



# GESUNDES ESSEN & TRINKEN

für die Obst- und Gemüsetiger von morgen



Diese Broschüre ist im Rahmen des Projekts GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN entstanden. Sie richtet sich an Eltern von Kleinkindern im Alter von ein bis drei Jahren (Kinderkrippen-Alter) und an Eltern von Kindern im Alter von vier bis sechs Jahren (Kindergarten- und Vorschulalter).

Die in der Folge genannten Empfehlungen basieren auf einer umfangreichen Recherche anhand von Medien von Regierungsorganisationen, öffentlich finanzierten Forschungseinrichtungen, Verbraucherschutzorganisationen und relevanten Berufsverbänden. Die verwendete Literatur finden Sie online unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at).

### Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:  
Gesundheitsfonds Steiermark  
Herrengasse 28, 8010 Graz  
E-Mail: [gfst@gfstmk.at](mailto:gfst@gfstmk.at)  
[www.gesundheitsfonds-steiermark.at](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at)  
[www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at)

Für den Inhalt verantwortlich:  
Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, Mag.<sup>a</sup> Martina Karla Steiner, Ernährungswissenschaftlerin

Die Finanzierung der Broschüre erfolgt über den Gesundheitsförderungsfonds Steiermark.

Hinweis: Die Inhalte der Broschüre entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung. Eine Haftung der Autorin und des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

### Gestaltung

TORDREI – ARGE für visuelle Kommunikation und Grafik-Design

Wir bedanken uns insbesondere bei Frau Martina Oswald, BSc, Diätologin bei der Österreichischen Gesundheitskasse, Programm „Richtig Essen von Anfang an!“, sowie bei Frau Irmgard Kober-Murg, Land Steiermark, Abteilung 6 Bildung und Gesellschaft, Referat Kinderbildung und -betreuung für die inhaltliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Broschüre.

5. Auflage Graz, September 2022 (Erstauflage 2012)



## VORSICHT, BISSIGER GEMÜSE-TIGER!

Gesundes Essen und Trinken für Ihr Kind

### Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nur mehr schwer.

Ausgewogen zu essen und zu trinken ist besonders für unsere Kleinsten wichtig. Ihr Körper ist im Wachstum und muss mit den richtigen „Baumaterialien“ in ausreichender Menge versorgt werden. Außerdem wird viel Energie für das Spielen, das Herumtoben und auch für das Lernen benötigt. Gerüche und Geschmäcker werden kennengelernt. Ihr Kind entwickelt in dieser Zeit seine eigenen Vorlieben.

Ob die Vorlieben beim Essen und Trinken auch gesund sind, zeigt sich erst mit der Zeit. Leider werden zum Beispiel Übergewicht oder Adipositas (Fettleibigkeit) bei immer mehr Kindern festgestellt. Die überschüssigen Kilos sind nicht nur ein kurzfristiges Thema. Viele Gesundheitsprobleme von uns Erwachsenen finden ihren Ursprung in der falschen Ernährung und dem Übergewicht im Kindesalter. Ernährungsbezogene Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder auch psychische Probleme wie Depressionen können die Folge sein.

Zudem ist es im Erwachsenenalter extrem schwierig, eingelernte ungesunde Ernährungsgewohnheiten zu ändern.

Kinder sollten deshalb so früh wie möglich an eine **genussvolle und vollwertige** Ernährung herangeführt werden. So kann ein Leben lang von den Vorteilen einer gesunden Ernährung profitiert werden.

### Gesundes Essen hält fit.

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für gute Leistungen und Konzentrationsfähigkeit. Sie hilft unseren Kleinen „am Ball zu bleiben“. Dies ist dann im späteren Schulalltag von besonderer Bedeutung.

### Aber was soll nun auf die Teller?

Wie ausgewogenes, gesundes und abwechslungsreiches Essen und Trinken für kleine Obst- und Gemüsetiger aussehen kann, zeigt Ihnen diese Broschüre. Abgerundet wird sie mit Tipps zur Umsetzung und zur Lebensmittelauswahl. Gesund essen bedeutet auch genussvoll zu essen und dabei auf ökologische und soziale Aspekte zu achten. Regionalität, Saisonalität und gemeinsames Essen sind daher Themen, denen wir uns ebenfalls widmen.

