Beraterinnen, Pädiater/innen und Hausärzten/innen. Es bietet das aktuelle, fachlich fundierte Basiswissen zur Ernährung von Kindern im Alter vom 1. bis zum 4. Geburtstag mit dem Ziel, bei den Fachkräften die Kompetenzen für den Berufsalltag zu stärken. Unsicherheiten bei Eltern aufgrund von überholten, falschen oder widersprüchlichen Informationen sollen abgebaut werden. Die Eltern sollen eine kompetente und alltagsnahe Beratung erhalten, um ihren Kindern eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zu ermöglichen und das Essverhalten positiv zu beeinflussen.

Kompetenzziele

- Die Teilnehmenden sind sich der Bedeutung der Ernährung bezüglich der Entwicklung und Gesundheit des Kindes bewusst.
- Die Teilnehmenden kennen die Zusammenhänge zwischen der Geschmacksentwicklung im Kindesalter und dem Essverhalten
- Die Teilnehmenden kennen Tipps, wie Eltern (und Bezugspersonen) ein genussvolles und gesundes Essverhalten bei Kindern fördern können
- Die Teilnehmenden kennen die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung im Kindesalter und können praktische Tipps zur Umsetzung geben.
- Die Teilnehmenden wissen, aus welchen Komponenten sich eine ausgewogene Hauptmahlzeit zusammensetzt
- Die Teilnehmenden wissen, aus welchen Komponenten sich ein gesundes Znüni bzw. Zvieri zusammensetzt
- Die Teilnehmenden kennen die Empfehlungen, um die ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Jod sicherzustellen
- Die Teilnehmenden kennen unterschiedliche Formen der vegetarischen Ernährung und wissen, welche im Kindesalter unter welchen Voraussetzungen geeignet sind und welche nicht.

- Die Teilnehmenden wissen, wie sich das Risiko für Allergien reduzieren lässt.
- Die Teilnehmenden kennen empfehlenswertes Informationsmaterial für Multiplikatoren und Eltern sowie qualifizierte, weiterführende Beratungsangebote.

Unterlagen und Umsetzung des Moduls

Das Fortbildungsmodul „Essen und Trinken im Kleinkindalter“ besteht aus einer Power-Point-Präsentation für die Multiplikatorenschulung und einem Handbuch für die Referentinnen und Referenten. Das Handbuch enthält die erläuternden Texte zu den Vortragsfolien, die vollständig im Vortrag wiedergegeben werden sollen. Ergänzend gibt es Hintergrundinformationen für Referentinnen und Referenten, die nicht bzw. nicht zwingend Bestandteil des Vortrages sind. Das Fortbildungsmodul „Essen und Trinken im Kleinkindalter“ lässt sich mit weiteren Modulen ergänzen, z. B. mit dem Modul zum Essen und Trinken im ersten Lebensjahr oder mit dem Modul zur Bewegung im Kindesalter.

Für die Umsetzung werden ein Laptop und ein Beamer benötigt. Gegebenfalls kann die Referentin bzw. der Referent Informationsmaterial abgeben. Die auf den Folien 39-40 angegebenen Informationsmaterialien können kostenlos im Internet heruntergeladen oder bestellt werden.

2. Inhalt

((Folie 2))

- Bedeutung von Essen und Trinken im Kindesalter
- Förderung eines genussvollen & gesunden Essverhaltens
- Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl
- Rund um die Mahlzeiten
- Vorbeugung von Gesundheitsproblemen
- Das Wichtigste im Überblick
- Weiterführende Informationen

3. Bedeutung von Essen und Trinken im Kleinkindalter

((Folie 3))

Die Ernährung im Kleinkindalter hat grossen Einfluss auf die gesamte Entwicklung und die Gesundheit des heranwachsenden Menschen. Der Einfluss ist nicht auf die Kindheit beschränkt, sondern reicht bis ins Erwachsenenalter. Daher ist es so wichtig, dass das Kind eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung erhält und die Weichen für ein gesundes Essverhalten gestellt werden.

- **Versorgung mit Energie und Nährstoffen für Wachstum und Entwicklung**
Eine altersgerechte Ernährung liefert ausreichend Energie und Nährstoffe (z. B. Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe), die das Kind für das Wachstum und eine gesunde Entwicklung braucht. Umgekehrt kann eine einseitige Ernährung zu einem Mangel an Nährstoffen führen, der das Wohlbefinden einschränkt und sogar schwerwiegende Entwicklungsstörungen zur Folge haben kann.
- **Einfluss auf die Gesundheit (bis ins Erwachsenenalter)**
Die Ernährung des Kindes beeinflusst seine Gesundheit im Kindes- und Erwachsenenalter. So kann eine Überernährung des Kindes langfristig zu Übergewicht führen. Übergewicht im Kindesalter ist mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Krankheiten im Erwachsenenalter wie z. B. Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, verschiedenen Krebserkrankungen verbunden (WHO, 2014).
- **Geschmacksentwicklung**
Im Kindesalter entwickelt sich der Geschmack. Ein abwechslungsreiches Angebot an Lebensmitteln und das wiederholte Anbieten fördert die Akzeptanz von Lebensmitteln und wirkt sich positiv auf die Geschmacksentwicklung aus (Mennella, 2014).
- **Prägung von Vorlieben, Gewohnheiten und Einstellungen zum Essen**
Das Lebensmittelangebot, das Vorbild der Eltern, Emotionen beim Essen und andere Faktoren prägen Vorlieben, Gewohnheiten und Einstellungen zum Essen (Koletzko, 2013; aid, 2015).

- **Einfluss auf das Essverhalten**
Studien weisen darauf hin, dass sich die in der Kindheit erworbenen Lebensmittelpräferenzen und Ernährungsgewohnheiten nicht nur kurzfristig auswirken, sondern langfristig beibehalten werden und somit auch das Essverhalten im Erwachsenenalter prägen (EEK, 2015; Koletzko, 2013).
- **Soziale Interaktion**
Mahlzeiten in der Gemeinschaft haben immer auch eine soziale Bedeutung. Sie sind Zeiten des Zusammenseins und des Austauschs mit anderen.

4. Geschmacksentwicklung

((Folie 4))

Die Geschmacksentwicklung im Kindesalter ist sehr komplex und wird durch angeborene und erlernte Faktoren bestimmt (Wardle & Cooke, 2008).

Manche Geschmacksvorlieben sind angeboren, z. B. die Vorliebe für die Geschmacksrichtung «süß». Dies ist evolutionsbedingt: Der süße Geschmack war unseren Vorfahren ein Hinweis auf energiereiche und ungiftige Nahrung. Ein bitterer Geschmack wurde dagegen mit giftigen Nahrungsmitteln assoziiert. Die Bevorzugung von süßen Lebensmitteln sicherte somit unseren Vorfahren das Überleben und wurde in den Genen des Menschen festgeschrieben (Wardle & Cooke, 2008).

Die Geschmacksentwicklung wird aber nur zu einem Teil genetisch bestimmt. Zu einem grossen Teil wird der Geschmack erlernt und hängt massgeblich von der Vielfalt und Häufigkeit der verschiedenen Geschmackserfahrungen ab.

Erste Erfahrungen kann das Kind im Mutterleib sammeln, da der Geschmack des Fruchtwassers sich ständig verändert, abhängig davon, was die Mutter gegessen hat. Weitere Geschmackserfahrungen sind in der Stillzeit möglich, da auch der Geschmack der Muttermilch durch die Ernährung der stillenden Mutter beeinflusst wird. Isst die Mutter während der Schwangerschaft bzw. der Stillzeit sehr abwechslungsreich, profitiert das Kind davon, denn Lebensmittel, die dem Kind bereits vertraut sind, werden später eher akzeptiert. Das Essverhalten der Mutter kann somit das Essverhalten des Kindes mitbeeinflussen (EUFIC, 2011, Mennella, 2014).

Ab der ersten Beikost sollte das Kind mit einer Vielfalt an Geschmacksrichtungen, Aromen und Texturen vertraut gemacht werden. Sehr häufig reagieren Kinder auf unbekannte Lebensmittel mit Ablehnung («Neophobie»). Damit ein neues Lebensmittel vom Kind akzeptiert und toleriert wird, muss es mehrmals angeboten werden (mindestens 8 Mal) (EEK, 2015). Durch wiederholtes Anbieten und Probieren wird der neue Geschmack vertrauter und besser akzeptiert. Im Alter von einem halben bis zu einem Jahr sind Kinder sehr offen gegenüber neuen Lebensmitteln. Bei zwei- bis sechsjährigen lässt sich die Neophobie am stärksten beobachten (Koletzko, 2013).

Nicht zu vernachlässigen ist der Einfluss weiterer Faktoren auf die Geschmacksentwicklung wie z. B. das Vorbild der Eltern, das familiäre und kulturelle Umfeld, positive und negative Emotionen beim Essen etc.

Hintergrundinformationen für Referentinnen und Referenten

Zur Vertiefung des Themas empfiehlt sich die Website www.senso5.ch.

