

Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter
Handlungsempfehlungen des Netzwerks
Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie,
ein Projekt von IN FORM

Essen lernen

Folienvortrag



Wie sind sie entstanden?



Erarbeitet von

Wissenschaftlicher Beirat

- Prof. Dr. Berthold Koletzko** (Sprecher), München
(Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin)
- Prof. Dr. Carl-Peter Bauer**, Gaißach
- Prof. Dr. Claudia Hellmers**, Osnabrück
(Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft)
- Prof. Dr. Mathilde Kersting**, Dortmund
(Forschungsinstitut für Kinderernährung)
- Prof. Dr. Michael Krawinkel**, Gießen
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- Prof. Dr. Hildegard Przyrembel**, Berlin
- Prof. Dr. Torsten Schäfer**, Immenstadt
- Prof. Dr. Klaus Vetter**, Berlin
(Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für Risikobewertung)
- Dr. Anke Weißenborn**, Berlin
(Bundesinstitut für Risikobewertung)
- Prof. Dr. Achim Wöckel**, Ulm
(Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe)

Gastexpert(inn)en

- Prof. Dr. Meinrad Ambruster**,
MAPP Empowerment GmbH Magdeburg
- Prof. Dr. Klaus Bös**, Karlsruhe
- Prof. Dr. Manfred Cierpka**, Universität Heidelberg
- Birgit Dieminiger**, Programm „Richtig essen von Anfang an!“, Wien
- Prof. Dr. Christine Graf**,
Dt. Sporthochschule Köln
- Prof. Dr. Ines Heindl**, Universität Flensburg
- Prof. Dr. Angelika Ploeger**, Universität Kassel
- Eva Reichert-Garschhammer**,
Staatsinstitut für Frühpädagogik München
- Dr. Martin Wabitsch**, Universität Ulm
- Prof. Dr. Ulrich Wahn**, Berlin
- Dr. Susanne Wiegand**,
Charité-Universitätsmedizin Berlin

Hintergründe

- Ende des 1. Lebensjahres: Übergang zu Familienkost
→ **Lebensmittelvielfalt** nimmt zu.
- Kleinkindalter prägend für Essgewohnheiten und Vorlieben bis ins Erwachsenenalter*

Eltern sind Vorbilder,

- sorgen für “Lernumgebung” und Essensangebot,
- erkennen kindliche Signale, Bedürfnisse und reagieren darauf,
- können kindliche Entwicklung fördern und stärken.



*s. Nicklaus Appetite 2009; 52:253-255

Themen der Handlungsempfehlungen

- Gemeinsame Mahlzeiten
- Beachtung von Hunger und Sättigung
- Erweiterung der Lebensmittelvielfalt



Bedeutung regelmäßiger Mahlzeiten

- Weniger Mahlzeiten – höheres Übergewichtsrisiko*
- Relativ hoher Energiebedarf – geringe Magenkapazität
- Verbindliche Struktur im Alltag
- Individuelle Gestaltung abhängig von kulturellen Gewohnheiten



*Koletzko/Toschke Crit Rev Food Sci Nutr 2010; 50:100-105,
Kaisari et al. Pediatrics 2013; 131:958-967

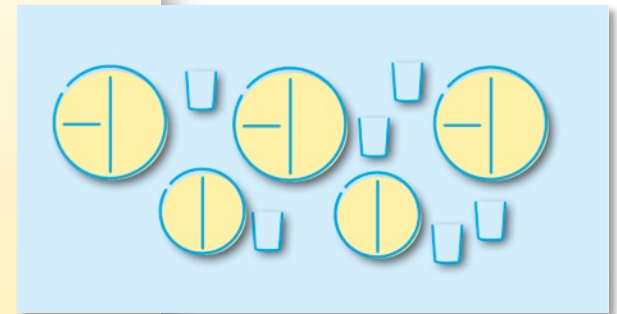
Handlungsempfehlungen

Kleinkinder sollen ihre Mahlzeiten in einem regelmäßigen Rhythmus bekommen

- z. B. 3 Hauptmahlzeiten und 2 kleinere Zwischenmahlzeiten.
- Mahlzeiten und essensfreie Zeiten wechseln sich ab.