# INHALT

<b>Gesundes Genießen. Mit Geduld und Vorbildwirkung</b>	Seite 5
<b>Die richtige Mischung macht es aus</b>	Seite 6
<b>Durstlöscher: Wasser ist die Nr. 1</b>	Seite 8
<b>Brot und Getreide: Alles voll Korn</b>	Seite 9
<b>Gemüse und Obst: Am besten nach Saison</b>	Seite 10
<b>Kartoffeln, Nudeln, Reis und anderes Getreide</b>	Seite 12
<b>Milch und Milchprodukte: Das Calcium bringt's</b>	Seite 13
<b>Fleisch und Wurst: Weniger ist mehr</b>	Seite 14
<b>Eier: Alles wird gezählt</b>	Seite 15
<b>Fisch: Nicht nur am Freitag gefragt</b>	Seite 15
<b>Öl und Margarine: Alles in Butter?</b>	Seite 15
<b>Süßes, Knabberwaren, Limonaden: Jede Menge Kalorien</b>	Seite 16
<b>Kritische Nährstoffe: Darauf ist besonders zu achten</b>	Seite 18
<b>Alkohol: Danke, nein!</b>	Seite 19
<b>Kinderlebensmittel: Wirklich wahr?</b>	Seite 19
<b>„Nein, das mag ich nicht“ – Was tun, wenn Kinder Neues ablehnen?</b>	Seite 20
<b>„Ich hab Hunger!“ Wie viele Mahlzeiten braucht mein Kind?</b>	Seite 21
<b>Was ist eine gesunde Jause?</b>	Seite 22
<b>Ökologisch: Wie man beim Essen die Umwelt schont</b>	Seite 24
<b>Sozial: Essen ist mehr als bloße Nahrungsaufnahme</b>	Seite 25
<b>Das bekommt meinem Kind nicht: Unverträglichkeiten</b>	Seite 26
<b>Keime in der Küche: Lebensmittelhygiene</b>	Seite 27



## MIT GEDULD UND VORBILDWIRKUNG

Was gegessen und getrunken wird, das soll in erster Linie schmecken, da sind sich wohl alle Eltern einig.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost verschafft aber nicht nur Genuss, sondern liefert auch alle notwendigen Nährstoffe und davon brauchen Kinder ganz besonders viele. Deshalb muss speziell bei ihnen auf eine nährstoffreiche Kost geachtet werden.

Es gibt aber noch weitere Besonderheiten, die zu beachten sind. Die Kinderportion sollte nicht zu stark gesalzen und gewürzt sein und natürlich muss auch auf die Größe der Bissen geachtet werden. Lebensmittel mit Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen und Süßstoffen sind nach Möglichkeit zu meiden. Zur vollständigen Entfaltung ihrer Sinne benötigen Kinder ein möglichst abwechslungsreiches Angebot an Lebensmitteln, die sich hinsichtlich Geschmack, Geruch, Konsistenz, Aussehen, Hörerlebnis unterscheiden. Weiters sollte Alkohol bei Kindern in jeglicher Form vermieden werden. Für Kinder unter 5 Jahren sind auch Rohmilch und Rohmilchprodukte sowie Essen, das rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch enthält, nicht geeignet. Vorsicht ist auch bei Nüssen & Co. geboten. Diese können von Kleinkindern leicht versehentlich eingeatmet werden, deshalb nur fein gerieben (verarbeitet in Speisen) anbieten.

Ihr Kind soll aber nicht nur ausgewogen essen und trinken, es soll auch eine **gesunde Einstellung zum Essen** erlernen und sich auf die nächste Mahlzeit freuen. Dies stellt allerdings viele Eltern auf eine harte Probe, denn Kinder essen bei weitem nicht alles und dies kann oft zu Konflikten am Tisch führen. Erstrebenswert ist allerdings eine angenehme Atmosphäre bei Tisch ohne Streit und Diskussion sowie **ohne Spielsachen, Zeitungen, Fernseher und Tablets oder Handys**. Haben Sie Geduld, wenn Ihr Kind zum dritten Mal den Spinat ablehnt, und bieten Sie ihn bei Gelegenheit einfach wieder an. Wenn Sie Ihr Kind auffordern, ein bestimmtes Lebensmittel zu essen, wird es dieses nur umso intensiver ablehnen. Ein Kind sollte ohnehin **niemals zum Essen oder Kosten gezwungen** werden. Es sollte vor allem auch

von Anfang an selbst entscheiden dürfen, wie viel es essen möchte. Es ist dabei vollkommen normal, wenn Ihr Kind phasenweise sehr wenig isst und dann wieder erstaunlich viel. Bei längerfristigen Auffälligkeiten sollten Sie sich aber an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt wenden.