Das Projekt Senso5 setzt sich für die Gesundheitsförderung über einen sensorischen Ansatz ein. Grundgedanke ist, dass das Kind das Essen und die Ernährung über seine fünf Sinne erfährt, dass es sich Erlebtes einprägt und dadurch ein positives Essverhalten entwickelt. Auf der Website www.senso5.ch stehen verschiedene Materialien für Familien und Lehrpersonen zur Verfügung, z. B. Hintergrundinformationen, Tipps und Aktivitäten für Familien zur Förderung der Geschmackswahrnehmung und der Freude an einer abwechslungsreichen Ernährung sowie ein Lehrmittel für Lehrpersonen zur Ernährungsbildung.

5. Einfluss auf Vorlieben und Abneigungen

((Folie 5))

Die folgenden drei Effekte spielen eine grosse Rolle bei der Entwicklung von Vorlieben und Abneigungen beim Essen (aid, 2015).

Mere-Exposure-Effekt

Der Mere Exposure-Effekt beschreibt den Effekt, dass allein durch das wiederholte Anbieten von Lebensmitteln eine Gewöhnung und eine Art Vertrautheit entstehen, welche die Akzeptanz von Lebensmitteln steigern.

Dieser Effekt bot unseren frühen Vorfahren einen Vorteil: Lebensmittel, die man schon kannte und die vertragen wurden, stellten ein geringeres Risiko dar als Lebensmittel, von denen man nicht wusste, ob sie giftig sind. Sie wurden deshalb besonders gerne gegessen.

Spezifisch-sensorische Sättigung

Als Gegenspieler zum Mere-Exposure-Effekt wirkt die spezifisch-sensorische Sättigung. Wenn ein Lebensmittel äusserst häufig gegessen wird, verleidet es einem und die Abneigung wächst. Es tritt eine spezifisch-sensorische Sättigung ein. Sie verhindert, dass die Ernährung zu einseitig wird und damit ein Risiko für einen Nährstoffmangel entsteht.

Operante Konditionierung

Die operante Konditionierung beschreibt einen Lernvorgang, bei dem die Häufigkeit eines Verhaltens durch die erlebte Konsequenz verstärkt wird. Ist die Konsequenz angenehm, wird das Verhalten in Zukunft häufiger gezeigt (positive Verstärkung). Ist die Konsequenz unangenehm, wird das Verhalten in Zukunft seltener gezeigt (negative Verstärkung).

Zwei Beispiele zur positiven Verstärkung:

- Das Kind möchte nicht von der Mittagsmahlzeit essen, welche die Eltern gekocht haben. Es weint, schreit herum und fordert ein anderes Essen. Um das Kind zu beruhigen, bereiten die Eltern dem Kind seine Lieblingsspeise zu. Das Kind wird also für sein Weinen und Schreien belohnt und beim nächsten Mittagessen, das er nicht essen möchte, wieder genauso reagieren.
- Das Kind versucht selbständig mit Gabel und Messer zu essen und wird für seine Bemühungen von den Eltern gelobt. Das Kind wird in Zukunft häufiger versuchen selbständig mit Gabel und Messer zu essen.

6. Förderung eines gesunden & genussvollen Essverhaltens

((Folien 6-8))

Mit den folgenden Tipps können Eltern (und Bezugspersonen) ein positives Essverhalten bei Kindern fördern (SGE, 2016a; SGE, 2017):

- **Mahlzeiten regelmässig anbieten**
Bei den Mahlzeiten sollte ein regelmässiger Rhythmus eingehalten werden wie z. B. drei Hauptmahlzeiten und zwei kleineren Zwischenmahlzeiten. Zwischen den Mahlzeiten sollten Essenspausen eingehalten werden. Ständiges Essen zwischendurch und energiereiche Getränke zwischen den Mahlzeiten sind zu vermeiden – dies könnte zu einer Überernährung und langfristig zu Übergewicht führen.
- **Mahlzeiten möglichst häufig gemeinsam einnehmen**
Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie haben laut Studien einen positiven Einfluss auf das Essverhalten und das Körpergewicht von Kindern. Mindestens eine gemeinsame Familienmahlzeit am Tag gilt als erstrebenswert (Koletzko, 2013)
- **Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten**
Sich zu den Mahlzeiten hinzusetzen und sich Zeit zu nehmen fördert den Genuss beim Essen.
- **Ablenkung und Nebenbeschäftigungen einstellen**
Ablenkungen und Nebenbeschäftigungen wie z. B. Fernsehen, welche die Ruhe und den Genuss beim Essen beeinträchtigen könnten, sollten während der Mahlzeiten eingestellt werden.
- **Für eine angenehme Atmosphäre sorgen**
Eine angenehme Atmosphäre am Tisch ohne Streitgespräche und ständige Ermahnungen ermöglicht ein positives Esserlebnis, welches die Ausprägung von wünschenswerten Essgewohnheiten verstärken kann. Erwachsene können für eine gute Stimmung am Tisch sorgen, indem sie den Kindern mit Wertschätzung und mit Humor begegnen. Ständiges Beobachten, Belehren, Zurechtweisen oder Drängen wirken sich dagegen nachteilig aus.

(Fortsetzung auf Folie 7)

- **Ausgewogene & abwechslungsreiche Ernährung anbieten**
Die Eltern sind zuständig für die Auswahl und die Zubereitung der Lebensmittel. Sie entscheiden, wann gegessen wird und was auf den Tisch kommt. Die Kinder entscheiden, was und wie viel sie davon essen.
- **Keine absoluten Verbote**
Strikte Verbote wie z. B. das Verbot von Süßigkeiten wecken das Interesse und die Begierde nach den verbotenen Speisen. Daher sind strikte Verbote kontraproduktiv.
- **Kind ermuntern, neue Lebensmittel zu probieren**
Damit Kinder neue Lebensmittel und neue Geschmacksrichtungen kennenlernen können, sollten Kinder zum Probieren ermuntert werden. Wenn das Kind das Probieren ablehnt, ist dies zu akzeptieren. Drängen, Druck und Ermahnungen würden nur die Ablehnung verstärken.
- **Lebensmittel wiederholt anbieten**
Es lohnt sich jedoch, abgelehnte Lebensmittel zu einem späteren Zeitpunkt wieder anzubieten. Es braucht wiederholtes Anbieten und mehrmaliges Probieren (mindestens acht Mal) bis ein neuer Geschmack vertraut ist und gemocht wird.
- **Sinneserfahrungen fördern**
Alle fünf Sinne wie Tasten, Sehen, Riechen, Schmecken und Hören tragen zum Genuss bei. So kann ein neues, aber auch ein altbekanntes Lebensmittel oder Gericht zum Sinneserlebnis werden: Wie fühlt sich die pelzige Haut der Kiwi an? Wie sieht die Kiwi im Inneren aus? Wie riecht sie? Schmeckt sie genauso wie sie riecht? Wonach schmeckt sie? Wie knackt es, wenn man auf die schwarzen Samen der Kiwi beisst?
Studien weisen darauf hin, dass Sinnesbildung die Bereitschaft, etwas Neues zu probieren, zumindest kurzfristig erhöhen kann (Koletzko, 2013).
- **Kinder bei der Mahlzeitenzubereitung einbeziehen**
Mahlzeiten, bei denen die Kinder mitwirken durften, essen sie mit besonders grosser Freude. Kinder können gut bei Tätigkeiten wie Gemüse waschen, Pizza belegen, Tischdecken etc. miteinbezogen werden.
- **Vorbildfunktion wahrnehmen**
Kinder lernen vor allem durch Beobachten und Nachahmen. Deshalb kommt den Eltern auch beim Essen eine grosse Vorbildfunktion zu. Essen die Eltern beispielsweise gerne und viel Gemüse, nehmen sich Zeit für das Essen und verzichten auf Nebenbeschäftigungen wie Smartphone o. Ä. kann sich das auch positiv auf das Essverhalten des Kindes auswirken.
- **Essen nicht als Trost, Belohnung oder zur Bestrafung einsetzen**
Essen sollte nicht als Trost, Belohnung oder zur Bestrafung eingesetzt werden. Ein Kind, das mit einer Süßigkeit getröstet wird, lernt nicht, wie es sich auf andere Weise beruhigen kann. Dies kann zur Folge haben, dass es auch in seinem späteren Leben immer wieder versucht, sich mit Essen zu trösten. Dies kann ein ungesundes Essverhalten und Übergewicht begünstigen. Hunger und Sättigung sollten die entscheidenden Signale sein, wann gegessen wird und wann nicht.
- **Hunger- und Sättigungssignale des Kindes respektieren**
Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung, auf das Eltern vertrauen können. Kinder sollten daher nicht zum Essen bzw. zum Aufessen gezwungen werden, wenn sie

satt sind. Dadurch verlernen sie, auf die inneren Signale für Hunger und Sättigung zu hören. Es empfiehlt sich, dass die Kinder sich kleine Portionen selbst schöpfen und gegebenenfalls nachnehmen dürfen, falls sie noch hungrig sind. Es ist völlig normal und für die Eltern kein Grund zur Beunruhigung, wenn Kinder Phasen haben, in denen sie mal weniger und mal mehr als sonst essen.