In den Essenspausen zwischen den Mahlzeiten (z. B. für 2–3 h):

- Kein Angebot von Snacks, zuckerhaltigen Getränken, Milch
- Wasser zu jeder Zeit



Essen lernen braucht Gemeinschaft

- Mehr Familienmahlzeiten – häufiger empfehlenswertes Essverhalten, Gewicht eher im Normalbereich¹
- Angenehmes soziales Umfeld fördert die Ausprägung von Lebensmittelvorlieben und Essgewohnheiten²
- Familienmahlzeit wichtiger Teil des Familienlebens (Versorgung, Gemeinsamkeit, Zusammenhalt, Austausch)



„Eine gute Mahlzeit ist eine ausgewogene Mischung aus guten Speisen, Sorgfalt, engen Bindungen, einem Erlebnis der Sinne und aus unvorhersehbaren menschlichen Gefühlen und Stimmungen“ (J. Juul)

1. Hammons/Fiese Pediatrics 2011; e1565-e1574
2. Birch/Anzman-Frasca Physiol Behav 2011; 641-645

Handlungsempfehlungen

Mahlzeiten in Gemeinschaft sind wünschenswert

- mit genügend Zeit und Ruhe (ohne Ablenkung z. B. durch laufendes Fernsehgerät)
- mindestens einmal am Tag in der Familie gemeinsam
- in freundlicher Atmosphäre (positives Ess-Erlebnis)



Selbstständig essen

- Selbsterfahrung machen, Selbstwahrnehmung fördern
- Essfertigkeiten (Umgang mit Besteck etc.) erlernen
- Entwicklungsgeschwindigkeit individuell unterschiedlich*



*Carruth J Am Diet Assoc 2004; 104:S51-S56

Handlungsempfehlungen

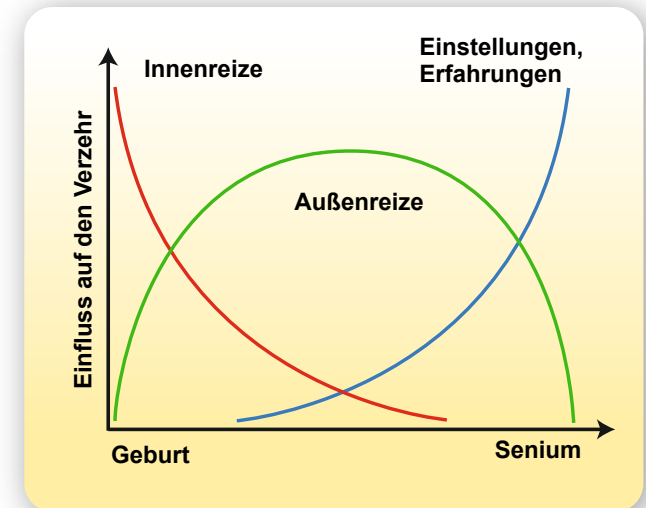
Eltern sollten ihrem Kind ermöglichen und es darin unterstützen,

- selbstständig zu essen
- aktiv an den Mahlzeiten teilzunehmen



Beachtung von Hunger und Sättigung

- Hunger und Sättigung =
interne Regulationsmechanismen
der Nahrungsaufnahme
- Selbstregulationsfähigkeit =
Verzehrmenge auf physiologische
Bedürfnisse abstimmen



Ellrott Oralprophylaxe Kinderzahnheilkunde 2009;
31:78-85

Selbstregulation stärken

- Frühe Übergewichtsprävention¹
- Häufigeres Essen ohne Hunger – höherer BMI²
- Geringeres Empfinden für Sättigung – höherer BMI²



1. IOM 2011

2. Faith et al. Hum Heredity 2013;75:80-89

Was Selbstregulationsfähigkeit stärkt

- Auf die Fähigkeit des Kindes vertrauen
- Signale wahrnehmen (Hunger, Sättigung, Gefühle ...)
- Signale richtig interpretieren
- Angemessen reagieren

Verzehrmengen

- sind unterschiedlich groß
- sind ausreichend, wenn das Kind gesund, aktiv und zufrieden ist



Schwartz et al. Appetite 2011; 57:796-807

Was Selbstregulationsfähigkeit stört

- Signale nicht richtig interpretieren
- Verbote
- Zwang
- Belohnung für das Essen
- Regeln wie “Teller leer essen”
- Zu große Portionen auf dem Teller



Schwartz et al. Appetite 2011;57:796-807

Handlungsempfehlungen

Eltern sollten die Hunger- und Sättigungssignale des Kindes respektieren.

- Eltern sind zuständig für ein ausgewogenes Nahrungsangebot.
- Kind entscheidet selbst, wie viel es davon isst.

Mit kleiner Portion starten, ggf. nachnehmen

- Eltern bieten zunächst eine kleine Portion an bzw. das Kind nimmt sich eine Portion, sobald es sich selbst bedienen kann.
- Kind kann nachfordern bzw. sich nachnehmen, bis es satt ist.



Handlungsempfehlungen

Eltern sollten ihrem Kind ermöglichen, sich auf das Essen zu konzentrieren.