### DAS WICHTIGSTE ZUM SCHLUSS:

**Kinder lernen durch Vorbilder und das sind bis zum sechsten Lebensjahr insbesondere die Eltern.** Ein einmaliges Vorbild zu sein, reicht hier aber nicht aus. Nur wenn der Familientisch dauerhaft gesundheitsförderlich gestaltet ist und auch Mama und Papa mit Genuss Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukte essen, wird Ihr Kind es Ihnen auch gleich tun wollen.



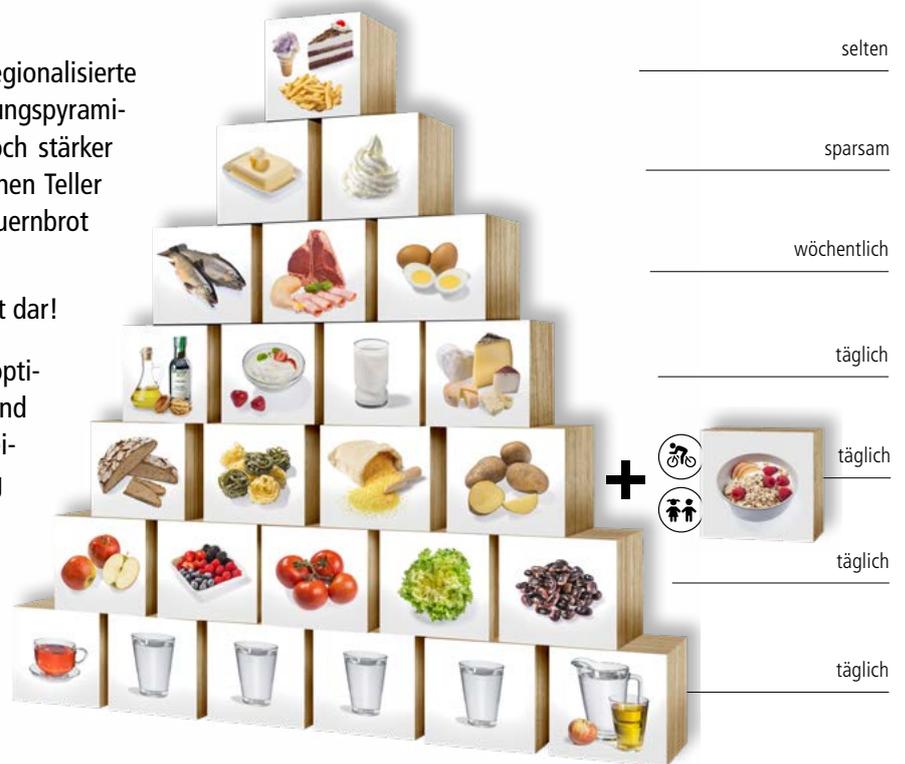
# DIE BASIS EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

## DIE RICHTIGE MISCHUNG MACHT ES AUS

Die steirische Ernährungspyramide ist die regionalisierte Form der offiziellen österreichischen Ernährungspyramide. Sie rückt den klimafreundlichen Genuss noch stärker in den Fokus. So sollen sich auf einem steirischen Teller natürlich auch Polenta, Käferbohnen und Bauernbrot wiederfinden.

Die Pyramide stellt die Basis für die Familienkost dar!

Die Pyramide bietet einen Überblick über optimale Mengenverhältnisse, lässt aber genügend Freiraum zur individuellen Gestaltung des Speiseplans. Verdeutlicht wird auch, dass abhängig von der Menge und Häufigkeit grundsätzlich jedes Lebensmittel/jede Speise ein Bestandteil einer gesunden Ernährung sein kann.