Hintergrundinformationen für Referentinnen und Referenten

Ausführliche Informationen und praktische Tipps zur Ess- und Tischkultur sind verfügbar im Handbuch „Ess- und Tischkultur in Tagesschulen - Ein praxisnahes Handbuch für Leitungs- und Betreuungspersonen“ von Thea Rytz und Sophie Frei, herausgegeben von der Fachstelle PEP. Das Handbuch kann kostenlos unter www.pepinfo.ch heruntergeladen werden.

Unter der genannten Internetadresse stehen ausserdem Informationen zur Weiterbildung „Papperla PEP Junior“ zur Verfügung. Diese Weiterbildung richtet sich an Eltern, LeiterInnen und BetreuerInnen in Kindertagesstätten sowie Mütter- und Väterberaterinnen und fokussiert die Themen achtsame Körperwahrnehmung und emotionale Kompetenz in Verbindung mit Bewegung, Essen & Trinken und Regenerieren.

7. Ausgewogen und abwechslungsreich

((Folie 9-10))

Eine gesunde Ernährung basiert auf den Prinzipien „Ausgewogenheit“ und „Abwechslung“.

Ausgewogenheit bedeutet, dass die verschiedenen Lebensmittel in einem bestimmten Verhältnis zueinander aufgenommen werden. Als grobe Orientierung gilt:

- Reichlich ungesüsste Getränke und pflanzliche Lebensmittel
- Mässig tierische Lebensmittel
- Sparsam Zucker, Süssigkeiten, salzige und fettreiche Snacks

Abwechslung bedeutet, von allen Lebensmittelgruppen zu essen und auch innerhalb der Lebensmittelgruppen auf Vielfalt zu achten. Beispiel: Ziel ist es nicht nur, dass grundsätzlich Gemüse verzehrt wird, sondern auch, dass unterschiedliche Gemüsesorten berücksichtigt werden, in verschiedenen Farben und in verschiedenen Zubereitungsformen (roh, gekocht) (SGE, 2016; SGP, 2017).

8. Getränke (1/2)

((Folie 11))

Getränke versorgen den Körper mit Flüssigkeit. Idealer Durstlöscher ist Wasser wie Hahnenwasser oder Mineralwasser. Es enthält keine Kalorien, keinen Zucker und keine zahnschädigenden Säuren. Auch ungesüsster Früchte- und Kräutertee gehören zu den empfehlenswerten Getränken.

Es empfiehlt sich, den Kindern zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch ungesüsste Getränke anzubieten (SGE, 2016a, SGE, 2017).

9. Getränke (2/2)

((Folie 12))

Andere Getränke als Wasser und ungesüßten Früchte- bzw. Kräutertee braucht es nicht. Zur Abwechslung kann ab und zu ein verdünnter Fruchtsaft gegeben werden, z. B. einmal am Tag 1 dl Fruchtsaft gemischt mit 1 dl Wasser. Größere Mengen an Fruchtsaft werden nicht empfohlen, da dieser (natürlicherweise) Zucker und Säuren enthält.

Im Hinblick auf die Energiezufuhr und die Zahngesundheit sollten Getränke mit zugesetztem Zucker nicht bzw. nur als Ausnahme gegeben werden. Gezuckerte Getränke sind z. B. Nektar mit Zuckerzusatz, Fruchtsaftgetränke, Sirup, Limonaden und Instant-Kindertees. Light- und Zero-Getränke, die Süsstoff anstelle von Zucker enthalten, sind zwar energiearm, aber dennoch nicht als Durstlöscher für Kinder geeignet. Sie bewirken die Gewöhnung an einen stark süßen Geschmack und enthalten meist zahnschädigende Säuren (SGE, 2016b, SGE 2017).

Koffein kommt natürlicherweise in Kaffeebohnen, in Kakaobohnen, in den Blättern des Teestrauchs und in einigen anderen Lebensmitteln vor. Es hat grundsätzlich eine anregende Wirkung auf das zentrale Nervensystem. Kleine Mengen Koffein, die ein Kind z. B. über den Verzehr von Schokolade aufnimmt, sind unproblematisch. Größere Mengen an Koffein können beim Kind aber zu Nervosität, Schlaflosigkeit, Ängstlichkeit, Hyperaktivität und gestörter Aufmerksamkeit führen. Daher sind koffeinhaltige Getränke wie Kaffee-Getränke, Schwarztee, Grüntee, Weisser Tee, Oolong Tee, Mate Tee, Pu-Erh-Tee, Eistee, Cola-Getränke und Energy Drinks nicht für Kinder geeignet.

Streng gemieden werden müssen alkoholische Getränke aller Art. Bereits kleine Mengen können dem Kind schaden.

Hintergrundwissen für Referentinnen und Referenten

Getränke und Milch sollten immer aus Glas, Tasse oder offenem Becher angeboten werden. Dauernuckeln an der Babyflasche, insbesondere von zucker- und säurehaltigen Getränken,

schadet den Zähnen. Auch eine Babyflasche zur Beruhigung oder als Einschlafhilfe sollte gemieden werden - zum einen aus Gründen der Zahngesundheit und zum anderen damit das Kind lernen kann, sich auf anderem Wege als über Nahrungsmittel zu beruhigen und selbst zu regulieren (Koletzko, 2013).

10. Gemüse & Früchte

((Folie 13))

Gemüse und Früchte sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen. Empfohlen werden täglich 5 Portionen, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Eine Portion entspricht einer Kinder-Handvoll. Bei zerkleinertem Gemüse, bei Salat und bei kleinen Früchten ergeben zwei Hände – zur Schale gehalten – eine Portion (z. B. Erbsen, Kirschen, Beeren).

Je älter das Kind, desto grösser die Hände und entsprechend grösser ist die Gemüse- bzw. Früchteportion.

Jedes Gemüse und jede Frucht besitzt ein anderes Spektrum an wertvollen Inhaltsstoffen. Je abwechslungsreicher die Auswahl an verschiedenen Sorten, Farben und Zubereitungen (roh, gekocht), desto besser wird der Körper mit der Vielfalt an gesunden Inhaltsstoffen versorgt.

Pro Tag kann eine der 5 Portionen durch 1 dl Gemüse- oder Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden. Mehr als eine Portion sollte es aber nicht sein, da im Saft nicht mehr alle wertvollen Inhaltsstoffe enthalten sind wie in den unverarbeiteten Früchten und Gemüse (SGE, 2016b, SGE, 2017). Der Fruchtsaft kann mit der gleichen Menge an Wasser verdünnt werden, so dass er nicht so süss schmeckt.

Hintergrundwissen für Referentinnen und Referenten

Begriffsdefinitionen:

Nahrungsfasern sind unverdauliche Pflanzenbestandteile. Sie sättigen gut, regulieren die Verdauung und fördern die Gesundheit auf vielfältige Weise. Ein regelmässiger Verzehr ist mit einem geringeren Risiko für Adipositas, Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit, Diabetes mellitus Typ 2, Dickdarmkrebs sowie Fettstoffwechselstörungen verbunden (DGE, 2011)

Unter dem Begriff „sekundäre Pflanzenstoffe“ werden eine Vielzahl von Substanzen in Pflanzen zusammengefasst wie z. B. Bitter-, Farb-, Aromastoffe. Ihnen werden viele gesundheitsförderliche Wirkungen zugesprochen wie z. B. blutdrucksenkend, entzündungshemmend, antibakteriell, schützend vor Krebserkrankungen (SGE, 2016b).

Zusatzwissen zu Eisen:

In der Natur kommt Eisen in zwei verschiedenen Formen vor: als Häm-Eisen und als Nicht-Häm-Eisen. Häm-Eisen findet sich ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und Eiern. Es kann vom Körper relativ gut aufgenommen werden (Bioverfügbarkeit von etwa 23 %). In pflanzlichen Lebensmitteln kommt ausschliesslich Nicht-Häm-Eisen vor, welches eine schlechtere Bioverfügbarkeit (etwas 3-8 %) aufweist. Enthalten ist es z. B. in Vollkornprodukten (Vollkornbrot, Haferflocken), Hülsenfrüchten, Nüssen, Tofu, Eierschwamm, Schwarzwurzel, Spinat, Krautstielen.

Vitamin C und andere Säuren (z. B. aus Zitrusfrüchte) verbessern die Verfügbarkeit von Nicht-Häm-Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Dies kann man sich zunutze machen, indem eisenreiche (siehe oben) und Vitamin C-reiche Lebensmittel (z. B. Peperoni, Rosenkohl, Broccoli, Kiwi, Beeren, Zitrusfrüchte, Fruchtsaft) gleichzeitig verzehrt werden.

Zusatzwissen zu Fruchtsaft:

Wie oben beschrieben kann pro Tag eine Gemüse- oder Fruchtportion durch 1 dl Gemüse- oder Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden. Hierbei ist darauf zu achten, dass es sich um reinen Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz handelt. Produkte mit der Aufschrift «100% reiner Fruchtsaft» dürfen keinen zugesetzten Zucker enthalten. Vom reinen Fruchtsaft zu unterscheiden sind Nektar und Fruchtsaftgetränke. Fruchtnektar weist einen deutlich niedrigeren Anteil an Früchten auf als Saft, denn Nektar ist mit Wasser verdünnter Saft, der zudem häufig zugesetzten Zucker enthält. So genannte Fruchtsaftgetränke oder Tafelgetränke mit Fruchtsaft enthalten noch weniger Saft und mehr Zucker.