- Sie vermeiden Ablenkungen.
- Keine Tricks, Überzeugungsszenarien, Versprechen oder Spiele, um zum Essen zu animieren
- Essen sollte nicht zur Belohnung oder zur Bestrafung eingesetzt werden.
- Essen ist keine Leistung. Kein übermäßiges Lob für das, was und wie viel das Kind isst



Handlungsempfehlungen

Beendet das Kind die Mahlzeit frühzeitig oder will es nichts essen,

- dann genügen 1–2 Versuche der Eltern, das Kind zum Essen zu ermutigen.
- Kein Angebot von Extraspeisen als Ersatz



Vielfalt so früh wie möglich

- Vorteile für die Nährstoffversorgung
- Genuss beim Essen
- Esskultur
- Gewohnheiten werden langfristig geprägt
- Verweigerungen (Food-Neophobie) zwischen 2 und 6 Jahren am häufigsten*

* Dovey et al. Appetite 2008;50:181-193



Vorlieben – eine Frage der Gewöhnung

- Mehrmaliges Angebot¹
- Kombination mit vertrauten Speisen²
- Kindgerecht angerichtet
- Mit Zeit, Freude, Freiwilligkeit und anderen gemeinsam (Vorbild)
- Mit allen Sinnen
- Kein Zwang³



1. Birch/Anzman-Frasca *Physiol Behav* 2011;104:641-645

2. Pliner/Stallberg-White *Appetite* 2000; 34:95-103

3. Dovey et al. *Appetite* 2008; 50:181-191

Handlungsempfehlungen

Kinder sollten ermutigt werden, neue Lebensmittel/Speisen zu probieren und zu entdecken,

- wie sie aussehen,
- wie sie riechen und sich anfühlen,
- welchen Geschmack sie haben,
- welche Konsistenz sie haben.

Eltern sollten für vielfältiges Angebot sorgen.



Handlungsempfehlungen

Geschmackspräferenzen bilden sich durch wiederholtes Probieren.

- Eltern bieten neue Lebensmittel/Speisen mehrfach und ohne Zwang an.
- Eltern akzeptieren die (zeitweise) Ablehnung des Kindes.

Lebensmittel auch einzeln anbieten

→ **Eigengeschmack** erfahren



Medienübersicht Kleinkindalter



Handlungsempfehlungen
Fachinformation für
Multiplikatoren
(Bestell-Nr. 3418)



Flyer für die
Elternberatung
(Bestell-Nr. 361)



Aufkleber für das
Kinderuntersuchungsheft
(Bestell-Nr. 3688)



Folienvorträge für Fachkräfte



[www.gesundinsleben.de/
fuer-fachkraefte/
handlungsempfehlungen/
folienvortraege](http://www.gesundinsleben.de/fuer-fachkraefte/handlungsempfehlungen/folienvortraege)

Bestellung:
bestellung@aid.de
www.aid-medienshop.de



**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**

www.in-form.de
www.gesund-ins-leben.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Impressum 2014

Herausgegeben vom
aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, www.aid.de
mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Text: Prof. Dr. Berthold Koletzko, München; Prof. Dr. Carl-Peter Bauer, Gaißach; Prof. Dr. Claudia Hellmers, Osnabrück; Prof. Dr. Mathilde Kersting, Dortmund; Prof. Dr. Michael Krawinkel, Gießen; Prof. Dr. Hildegard Przyrembel, Berlin; Prof. Dr. Torsten Schäfer, Immenstadt; Prof. Dr. Klaus Vetter, Berlin; Prof. Dr. Ulrich Wahn, Berlin; Dr. Anke Weißenborn, Berlin; Dr. Achim Wöckel, Ulm; Prof. Dr. Meinrad Ambruster, Magdeburg; Prof. Dr. Klaus Bös, Karlsruhe; Prof. Dr. Manfred Cierpka, Heidelberg; Birgit Dieminiger, Wien; Prof. Dr. Christine Graf, Köln; Prof. Dr. Ines Heindl, Flensburg; Prof. Dr. Angelika Ploeger, Kassel; Eva Reichert-Garschhammer, München; Dr. Martin Wabitsch, Ulm; Prof. Dr. Ulrich Wahn, Berlin; Dr. Susanne Wiegand, Berlin

Redaktion: Maria Flothkötter, Julia Bonfig, beide aid; Monika Cremer, Idstein

Bilder: www.gesundinsleben.de/bildnachweise

Gestaltung: www.berres-stenzel.de

Nutzungsrechte: Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf-Datei liegen ausschließlich beim aid infodienst. Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf-Datei in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt der aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. (aid) keine Haftung.



Wissen in Bestform