Steirische Ernährungspyramide, adaptiert nach: „Die österreichische Ernährungspyramide“

### Das sollte täglich den Speiseplan unserer Kleinsten bereichern:

- Getränke: mindestens 6 Portionen
- Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst: 5 Portionen → davon 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte sowie 2 Portionen Obst
- Getreide und Erdäpfel: 5 Portionen
- Milch und Milchprodukte: 3 Portionen → davon 2 Portionen „weiß“ (Milch, Joghurt, Hüttenkäse, ...) und 1 Portion „gelb“ (Käse)
- Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen: insgesamt 5 Teelöffel

### Nicht unbedingt täglich, aber mehrmals wöchentlich kann Folgendes auf dem Tisch stehen:

- Fisch: 1–2 Portionen/Woche
- Fleisch und Wurst: maximal 3 Portionen/Woche
- Eier: 1–2 Stück/Woche

### Damit sollte insgesamt sparsam umgegangen werden:

- Streich-, Brat-, Backfette und fettreiche Milchprodukte (Schlagobers, Sauerrahm, ...)

### Selten (aber doch!) darf Folgendes genossen werden:

- Fett, Süßes und Salz: nicht täglich und wenn, dann maximal 1 kleine Portion

### Was ist eine Portion?

Großstückiges Obst (ein Apfel, ...) passt beispielsweise in eine Hand, kleingeschnittenes oder kleinstückiges Gemüse (gekochte Käferbohnen, ...) und Obst (Erdbeeren, ...) passen in zwei Hände (zur Schale gehalten).

### Für alle, die es noch genauer wissen möchten:

#### Portionsgrößen für 1- bis 3-Jährige:

[www.richtigessenvonanfangen.at/downloads/fuer-eltern/kleinkinder/](http://www.richtigessenvonanfangen.at/downloads/fuer-eltern/kleinkinder/) → Praktische Umsetzung der Portionsgrößen

#### Portionsgrößen für 4- bis 6-Jährige:

[www.richtigessenvonanfangen.at/downloads/fuer-eltern/4-bis-10-jaehrige-kinder/](http://www.richtigessenvonanfangen.at/downloads/fuer-eltern/4-bis-10-jaehrige-kinder/) → Die richtige Portion immer im Blick

## WAS IST FÜR KLEINKINDER NICHT GEEIGNET?

Grundsätzlich können Kleinkinder bereits an einer ausgewogenen Familienkost teilhaben. Manches, was uns Erwachsenen gut schmeckt, ist aber für (Klein)Kinder noch nicht geeignet. In den verschiedenen Kapiteln weisen wir auf diese Lebensmittel hin.

Eine Zusammenfassung der Lebensmittel, bei denen Sie vorsichtig sein sollten oder auf die Sie besser verzichten sollten, finden Sie schon jetzt an dieser Stelle.

### Vermeiden Sie, folgende Lebensmittel Ihrem (Klein)Kind anzubieten:

- **Speisen, die rohe Eier** (z. B. Tiramisu), **rohen Fisch** (z. B. Sushi) **oder rohes Fleisch** (z. B. Beef Tartare, Salami) **enthalten**
- **Rohmilch und Rohmilchprodukte** (z. B. Käse aus Rohmilch; ob es sich um einen Rohmilchkäse handelt, steht auf der Lebensmittelverpackung)
- **Innereien**
- **stark salzige Lebensmittel** (z. B. Knabbergebäck)
- **Limonaden, Getränke mit künstlichen Süßstoffen und koffein-/teehaltige Getränke**, wie Kaffee, Grün-/Schwarztee, Eistee, Colagetränke etc.
- **Alkohol** (auch nicht zum Kochen)
- **kleine Lebensmittel, wie Nüsse, Samen, Körner, Beeren, Backerbsen etc.** (Gefahr des Verschluckens!)
  - fein vermahlen in Speisen sind Nüsse und Samen aber ein Hit
- **Fisch mit Gräten bzw. Fische, die potentiell eine hohe Schwermetallbelastung aufzeigen.** Meiden Sie bitte schwermetallbelastete Fische. Das sind vor allem fettreiche Raubfische wie Schwertfisch, Thunfisch, Heilbutt und Hecht.
- **Lebensmittel mit der Kennzeichnung: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.“**
  - bezieht sich auf bestimmte Lebensmittelfarbstoffe
  - betrifft vor allem Süßigkeiten
- **unerhitzte Tiefkühlbeeren und unerhitzte Sprossen:** Aus Sicherheitsgründen sollten Kleinkinder Sprossen und Tiefkühlbeeren nur nach ausreichender Erhitzung (Kochen, Braten) verzehren.