11. Gemüse und Früchte für Kinder attraktiv machen

((Folie 14))

Gemüse und Früchte weisen viele Vorteile auf, doch Gesundheitsargumente wirken bei Kindern nicht bzw. verstärken sogar mitunter die Ablehnung. Daher braucht es andere Wege, um Gemüse und Früchte attraktiv zu machen und die Kinder zum Probieren zu motivieren. Die folgenden Tipps können dabei helfen (SGE, 2010; SGE, 2016a):

- Gemüse und Früchte in mundgerechten Stücken geschnitten animieren Kinder eher zum Zugreifen als eine ganze Frucht.
- Viele Kinder bevorzugen Rohkost gegenüber gekochtem Gemüse. Beliebt sind z. B. Gurkenscheiben, geschälte Karotten, Kohlrabi-Stifte, Peperoni-Streifen, Fenchel-Stücke.
- Es lohnt sich, immer wieder verschiedene Gemüse- und Früchtesorten anzubieten und auch die Zubereitung zu variieren (z. B. Rübli roh, Rübli in Streifen geschnitten und gekocht, Rübli geraspelt als Salat, Rübli in kleinen Stücken im Auflauf ...). Unter dem vielfältigen Angebot findet sich bestimmt eine Form, die das Kind gerne mag.

- Kinder dazu anregen, über ihre Sinneswahrnehmungen nachzudenken und ein Gemüse bzw. eine Frucht sinnlich zu entdecken (siehe Beispiel mit Kiwi im Kapitel „Förderung eines genussvollen & gesunden Essverhaltens“).
- Weitere Sinneserfahrungen werden ermöglicht, wenn Kinder beim Einkauf und bei der Zubereitung miteinbezogen werden (z. B. Gemüse auswählen und in den Einkaufswagen legen, Gemüse waschen, Tisch decken).
- Die Attraktivität von Gemüse und Früchten lässt sich steigern, indem man aus ihnen lustige Figuren kreiert. Ideen gibt das Merkblatt „Tipps für kreative Zwischenmahlzeiten“ der SGE (siehe folgendes Kapitel).

12. Kreative Gemüse- und Fruchtefiguren

((Folie 15))

Auf dieser Folie sind einige Beispiele für kreative Gemüse- und Fruchtefiguren gezeigt. Weitere Anregungen und Rezepte finden sich im Merkblatt „Tipps für kreative Zwischenmahlzeiten“, das auf der Website der SGE kostenlos heruntergeladen werden kann (www.sge-ssn.ch/unterlagen) (SGE, 2016c).

13. Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

((Folie 16))

Zu dieser Gruppe gehören u. a. Brot, Getreideflocken, Teigwaren, Couscous, Reis, Mais, Hirse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen und Kichererbsen. Allen diesen Lebensmitteln ist gemeinsam, dass sie reichlich Kohlenhydrate in Form von Stärke enthalten. Sie sind damit wichtige Energielieferanten für den Körper. Ausserdem liefern sie Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Hülsenfrüchte weisen zudem einen hohen Proteingehalt auf.

Kinder brauchen täglich etwa 3 bis 4 Portionen von den genannten Stärkeprodukten (SGE, 2017). Produkte mit hohem Gehalt an Nahrungsfasern sind zu bevorzugen z. B. Vollkornbrot, Haferflocken und andere Flocken aus dem vollen Korn, Vollreis, Hülsenfrüchte. Nahrungsfasern sättigen gut, regulieren die Verdauung und fördern die Gesundheit auf vielfältige Weise¹. Vollkornprodukte enthalten ausserdem reichlich Vitamine (u.a. B-Vitamine), Mineralstoffe (u.a. Eisen, Magnesium) und sekundäre Pflanzenstoffe.

Verarbeitete Produkte mit einem hohen Zucker- und/oder Fettgehalt (z. B. Pommes, Kroketten, Knuspermüesli und andere gezuckerte Frühstückscerealien) sollten nicht zu häufig auf den Tisch kommen.

¹ geringeres Risiko für Adipositas, Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit, Diabetes mellitus Typ 2, Dickdarmkrebs sowie Fettstoffwechselstörungen (DGE, 2011)

Hintergrundwissen für Referentinnen und Referenten

Nicht jedes dunkle Brot und nicht jedes Brot mit Körnern ist unbedingt ein Vollkornbrot. Dunkles Brot kann mit Weissmehl gebacken und mit Malz gefärbt worden sein. Um sicher zu gehen, dass Vollkornmehl verwendet wurde, fragt man am besten beim Bäcker nach bzw. liest in der Zutatenliste auf der Verpackung.

Laut dem Schweizer Lebensmittelgesetz muss Brot mit der Bezeichnung „Vollkornbrot“ einen Mindestgehalt an Vollkornmahlprodukten enthalten: mindestens 70 % des Mehlanteils muss Vollkorn enthalten.

14. Vergleich Frühstückscerealien

((Folie 17))

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV verglich in einer Studie den Zuckergehalt in verschiedenen Frühstückscerealien (BLV, 2017a). Verglichen wurden 186 verschiedene Produkte, die sich in vier Kategorien zusammenfassen lassen: Birchermüesli, Crunchy-Müesli, Extrudate (wie z.B. Schoko-Flakes, gepufftes Getreide, Getreidekissen) und Porridge-Mischungen.

Die orangenen Balken zeigen den durchschnittlichen Gehalt an zugesetztem Zucker in den vier Kategorien an. Die Unterschiede zwischen den Produktkategorien sind sehr gross. Wie die schwarzen Balken erkennen lassen, gibt es auch enorme Unterschiede zwischen den einzelnen Produkten innerhalb einer Kategorie.

Die Frühstückscerealien enthielten durchschnittlich 17.6 g zugesetzten Zucker pro 100g, wobei der Zuckeranteil im Extremfall fast 50% eines Produktes ausmachte (BLV, 2017a).

Viele Frühstückscerealien sind aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes (und je nach Produkt auch Fettgehaltes) eher als eine Süssigkeit anzusehen. Sie sollten deshalb nicht täglich zum Frühstück gegeben werden. Beim Einkauf empfiehlt es sich, die Zutatenliste und die Nährwertangaben auf der Verpackung zu lesen und zu vergleichen.

Die beste Wahl bleibt nach wie vor ein selbstgemischtes Müesli mit ungezuckerten Getreideflocken aus Vollkorn, Nüssen und frischen Früchten.

Hintergrundwissen für Referentinnen und Referenten

In der oben genannten Studie des BLV wurden 186 Frühstückscerealien von 9 Firmen verglichen und in folgende Kategorien unterteilt:

<i>Bircher:</i>	<i>Flockenmischungen mit oder ohne Anteil von Früchten, Nüssen und extrudierten / gepufften Zutaten. Beispiele: Birchermüesli-Mischung etc.</i>
<i>Crunchy</i>	<i>Gebackene und als Knusper, Crunchy, Crisp, Croc oder Granola vermarktete Produkte. Beispiele: Knusper Müesli etc.</i>
<i>Extrudate</i>	<i>Extrudierte, gepuffte oder gepoppte (inkl. umhüllte und gefüllte) Produkte (ohne nennenswerte Anteile anderer Zutaten wie z.B. Früchte oder Nüsse). Beispiele: Cornflakes, Rice Krispies, All-Bran, Cookie Crisp, Sweet Pops, Hafermüesli, Pillows etc.</i>
<i>Porridge</i>	<i>Flocken mit weiteren Zutaten zur Zubereitung eines fixfertigen Porridge (Haferbrei).</i>

Die Kategorien Bircher und Porridge enthielten durchschnittlich den geringsten Anteil an zugesetztem Zucker (6,6 g/100 g bzw. 6,7 g/100 g), Crunchy-Produkte enthielten deutlich mehr (16,1 g/100 g) und Extrudate die höchsten Werte (22,3 g/100 g) (BLV, 2017a).

15. Milch und Milchprodukte

((Folie 18))

Milchprodukte wie z. B. Milch, Joghurt, Quark, Käse sind die wichtigsten Calciumlieferanten. Darüber hinaus liefern sie Protein, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12. Je nach Alter brauchen Kinder 3 bis 4 Portionen an Milchprodukten am Tag (SGE, 2017).

Nach Vollendung des ersten Lebensjahres ist das Verdauungssystem der Kinder reif genug, um die sehr proteinreichen Milchprodukte verdauen zu können. Deshalb gilt ab dem Alter von einem Jahr keine Beschränkung mehr. Handelsübliche Vollmilch (mind. 3.5% Fett) oder teilentrahmte Milch (Milch-Drink mit 2.7% Fett) sollten Standard sein. Magermilch enthält zu wenige Nährstoffe und wird daher nicht empfohlen. Spezielle Kindermilch wie Säuglingsmilch (Anfangs- oder Folgenahrung) und Kleinkindermilch (Wachstumsmilch) ist nicht nötig (SGP, 2017).

Aufgrund seines Energiegehaltes gilt Milch als Nahrungsmittel und nicht als Getränk. Würde es in sehr grossen Mengen und als Getränkeersatz getrunken, würde es den Appetit stillen und andere Lebensmittel aus der Ernährung verdrängen.