## WASSER IST DIE NR. 1

Bezogen auf ihr Körpergewicht benötigen Kinder wesentlich mehr Wasser als Erwachsene. Hinzu kommt, dass umso mehr getrunken werden sollte, je aktiver ein Kind ist und je höher die Umgebungstemperatur ist. Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen werden maßgeblich durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr beeinflusst. Kinder sollten deshalb immer Zugang zum idealen Durstlöcher Nr. 1, dem Wasser, haben.

Andere Getränke als Wasser sollten nur selten angeboten werden. Spezielle Früchtetees enthalten Säuren, die den Zahnschmelz angreifen können. Fruchtsaft enthält viel Zucker. Deshalb sollte er auch immer großzügig mit Wasser verdünnt werden (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) und nur ab und zu getrunken werden. Grundsätzlich ist ein natürlicher Zuckergehalt gegenüber zugesetzten Zuckern jedoch zu bevorzugen. **Nicht empfehlenswert** sind deshalb Nektar, Fruchtsaftgetränke, Fruchtsirup oder Limonaden, die nur mehr wenig Fruchtsaft, dafür aber reichlich zugesetzten Zucker enthalten. Weiters sind Getränke mit Süßstoffen, Koffein, Teein, Alkohol sowie Getränke, die so genannte Azofarbstoffe enthalten, für Kinder nicht empfehlenswert. Wenn Azofarbstoffe enthalten sind, müssen die Hersteller übrigens den Warnhinweis „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit von Kindern beeinträchtigen“ am Etikett anbringen.

### Ihr Kind will nur Zuckerwasser?

Ist Ihrem Kind Wasser alleine zu „langweilig“, können Sie es z. B. mit Melissenblättern aus dem Garten aromatisieren, oder Sie geben einen Schuss 100 % Fruchtsaft dazu, um das Wasser zu färben. Bunte Eiswürfel aus 100 % Fruchtsaft sind ebenfalls eine gute Idee. Auch können Sie Eistee mit Früchtetee ab und zu selbst herstellen. Handelsüblicher Eistee enthält übrigens neben Zucker meist auch Koffein und sollte Kindern nicht angeboten werden.

Soll es doch einmal eine zuckerreiche Limonade sein, dann setzen Sie auf den Verdünnungseffekt und spritzen Sie großzügig mit Wasser.



## TIPPS

- Bieten Sie Ihrem Kind bei den Mahlzeiten immer etwas zu trinken an, am besten Wasser.
- Besorgen Sie für Ihr Kind eine zur Wiederbefüllung geeignete Trinkflasche für unterwegs. Denken Sie aber daran: Ein Dauernuckeln von zuckerhaltigen Getränken kann zu Karies führen. Am besten befüllen Sie deshalb die Flasche immer nur mit Wasser.
- Besprechen Sie die Trinkgewohnheiten bzw. Vorlieben Ihres Kindes auch mit der Kinderbetreuungseinrichtung. Ihr Kind hat dort während des gesamten Tages die Möglichkeit zu trinken.



**Gut zu wissen:** Milch, Smoothies sowie unverdünnte Fruchtsäfte zählen zu den Lebensmitteln und sind keine Durstlöcher. Kakao aus Trinkkakaomischungen zählt übrigens zu den Süßigkeiten!

## ALLES VOLL KORN

Brot und Getreide liefern Kohlenhydrate und damit Energie, denn Glukose (Traubenzucker) ist der Brennstoff unserer Zellen. Dieser Brennstoff wird aus ballaststoffreichen Vollkornprodukten nicht so schnell freigesetzt wie aus Weißmehl-

produkten. Klingt kompliziert, ist aber gesund: Vollkorn hilft uns nämlich, unseren Blutzuckerspiegel konstant zu halten und beugt Heißhungerattacken vor. Außerdem liefern Vollkornvarianten mehr Vitamine und Mineralstoffe.

### Zum Vergleich: Brot ist nicht gleich Brot

Produkt	kcal/100 g	Ballaststoffe/100 g	Mineralstoffe/100 g
Baguette	284	3,6 g	977 mg
Vollkornbrot	198	8,12 g	1500 mg

Quelle: Durchschnittliche Nährwertangaben aus dem Nährwertberechnungsprogramm DGE-PC

## TIPPS

- **Vollkorn-Produkte sollten bei Brot und Gebäck immer Vorrang haben. Mischbrot, Semmeln, Kipferl und Kornspitz können ab und zu angeboten werden und dann auch gerne mit gesunden Gemüseaufstrichen.**
- **Bieten Sie Ihrer Familie Vollkornbrot anfangs aus fein vermahlenem Mehl an. An gröberem Brot (bestreut mit Körnern oder Nüssen) können sich kleine Kinder noch verschlucken. Probieren Sie sich durch und finden Sie das Vollkornbrot, das Ihnen schmeckt! Denken Sie auch daran, dass es Toastbrot und Zwieback in Vollkornvarianten gibt.**
- **Zarte Haferflocken mit Naturjoghurt oder Haferflocken, aufgekocht mit Milch und aufgepeppt mit süßen Früchten, werden von den meisten Kindern gerne gegessen. Sollen es doch einmal zuckerreiche und ballaststoffarme Frühstückscerealien sein, dann mischen Sie diese am besten mit Haferflocken.**
- **Wenn Sie einen Kuchen backen oder z. B. Palatschinken zubereiten, können Sie ruhig ein Drittel feinvermahlenes Vollkornmehl zum Auszugsmehl dazumischen. Dies ist ein Einstieg und verändert den Geschmack und die Farbe nicht.**



Stock.com/miniseries

### Ihr Kind isst nur den Belag und lässt das Brot übrig?

Experimentieren Sie mit verschiedenen Brotsorten und machen Sie das Brot interessanter, indem Sie z. B. Brot-Gemüse-Spieße zubereiten. Auch Vollkorn-Knäcke Brot wäre eine Idee. Dieses essen Kinder besonders gerne, weil es beim Essen so schön knackt. Wird Brot gänzlich abgelehnt, können stattdessen Getreideflocken angeboten werden.

## AM BESTEN NACH SAISON

Beim Einkauf haben regionale und saisonale Produkte Vorrang. Volles Aroma und ein hoher Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen sind nur dann in Obst und Gemüse enthalten, wenn diese ausreichend Zeit hatten, direkt am Feld, am Baum oder am Strauch zu reifen. Sie brauchen Bananen, Kiwis und Orangen aber nicht völlig aus Ihrem Angebot zu verbannen. Sie sollten jedoch hinterfragen, wann es sinnvoll ist, diese zum Teil tropischen Obstsorten

anzubieten. Im Sommer und Herbst kann ein umfangreiches Angebot an heimischen Obst- und Gemüsesorten genutzt werden. Die Auswahl österreichischer Produkte ist vor allem bei Obst im Winter eher eingeschränkt und kann durchaus zuweilen durch nicht-heimische Waren ergänzt werden. Auch heimische Tiefkühlprodukte sind im Winter eine Alternative zur Importware.

### TIPPS

- Bieten Sie Ihrem Kind möglichst zu jeder Mahlzeit Gemüse und Obst an. Dabei sollen es aber nicht immer die gleichen Sorten sein. Wechseln Sie ab und sorgen Sie für Vielfalt.
- Auch bei der Zubereitungsart ist Abwechslung gefragt. Bereiten Sie Gemüse einmal roh und einmal gegart vor. Beides hat seine Vor- und Nachteile. Achten Sie beim Garen auf eine nährstoffschonende Methode (Dünsten oder Dämpfen).
- Viele Nährstoffe sitzen beim Apfel direkt unter der Schale. Diese sollte daher mitgegessen werden. Vorher allerdings gründlich waschen.
- Vorsicht bei kleinen Lebensmitteln wie Trauben oder Beeren. Diese können von Kleinkindern versehentlich verschluckt werden. Halbieren oder zerdrücken Sie diese deshalb besser!
- Tiefkühlbeeren und Sprossen sind tolle Alternativen im Winter. Diese sollten vor dem Verzehr aber noch ausreichend erhitzt werden.