Zuckerfreie bzw. -arme Milchprodukte sind zu bevorzugen. Fruchtjoghurts, Fruchtquark, Milchmischgetränke und Milchdesserts aus dem Handel enthalten meist sehr hohe Mengen an Zucker und sollten daher nicht zu häufig gegessen werden bzw. mit zuckerfreien Milchprodukten gemischt werden. Als Alternative zu den stark gesüssten Milchprodukten aus dem Handel eignet sich Naturjoghurt oder Quark mit frischen Früchten gemischt.

Hintergrundwissen für Referentinnen und Referenten

In der bereits zuvor zitierten Studie „Zucker in Joghurt und Frühstückscerealien“ des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV wurde der Zuckergehalt von 348 Joghurts von 7 Firmen miteinander verglichen. Der durchschnittliche Gehalt an zugesetztem Zucker betrug 9,4 g pro 100 g, wobei sich der Gehalt je nach Joghurt zwischen 5,5 g bis 17,0 g bewegte (BLV, 2017a).

16. Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

((Folie 19))

Über Milchprodukte, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und andere Lebensmittel wird bereits ein grosser Teil des täglichen Proteinbedarfs abgedeckt. Um die Zufuhrempfehlungen vollständig zu erreichen, bedarf es noch einer weiteren Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Dies können z. B. Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier oder pflanzliche Proteinquellen wie Tofu, Seitan, Quorn, Trockensoja oder Tempeh sein. Alternativ kann es auch eine zusätzliche Portion Käse, Quark oder Hüttenkäse sein. Jedes dieser genannten Lebensmittel liefert neben Protein weitere wichtige Nährstoffe, z. B. Eisen (Fleisch, Eier), Vitamin B12 (sämtliche tierische Produkte), Omega-3-Fettsäuren (fettreicher Fisch) (SGE, 2017).

Tipps für die Auswahl und Zubereitung:

- Zwischen den verschiedenen Proteinlieferanten (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu und anderen) sollte abgewechselt werden. So profitiert das Kind von den unterschiedlichen Nährstoffen. Täglich Fleisch ist weder nötig noch sinnvoll.
- Fettreiche Meeresfische wie Lachs, Thunfisch, Hering enthalten Omega-3-Fettsäuren, die gesundheitlich von Vorteil sind, und sollten daher regelmässig verzehrt werden.
- Beim Einkauf von Fleisch sind magere Fleischstücke zu bevorzugen. Verarbeitete Fleischwaren wie z. B. Wurst, Schinken sollten wegen des hohen Gehalts an Fett, Salz und Pökelsalz nur selten gegeben werden (BLV, 2017).
- Bis zum Alter von fünf Jahren ist das Immunsystem des Kindes noch nicht vollständig ausgereift. Kinder reagieren deshalb sensibler auf Verunreinigungen (z. B. Bakterien) in Lebensmitteln. Daher sollten tierische Lebensmittel immer durchgehend erhitzt werden (Koletzko, 2013).
- Wildfleisch, Leber, Marlin, Speerfisch, Schwertfisch und Hai sollten wegen ihrer möglichen Belastung mit Schadstoffen im Kleinkindalter gemieden werden; Wildfleisch sogar bis zum 7. Geburtstag (BLV, 2015; BLV 2017).

17. Öle, Fette & Nüsse

((Folie 20))

Zu dieser Lebensmittelgruppe gehören Lebensmittel mit einem hohen Fettgehalt wie z. B.

- Pflanzenöle
- Fette (z. B. Butter, Margarine)
- Nüsse, Samen und Kerne
- Ölhaltige Früchte (z. B. Oliven, Avocado)
- Andere (z. B. Rahm, Crème fraîche, Mayonnaise)

Sie liefern viel Energie (Kalorien) und sind gleichzeitig eine bedeutende Quelle für Fettsäuren sowie fettlösliche Vitamine (z. B. Vitamin E in Pflanzenölen). Nüsse, Samen und Kerne sind zudem reich an Nahrungsfasern, Proteinen, Mineralstoffen etc. (SGE, 2016b).

Lebensmittel dieser Gruppe braucht es nur in kleinen Mengen. Wichtig ist es, auf die Qualität zu achten, die je nach Produkt sehr unterschiedlich ist.

Pflanzliche Öle sollten bevorzugt werden. Rapsöl weist ein gutes Fettsäuremuster auf, enthält wertvolle alpha-Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure), ist reich an Vitamin E und lässt sich vielseitig in der Küche einsetzen. Raffiniertes Rapsöl kann als Standard-Öl sowohl in der warmen als auch in der kalten Küche eingesetzt werden. Andere Öle wie Olivenöl, Baumnussöl, Leinöl und andere hochwertige Öle können das Rapsöl ergänzen und zur geschmacklichen Abwechslung in der Küche beitragen.

Täglich wird ausserdem eine kleine Menge ungesalzener Nüsse, Samen und Kerne empfohlen, die - wegen der Erstickungsgefahr - bis zum 3. Geburtstag unbedingt in gemahlener Form angeboten werden sollten. Gemahlene Nüsse eignen sich z. B. als Zutat im Müesli, Rüebl-Salat, Brot.

Butter, Margarine, Rahm etc. braucht es aus Ernährungssicht nicht. Wenn gewünscht, sind sie sparsam zu verwenden (SGE, 2016b, SGE, 2017).

Hintergrundinformationen für Referentinnen und Referenten

Informationen zu Fetten und Fettsäuren finden sich im SGE-Foliensatz „Fette“ und in den Zusatzfolien „Fettsäuren“ unter www.sge-ssn.ch/unterlagen. Hintergrundinformationen stehen auch auf der Website des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV zur Verfügung: <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/naehrstoffe/hauptnaehrstoffe.html>

18. Süßes & Salziges

((Folie 21))

Süßigkeiten und Süßes (z. B. Schokobrotaufstrich, gesüsste Frühstückscerealien), salzige Knabberereien (z. B. Chips, Apérogebäck), Süßgetränke (z. B. Sirup) liefern in der Regel viel Energie (= Kalorien) in Form von Zucker und/oder Fett. Salzige Knabberereien enthalten zudem reichlich Salz.

Aus Ernährungssicht braucht es sie nicht, aber sie sind auch nicht verboten. Ein Verbot würde nur die Attraktivität erhöhen. Eine kleine Portion am Tag ist im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung akzeptabel (SGE, 2017).

Der Gesundheit zuliebe und auch um ständige Diskussionen mit den Kindern zu vermeiden, vereinbart man mit den Kindern am besten Regeln, was und wie viel es sein darf und wann es Süßigkeiten gibt. Da häufiges Naschen zwischendurch den Appetit verdirbt und Zahnkaries fördern kann, könnte die Vereinbarung z. B. lauten, dass es eine kleine Portion Süßes nach dem Mittagessen gibt und anschließend die Zähne geputzt werden. Das Dessert sollte aber niemals als Belohnung oder Druckmittel eingesetzt werden („wenn du das Gemüse isst, dann bekommst du ein Dessert“).

19. Ungeeignete Lebensmittel im Kleinkindalter (1-3 Jahren*)

((Folie 22))

In den vorherigen Folien wurden bereits einige Lebensmittel genannt, die für Kleinkinder nicht oder nur eingeschränkt geeignet sind. Die folgende Folie fasst diese Punkte nochmals zusammen. Diese Empfehlungen gelten für Kleinkinder im Alter 1-3 Jahren (1. -4. Geburtstag). Für unter 1-Jährige gelten weitere Beschränkungen (vgl. Handbuch «Essen und Trinken im ersten Lebensjahr»).

- Leicht verschluckbare Lebensmittel wie z. B. Nüsse, Bonbons oder Fisch mit Gräten müssen bis zum 3. Geburtstag gemieden werden. Nüsse können in gemahlener Form angeboten werden.
- Wildfleisch, Leber und bestimmte Fischarten wie Marlin, Speerfisch, Schwertfisch, Hai sind im Kleinkindalter ungeeignet, da sie hohe Mengen an Schwermetallen, Dioxinen und dioxinähnlichen Verbindungen aufweisen könnten. Wildfleisch sollte bis zum Alter von sieben Jahren gemieden werden (BLV, 2015; BLV 2017).
- Bis zum Alter von fünf Jahren ist das Immunsystem des Kindes noch nicht vollständig ausgereift. Kinder reagieren deshalb sensibler auf Verunreinigungen (z. B. Bakterien) in Lebensmitteln. Rohe und unzureichend durchgehitze tierische Lebensmittel wie z. B. Rohmilch, Weichkäse aus Rohmilch, rohes bzw. nicht durchgegartes Fleisch, Rohwurst, Rohschinken, roher und geräucherter Fisch und Speisen mit rohen Eiern sind zu

vermeiden. Tierische Lebensmittel müssen immer ausreichend erhitzt werden, d.h. die Kerntemperatur des Lebensmittels sollte mindestens 70°C für 2 Minuten betragen (Koletzko, 2013).

Reis und Reisprodukte können höhere Gehalte an Arsen aufweisen. Reis, Reiswaffeln, Cerealien aus Reis und Reisdinks sollten daher nur mit Mass und nicht täglich konsumiert werden. sind kein gleichwertiger Ersatz für Milch (BLV, 2018).