### Ihr Kind ist ein Gemüseuffel?

Wenn Ihr Kind bei Gemüse nur das Gesicht verzieht, versuchen Sie es vorerst mit süßen Sorten. Paprika, Mais, Erbsen oder Karotten werden üblicherweise gerne gegessen. Oder nutzen Sie die Möglichkeit Gemüse unauffälliger zu verarbeiten. Selbstgemachte Pastasaucen, Lasagne, Aufläufe, Cremesuppen, Pizza, faschierte Laibchen etc. eignen sich gut dazu. Auch kann man etwa den Frittatenteig mit klein gehackten Kräutern herstellen und Muffins lassen sich gut mit geriebenen Zucchini, Kürbis oder Karotten aufwerten. Mundgerecht geschnitten werden Gemüse und Obst von Kindern oft besser angenommen (z. B. Apfelspalten oder Karottensticks).

Smoothies (ohne zusätzlichen Zucker) und 100 % Frucht- oder Gemüsesäfte können zwischendurch eine Alternative sein.

### Zum Nachkochen:

Kindgerechte Gemüserezepte finden Sie auf der Website der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN.

- [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) → Rezepte → Rezepte für Kinder im Alter von ein bis sechs Jahren
- Einen steirischen Saisonkalender für Obst und Gemüse finden Sie ebenfalls auf [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at).



## DIE FRAGE DER FRAGEN

# MUSS ICH MICH UND MEIN KIND QUÄLEN, DAMIT ES GEMÜSE ISST? AUCH WENN ES GENUG SÜSSES OBST ISST?

Antwort: Ihr Kind hätte einen enormen Vorteil, wenn es auch Gemüse essen würde bzw. an einen genussvollen Gemüsekonsum herangeführt wird. Achten Sie aber besonders darauf,

niemals Druck oder Zwang rund ums Essen anzuwenden und nutzen Sie vor allem beim Gemüse das saisonale und regionale Angebot.



## Warum ist Gemüse so wichtig?

- Sowohl Obst als auch Gemüse sind gesundheitsförderlich, aber die Ernährungsempfehlungen sind ganz eindeutig: Es sollte mehr Gemüse (inkl. Hülsenfrüchte) als Obst gegessen werden.
- Der Grund ist, dass Gemüse eine geringere Energiedichte als Obst hat. Das meint, dass Gemüse viele Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe enthält, aber nicht so viel Zucker bzw. Kalorien wie Obst. Darüber hinaus finden sich andere sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe in Gemüse als in Obst. Diesen Stoffen wird eine weitere gesundheitsförderliche Wirkung zugeschrieben.
- Gemüse ist auch deshalb so gesund, weil es andere Lebensmittel vom Teller „verdrängt“, die man nur wenig essen sollte – wie z. B. Fleisch und Wurst. Hierzu können insbesondere Hülsenfrüchte (Erbsen, Kichererbsen, Linsen) eingesetzt werden.
- Grundsätzlich hat eine Ernährung mit einem hohen Gemüseanteil eine positive Wirkung auf die Gesundheit. Und wie wir wissen, wird das Ernährungsmuster in der Kindheit gelernt. Isst Ihr Kind Gemüse, wird es auch als Erwachsener zu Gemüse greifen und dann all die gesundheitlichen Vorteile (inkl. Vorbeugung von Übergewicht und Adipositas) erhalten.

# KARTOFFELN, NUDELN, REIS UND ANDERES GETREIDE

## GESUNDE SATTMACHER

Diese Lieferanten von Kohlenhydraten sind bei richtiger Zubereitung gesunde Sattmacher, die für jede Menge Energie sorgen. Bei Nudeln und Getreide gilt ebenfalls, dass Vollkorn aufgrund des höheren Ballast- und Mineralstoffgehaltes sowie aufgrund des Vitamingehaltes den Vorrang hat.



iStock.com/pjmorley



iStock.com/nito100

### Ihr Kind lehnt Vollkornnudeln ab?

Probieren Sie hellere Vollkornnudeln! Wählen Sie dazu beim Einkauf die hellsten Nudeln mit der Bezeichnung Vollkorn aus. Sie können aber auch dunkle Vollkornnudeln und helle/„normale“ Nudeln mischen. Solche „Zebranudeln“, speziell mit der Lieblingsauce, werden von den meisten Kindern gerne gegessen.