20. Mengeneempfehlungen für 1-3-Jährige

((Folie 23))

Die Tabelle fasst die Mengeneempfehlungen für 1- bis 3-Jährige (1. bis 4. Geburtstag) zusammen. Sie dienen als grobe Orientierung, denn die Essmengen können individuell sehr unterschiedlich sein – abhängig von Alter, Geschlecht, individuellem Bedarf, körperlicher Aktivität und Hunger. Aus Studien mit gesunden Zweijährigen weiss man, dass manche Kinder doppelt so viel essen wie ihre Altersgenossen – und das bei normalem Körpergewicht. Darüber hinaus ist es auch ganz natürlich, dass es beim Kind zu deutlichen Schwankungen kommt. Es gibt Phasen, in denen das Kind mal mehr und mal weniger isst. Oder auch Phasen, in denen das Kind sehr vielfältig isst und Phasen, in denen es sehr wählerisch ist. Es besteht in der Regel kein Grund zur Sorge, wenn die tatsächlich verzehrten Mengen von den Empfehlungen abweichen (SGE, 2017).

21. Deckung des Nährstoffbedarfs

((Folie 24))

Mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung kann der Nährstoffbedarf des Kindes fast vollständig gedeckt werden. Nur bezüglich Jod und Vitamin D ist zusätzlich Folgendes zu beachten:

Die Verwendung von jodiertem und fluoridiertem Speisesalz wird empfohlen, um die Jod-Versorgung zu gewährleisten (BLV, o. J.). Im Handel ist Speisesalz mit Jod (sowie Speisesalz mit Jod und zusätzlich Fluorid erhältlich. Meersalz, das nicht jodiert wurde, enthält nur unzureichende Mengen Jod. Lebensmittel, die mit jodierten Speisesalz zubereitet wurden (z. B. Brot), sind eine weitere wichtige Jodquelle.

Vitamin D ist u.a. für die Knochen sehr wichtig. In Lebensmitteln kommt es aber kaum bzw. gar nicht vor. Der Körper kann Vitamin D mit Hilfe des Sonnenlichtes selbst bilden. Dafür sind Aufenthalte im Freien unerlässlich. Häufig ist die körpereigene Vitamin D-Bildung aber nicht ausreichend, insbesondere weil die Sonneneinstrahlung in unseren Breitengraden im Winter zu gering ist und im Sommer Sonnenschutzmittel die Bildung verhindern. Aus diesem Grund wird

allen Kindern mit ungenügender Sonnenexposition (z. B. wegen der Verwendung mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor) und Kindern mit chronischen Erkrankungen Vitamin D in Form von Tropfen empfohlen. Die empfohlene Dosis liegt bei 15 µg (= 600 Internationale Einheiten) (FCN, 2012; SGP, 2017).

Weitere Supplemente an Vitaminen oder Mineralstoffen sind in der Regel nicht nötig und sollten nicht ohne Absprache mit der Kinderärztin / dem Kinderarzt eingenommen werden.

Hintergrundwissen für die Referentinnen und Referenten:

Als Einheit für Vitamin D wird entweder Mikrogramm (µg) oder Internationale Einheiten (IE) verwendet: 1 µg = 40 IE, 1 IE = 0.025 µg

Die Empfehlung von 15 µg Vitamin D pro Tag entspricht 600 Internationalen Einheiten (IE).

Mehr Informationen zu Vitamin D und Jod finden sich in den Foliensätzen „Vitamin D“ und „Jod“ der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung unter www.sge-ssn.ch/unterlagen sowie auf der Website des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/naehrstoffe/hauptnaehrstoffe.html>

22. Kinderlebensmittel

((Folie 25))

Im Handel werden eine Vielzahl an Lebensmitteln speziell für Kinder angeboten: Kindertees, Frühstückscerealien, Joghurts, Süssigkeiten und anderes mehr. Kleine, handliche Portionen, lustige Verpackungen, bunte Aufmachung oder ein beigefügtes Spielzeug sprechen gezielt die Kinder an. Häufig enthalten die Produkte zugesetzte Vitamine und Mineralstoffe, was die Kinderlebensmittel besonders „gesund“ erscheinen lässt und für viele Eltern ein Kaufargument darstellt. Zu beachten ist aber, dass viele dieser Kinderlebensmittel auch viel Fett und Zucker enthalten.

Der Ernährungswert dieser Lebensmittel lässt sich nicht generell beurteilen, da die Produkte sehr unterschiedlich sind. Allgemein lässt sich jedoch feststellen, dass Kinderlebensmittel teurer sind als herkömmliche Lebensmittel.

Daher gelten folgende Bewertung und Empfehlung:

- Es empfiehlt sich, beim Einkauf die Zutatenliste und die Nährwertangaben auf der Verpackung zu lesen und den Gehalt an Fett, Zucker und anderen Süssungsmitteln mit herkömmlichen Lebensmitteln zu vergleichen.
- Bei genauerer Betrachtung entpuppen sich viele Kinderlebensmittel als Süssigkeit und sollten entsprechend behandelt werden.

- Kinderlebensmittel mit zugesetzten Vitaminen und Mineralstoffen sind nicht nötig. Für die Nährstoffversorgung des Kindes eignen sich herkömmliche Lebensmittel genauso gut und sind dazu preisgünstiger.

(SGE, 2017)

Hintergrundinformationen für Referentinnen und Referenten

Das Bild zeigt eine erfundene Packung von „Choco Leo Frühstückscerealien“ (herausgegeben vom Konsumentenschutz und der Fédération romande des consommateurs). Die Packung verdeutlicht beispielhaft, mit welchen Werbe- und Marketingstrategien Kinder und Erwachsene zum Kauf von Kinderlebensmitteln animiert werden sollen. Dazu zählen unter anderem:

- *die bunte Verpackung mit kräftigen Farben*
- *die Abbildung einer sympathische Figur (hier der Löwe)*
- *ein einprägsamer Produktname (Choco Leo)*
- *Werbung mit einem Geschenk (häufig zum Sammeln, so dass der Anreiz besteht, das Produkt häufiger zu kaufen)*
- *Spiele, Rätsel etc. auf der Verpackungsrückseite*
- *Hinweis auf zugesetztes Calcium sowie textliche Anpreisungen (z. B. „Das ideale Frühstück für die ganze Familie“), um die Eltern vom gesundheitlichen Wert des Produktes zu überzeugen.*
- *Die Werbeaussagen zum angeblichen gesundheitlichen Wert des Produktes sind bildlich und textlich sehr prominent dargestellt. Dahingegen sind die gesetzlich vorgeschriebenen Inhaltsangaben, also Zutatenliste und Nährwertangaben, sehr klein abgedruckt, so dass erst durch ein sorgfältiges Lesen der Verpackung erkennbar wird, dass die Frühstückscerealien sehr viel Zucker enthalten.*

Das ausführliche Dossier zur „Choco Leo Frühstückscerealien“ sowie vertiefte Informationen zu Werbung, Kinder- und Lebensmittelwerbung und Marketing finden Sie unter:

www.konsumentenschutz.ch/choco-leo oder www.konsumentenschutz.ch/themen/werbung

Weitere Informationen zu Kinderlebensmitteln sind verfügbar unter www.gggessen.ch

23. Vegetarische Ernährung

((Folie 26))

Es gibt verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung. Eine Ernährungsweise, bei der auf Fleisch und Fisch verzichtet wird, aber Eier und Milchprodukte gegessen werden, nennt man ovo-lacto-vegetarische Ernährung. Diese Form der vegetarischen Ernährung kann grundsätzlich auch bei Kindern empfohlen werden, sofern die Ernährung ausgewogen gestaltet und ein Augenmerk auf diejenigen Nährstoffe gelegt wird, die üblicherweise über Fleisch und Fisch zugeführt werden (BLV, 2017b, SGP, 2017).

Wichtig ist, dass Fleisch und Fisch nicht einfach weggelassen, sondern gezielt ersetzt werden. Für die Proteinversorgung sind Eier, Käse, Quark, Hülsenfrüchte, Tofu, Sojafleisch (Trockensoja), Seitan, Quorn etc. ein guter Ersatz. Neben Protein ist auch auf eine genügende Zufuhr an Mikronährstoffen zu achten u. a. Eisen, Vitamin B12, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren (SGE, 2015).

Eltern, die ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, informieren am besten ihre Kinderärztin / ihren Kinderarzt und lassen sich bei Bedarf von einer/m gesetzlich anerkannten Ernährungsberater/in -berater darin unterstützen, die Ernährung des Kindes ohne Fleisch und Fisch ausgewogen zu gestalten.

Hintergrundinformationen für Referentinnen und Referenten

Weiterführende Informationen zum Thema vegetarische Ernährung:

- *Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: Merkblatt „Vegetarische Ernährung“, 2015. Download unter www.sge-ssn.ch/unterlagen*
- *Federal Commission for Nutrition (FCN): Vegan diets: review of nutritional benefits and risks. Expert report of the FCN. Bern: Federal Food Safety and Veterinary Office, 2018. Download unter www.eek.admin.ch*
- *Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen: <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/lebensphasen-und-ernaehrungsformen/vegetarier-und-veganer.html>*
- *Adressen von gesetzlich anerkannten Ernährungsberater/innen siehe www.svde-asdd.ch*

24. Vegane Ernährung

((Folie 27))

Eine vegane Ernährungsweise beinhaltet den Verzicht auf alle tierischen Produkte wie Fleisch (inkl. Geflügel), Fisch, Eier, Milchprodukte und Honig.

Bei einer rein pflanzlichen Ernährung besteht ein erhöhtes Risiko für einen Mangel an Energie, Protein, Omega-3-Fettsäuren, an den Vitaminen B2, B12 und D sowie den Mineralstoffen Eisen, Zink, Calcium und Jod. Eine Unterversorgung an diesen Nährstoffen in der Kindheit kann schwerwiegende und unheilbare Entwicklungsstörungen zur Folge haben, insbesondere beim Nervensystem. Deshalb wird eine vegane Ernährung in der Kindheit nicht empfohlen (SGE, 2015; SGP, 2017; BLV, 2017b).

Falls eine vegane Ernährung aus ethischen Gründen praktiziert wird, muss diese bei Säuglingen und Kindern durch einen erfahrenen Arzt und einer qualifizierten Ernährungsfachkraft begleitet und

betreut werden (inklusive Blutproben). Vitamin B12 muss immer supplementiert werden, um schwerwiegende Entwicklungsstörungen zu vermeiden. Eine vollständige Versorgung mit anderen Mikronährstoffen ist ohne Supplementation oft auch nicht möglich (SGP, 2017).

Hintergrundinformationen für Referentinnen und Referenten

Weiterführende Informationen zum Thema vegetarische Ernährung:

- *Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: Merkblatt „Vegetarische Ernährung“, 2015. Download unter www.sge-ssn.ch/unterlagen*
- *Federal Commission for Nutrition (FCN): Vegan diets: review of nutritional benefits and risks. Expert report of the FCN. Bern: Federal Food Safety and Veterinary Office, 2018. Download unter www.eek.admin.ch*
- *Adressen von gesetzlich anerkannten Ernährungsberater/innen siehe www.svde-asdd.ch*

25. Mahlzeitenrhythmus

((Folie 28-29))

Feste Tagesabläufe strukturieren den Tag und geben Kindern Sicherheit und Orientierung. Dazu gehört auch ein regelmässiger Mahlzeitenrhythmus. Je nach Familie und Kultur kann der Mahlzeitenrhythmus unterschiedlich aussehen. Sehr verbreitet sind - insbesondere in der Deutschschweiz - drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten.

Grundsätzlich ist es sinnvoll, ergänzend zu den Hauptmahlzeiten kleine Zwischenmahlzeiten einzuplanen und zwar aus folgenden Überlegungen:

- Mehrere Mahlzeiten liefern gleichmässig über den Tag verteilt Energie.
- Kinder haben einen relativ kleinen Magen und können nicht so viel auf einmal essen. Durch die Zwischenmahlzeiten wird die Zeit zwischen den Hauptmahlzeiten verkürzt und der kleine Hunger zwischendurch gestillt.
- Mit mehreren kleinen Mahlzeiten am Tag lassen sich die Empfehlungen, wie z. B. die Empfehlung „5 Portionen Gemüse & Früchte am Tag“, leichter umsetzen.
- Regelmässig eingeplante Mahlzeiten geben Strukturen vor und können dazu beitragen, ständiges Essen zu vermeiden. Ständiges Essen hat nämlich den Nachteil, dass kein richtiges Hungergefühl entsteht und die Kinder die Signale ihres Körpers bezüglich Hunger und Sättigung nicht kennenlernen.

Die Anzahl der Mahlzeiten am Tag und deren Umfang kann individuell sehr unterschiedlich sein und sollten den Bedürfnissen des Kindes entsprechen.

26. Ausgewogene Hauptmahlzeiten

((Folie 30))

Die Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendessen sollten immer aus drei Komponenten bestehen, damit sie ausgewogen sind. Die drei Komponenten sind:

- **Gemüse**
Die Gemüseportion kann durch eine Portion Früchte ersetzt oder ergänzt werden.
- Ein **stärkehaltiges Lebensmittel**
z. B. Kartoffeln, Brot, Teigwaren
- Ein **proteinhaltiges Lebensmittel**
Dies sollte **einmal pro Tag (z. B. Mittagessen)** eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Quark, Tofu, Quorn oder Seitan sein, **zu den anderen beiden Hauptmahlzeiten (z. B. Frühstück und Abendessen)** ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse

Hinzu kommen zu jeder Mahlzeit ein ungesüßtes Getränk und mindestens einmal am Tag etwas Rapsöl für die Zubereitung.

Für eine ausgewogene Mahlzeit sollten Gemüse/Früchte und stärkehaltige Lebensmittel den grössten Anteil auf dem Teller einnehmen, Fleisch und andere proteinreiche Lebensmittel braucht es in kleineren Mengen (SGE, 2010).

27. Beispiele

((Folie 31))

Auf dieser Folie sind Beispiele für die einzelnen Komponenten einer ausgewogenen Mahlzeit aufgeführt.

Die Fotos veranschaulichen Beispiele für ein Frühstück, ein Mittagessen und ein Abendessen.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Gemüse / Früchte	Banane	Spinat	Gurke
Stärkehaltiges Lebensmittel	Haferflocken	Kartoffeln	Brot
Proteinhaltiges Lebensmittel	Milch	Fisch	Frischkäse
Getränk	Früchtetee	Wasser	Wasser
Öl	-	Rapsöl	-

28. Znüni und Zvieri

((Folie 32))

Znüni und Zvieri stillen den kleinen Hunger zwischendurch. Sie enthalten idealerweise

- ein ungesüßtes Getränk wie Wasser, Früchte- oder Kräutertee
- und dazu eine Frucht oder Gemüserohkost: je nach Saison z. B. Apfel, Birne, Nektarinen, Gurkenscheiben, Rüebl, Peperonistreifen, Kohlrabistücke)

Je nach individuellem Bedarf, körperlicher Aktivität und Hunger kann die Zwischenmahlzeit mit einem Getreideprodukt (z. B. Brot, Knäckebrot), einem Milchprodukt (z. B. Käse, Joghurt, Quark) oder ungesalzene Nüssen (bis zum 3. Geburtstag in gemahlener Form wegen Erstickungsgefahr) ergänzt werden.

Nicht empfehlenswert sind Süßigkeiten, Süssgetränke, gesüßte Getreideriegel, gesüßte Milchprodukte, Gipfeli sowie fettreiche und stark gesalzene Snacks (GFCH, 2016).

Hintergrundinformationen für Referentinnen und Referenten

Weiterführende Informationen zum Thema Znüni:

- *Gesundheitsförderung Schweiz: Merkblatt „Tipps für gesunde Znüni und Zvieri“, 2016. Download unter <https://gesundheitsfoerderung.ch/bevoelkerung/downloads.html>*
- *Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: Tipps für kreative Zwischenmahlzeiten, 2016. www.sge-ssn.ch/unterlagen*

29. Zubereitung

((Folie 33))

Tipps für die Zubereitung

- Manche Kinder mögen Tomaten am liebsten in Form von Tomatensauce, andere lieber als Rohkost. Die Geschmäcker sind verschieden. Durch Variation der Zubereitungsart lässt sich am besten herausfinden, was dem eigenen Kind schmeckt, und gleichzeitig die Geschmacksvielfalt fördern. Mögliche Variationen sind z. B. roh / gekocht, verschiedene Konsistenzen wie fest / weich / püriert, verschiedene Formen wie z. B. Gemüse geraffelt / in Scheiben / in Würfeln, Würzung mit diversen Kräutern, verschiedene Kochmethoden wie gebacken / gedünstet / gekocht, verschiedene Kombinationen von Gemüse mit stärkehaltigen Lebensmitteln wie z. B. Gemüserisotto, Teigwaren mit Gemüsesauce, Gemüse im Reissalat, Gemüse in einer Wähe oder im Auflauf
- Licht, Luft, Wasser und Hitze führen zu Verlusten an Vitaminen und Mineralstoffen. Dies betrifft vor allem Gemüse und Früchte. Sie sollten daher möglichst kurz gelagert und nährstoffschonend zubereitet werden. Dies bedeutet unter anderem, Gemüse und Früchte gründlich, aber nur kurz waschen (nicht im Wasser liegen lassen) und sie möglichst kurz und bei niedrigen Temperaturen zuzubereiten.

- Salz und salzhaltige Würzmittel wie Bouillon, Streuwürze, Sojasauce etc. zurückhaltend verwenden. Wenn Salz, dann jodiertes und fluoridiertes Speisesalz.
 - Speisen ohne bzw. mit wenig Zucker, Honig und anderen Süssungsmitteln süssen.
 - Das Immunsystem von Kleinkindern ist noch nicht voll ausgereift und sie reagieren empfindlicher auf Verunreinigungen. Zur Vorbeugung von Infektionen sollten bestimmte Hygieneregeln bei der Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln beachtet werden. Dazu gehören:
 - ✓ Regelmässig Hände waschen. Kleinkinder müssen bei Bedarf dabei noch unterstützt werden.
 - ✓ Küchenutensilien und Flächen, die mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, sauber halten
 - ✓ Lagerungshinweise auf der Verpackung beachten. Tierische Lebensmittel und Speisereste immer im Kühlschrank aufbewahren
 - ✓ Kontakt von rohen tierischen Lebensmittel mit anderen Lebensmitteln meiden
 - ✓ Tierische Lebensmittel durchgehend erhitzen, so dass auch das Innere des Lebensmittels für mindestens 2 Minuten auf 70°C erhitzt wird
 - ✓ Speisen nicht lange warm halten. Reste schnell abkühlen lassen und vor nächster Mahlzeit ausreichend erhitzen
- Weitere Hygienetipps finden sich auf den Webseiten von SGE und BLV (siehe unten) (BLV, 2017, SGE, 2010).

Hintergrundinformationen für Referentinnen und Referenten

Weiterführende Informationen:

- *Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: Merkblatt „Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln“, 2011. Download unter www.sge-ssn.ch/unterlagen*
- *Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen zur Aufbewahrung und Zubereitung von Lebensmitteln www.sichergeniessen.ch*

30. Vorbeugung von Allergien

((Folie 34-35))

Nebst den genetischen Einflüssen, gibt es verschiedene Umwelt- und Lebensstilfaktoren, die das Allergierisiko erhöhen oder vermindern können. Die Ursachen für die Entstehung von Allergien sind vielfältig und werden zurzeit intensiv erforscht. Einige anwendbare Erkenntnisse zur Allergieprävention konnten aber bereits gewonnen werden.

Aktiv- und Passivrauchen ist ein grosser Risikofaktor für die Entstehung von Allergien. Eltern sollten dafür sorgen, dass ihr Kind in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen kann.

In der Wohnung sollte zu hohe Feuchtigkeit und somit das Risiko für Schimmelpilzwachstum vermieden werden. Bestehender Schimmelpilz sollte fachgerecht entfernt werden. Wichtig ist, die

Wohnung mehrmals täglich mit weit geöffneten Fenstern 5-10 Minuten kräftig durch zu lüften. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte dabei auch im Winter nicht mehr als 45 Prozent betragen.

Es gibt Hinweise, dass Innenraumluftschadstoffe, zum Beispiel Formaldehyd oder flüchtige organische Verbindungen (VOC), welche in Wandfarben, Klebstoffen etc. vorkommen können, das Risiko für allergische Erkrankungen, insbesondere Asthma, erhöhen. Es wird deshalb empfohlen, auf die Verwendung von schadstoffarmen Inhaltsstoffen zu achten.

Welche Wirkung Haustiere auf die Entstehung von Allergien haben, ist umstritten. Wahrscheinlich besteht für Familien ohne erhöhtes Allergierisiko kein Grund, auf ein Haustier zu verzichten. Bei Risikokindern wird empfohlen, auf die Anschaffung einer Katze zu verzichten. Die Haltung von Hunden im Haushalt ist nicht mit einem erhöhten Allergierisiko verbunden.

Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass das Allergierisiko durch Impfungen nicht erhöht wird. Neue Erkenntnisse zeigen sogar, dass gut geimpfte Kinder weniger Allergien entwickeln als nicht geimpfte Kinder. Es wird deshalb empfohlen, allen Kindern – auch solchen mit einer familiären Vorbelastung und solchen, die bereits Allergien haben – gemäss dem schweizerischen Impfplan die Basisimpfungen zu verabreichen.

Übergewicht kann sich nebst vielen anderen gesundheitlichen Problemen auch nachteilig auf das Asthma-Risiko bzw. die Schwere des Asthmas auswirken. Auch deshalb sollte Übergewicht beim Kind vermieden werden (aha, 2016; DGAKI, 2014).

Bei Verdacht auf eine Allergie oder Intoleranz, ohne gesicherte Diagnose, sollte nicht auf ein Lebensmittel oder sogar eine Lebensmittelgruppe verzichtet werden. Dadurch würde der Speiseplan womöglich unnötig eingeschränkt. Stattdessen sollte die Kinderärztin bzw. der Kinderarzt konsultiert werden (aha, 2016).

Hintergrundinformationen für Referentinnen und Referenten

Weiterführende Informationen:

- *Informationen, Broschüren, Merkblätter und telefonische Auskunft rund um das Thema Allergien und Intoleranzen: aha! Allergiezentrum Schweiz www.aha.ch oder über das kostenlose Beratungstelefon aha!infoline: 031 359 90 50 (Mo-Fr 8:30-12:00 Uhr)*
- *Adressen von gesetzlich anerkannten Ernährungsberaterinnen und -beratern www.svde-asdd.ch*
- *Unterstützung, um mit dem Rauchen aufzuhören, bietet www.rauchstopp.ch*

31. Das Wichtigste im Überblick

((Folie 36-37))

Siehe Folien

32. Weiterführende Informationen

((Folie 38-39))

Hier abgebildet ist die Schweizer Ernährungsscheibe. Sie fasst die wichtigsten Botschaften eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens für Kinder ab vier Jahren zusammen. Als bildliches Hilfsmittel kann sie in der Ernährungsbildung, -information und -beratung eingesetzt werden.

Auf der Website der SGE unter www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe können ein Merkblatt und eine Broschüre mit ausführlichen Empfehlungen und praktischen Tipps kostenlos heruntergeladen werden. Zudem ist im Shop der SGE ein Poster erhältlich (kostenpflichtig). Unterrichtsmaterialien zur Ernährungsscheibe werden derzeit erarbeitet und werden demnächst kostenlos auf der SGE-Website zur Verfügung stehen.

((Folie 40-43))

Siehe Folien

33. Quellenverzeichnis

- aha, 2016 Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz: Allergieprävention. Bern, 2016
- aid, 2015 aid infodienst e.V.: Ernährung von Säuglingen – Referentenhandbuch zur Multiplikatorenfortbildung. Bonn, 2015
- BLV, o.J. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Fachinformation zu Jod, ohne Jahresangabe. <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/naehrstoffe/hauptnaehrstoffe.html> (letzter Zugriff 19.6.2017)
- BLV, 2015 Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: FAQ Blei im Wildfleisch, 2015. <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/lebensmittelsicherheit/stoffe-im-fokus/blei.html>
- BLV, 2017a Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Zucker in Joghurt und Frühstückscerealien, 2017. www.blv.admin.ch
- BLV, 2017b Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern, 2017. www.blv.admin.ch
- BLV, 2018 Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Fragen und Antworten zu Arsen, 2018, www.blv.admin.ch
- DGAKI, 2014 Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie: S3-Leitlinie Allergieprävention Update 2014. http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/061-016l_S3_Allergiepr%C3%A4vention_2014-07.pdf (letzter Zugriff 19.6.2017)
- DGE, 2011 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Evidenzbasierte Leitlinie - Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungs-mitbedingter Krankheiten, 2011
- EEK, 2015 Eidgenössische Ernährungskommission: Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. Expertenbericht der EEK. Zürich: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, 2015
- EUFIIC, 2011 European Food Information Council. Tastes differ: How taste preferences develop, 2011. <http://www.eufic.org/article/de/artid/how-taste-preferences-develop/> (letzter Zugriff 13.3.2017)

- FCN, 2012 Federal Commission for Nutrition: Vitamin D deficiency: Evidence, safety, and recommendations for the Swiss Population. Expert report of the FCN. Zurich: Federal Office for Public Health, 2012
- GFCH, 2016 Gesundheitsförderung Schweiz: Tipps für gesunde Znüni und Zvieri, 2016. www.gesundheitsfoerderung.ch (letzter Zugriff 13.3.2017)
- Koletzko, 2013 Koletzko B, Armbruster M, Bauer CP et al.: Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Monatszeitschrift Kinderheilkunde Sonderdruck Dezember 2013
- Mennella, 2014 Mennella JA: Ontogeny of taste preferences: basic biology and implications for health. Am J Clin Nutr. 2014 Mar; 99(3): 704S–711S. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3927698/>
- SGE, 2010 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: Ernährung im Vorschulalter. Bern, 2010
- SGE, 2015 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: Merkblatt Vegetarische Ernährung, 2015. www.sge-ssn.ch/unterlagen
- SGE, 2016a Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: Merkblatt Schweizer Ernährungsscheibe, 2016. www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe
- SGE, 2016b Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: Merkblatt Schweizer Lebensmittelpyramide (Langfassung), 2016. www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide
- SGE, 2016c Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: Tipps für kreative Zwischenmahlzeiten, 2016. www.sge-ssn.ch/unterlagen
- SGE, 2017 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: Merkblatt Ernährung von Kinder, 2017. www.sge-ssn.ch
- SGP, 2017 Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie: Empfehlungen für die Kleinkindernährung im Alter von 1 bis 3 Jahren, 2017.
- Wardle & Cooke, 2008 Wardle J, Cooke L: Genetic and environmental determinants of children's food preferences. British Journal of Nutrition (2008), 99, Suppl.1, S15-21
- WHO, 2014 World Health Organization WHO: Facts and figures on childhood obesity, Last Update 29 october 2015. <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/en/> (letzter Zugriff 24.2.2017).