### Pommes Frites sollten nur ab und zu auf dem Tisch stehen

Produkt	kcal/100 g	Fett/100 g
Pommes Frites	329	20 g
Ofenkartoffeln ohne Fett zubereitet	87,2	0,017 g

Quelle: Durchschnittliche Nährwertangaben aus dem Nährwertberechnungsprogramm DGE-PC



iStock.com/Olha\_Afanasyeva

## TIPPS

- Bereiten Sie das Essen mit wenig Fett zu. Pommes Frites oder Kroketten sollten eher die Ausnahme bei Kartoffeln sein. Ofenkartoffeln schmecken Kindern mindestens so gut.
- Am nährstoffschonendsten werden Kartoffeln zubereitet, indem man sie in der Schale dünstet. Mitessen sollte man die Schale aber nicht.
- Reiswaffeln, Hirsestangen und Co. sind zwar praktisch für unterwegs, sollten aber nur gelegentlich angeboten werden.
- Wechseln Sie immer wieder die Getreidesorten ab und sorgen Sie für Vielfalt. Bieten Sie beispielsweise Polentapizza, Hirseauflauf mit süßen Äpfeln oder warmen Buchweizenporridge an.

## DAS CALCIUM BRINGT'S

Milch ist ein wichtiges Lebensmittel – allerdings kein Durstlöcher – und sollte bei Kindern täglich auf den Tisch kommen. Sie ist bei uns DER traditionelle Calciumlieferant, bringt aber gleichzeitig auch Fett, Protein und Energie. Unerhitzte Rohmilch oder Rohmilchprodukte sind für Kinder unter 5 Jahren übrigens noch nicht geeignet. Käse aus Rohmilch ist entsprechend gekennzeichnet.

Handelsübliche Milchprodukte enthalten oft viel zugesetzten Zucker und/oder sind fettreich, sodass man sie als Süßigkeit einstufen muss. Ein Blick auf die Nährwertangabe bzw. auf die Zutatenliste lohnt sich deshalb.

### Ihr Kind will keinen Milchbart?

Lehnt Ihr Kind Milch und Milchprodukte vollkommen ab, können Sie diese „verstecken“ (z. B. in Palatschinken oder in Lasagne), oder bieten Sie folgende Alternativen an:

- calciumreiches Mineralwasser (Calcium-Gehalt über 150 mg/l),
- calciumreiche Nüsse und Samen wie Sesam, Mohn, Mandeln, Haselnüsse,
- calciumreiches Gemüse wie Brokkoli, Fenchel und Sojabohnen oder Kräuter wie Kresse und Petersilie,
- calciumreiche Obstsorten wie Kiwi und Orange.

## TIPPS

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind kein ausschließliches „Milchkind“ wird. Milch ersetzt sonst durch ihre sättigende Wirkung andere Lebensmittel, die für eine ausgewogene Ernährung ebenfalls wichtig sind. Das gilt natürlich auch für Kakao. Dieser ist oft aufgrund des Zuckeranteils eigentlich eine Süßigkeit. Möchten Sie Ihrem Kind Kakao anbieten, dann am besten selbstgemacht aus Backkakao und mit nur wenig Zucker!
- Fettarme Milchprodukte helfen, Kalorien und Fett (besonders gesättigte Fettsäuren) zu sparen. Für Kinder unter zwei Jahren sind sie aber noch nicht geeignet.
- Bieten Sie bevorzugt Käse mit einem Fettgehalt bis 45 % Fett i. Tr. an.
- Industrielle Fruchtjoghurts enthalten oft viel zugesetzten Zucker und künstliche Aromastoffe. Bereiten Sie deshalb Fruchtjoghurts nach Möglichkeit selbst zu, indem Sie frische Früchte mit Naturjoghurt mischen. Oder mischen Sie gekaufte Fruchtjoghurts 1:1 mit Naturjoghurt und setzen Sie auf den Verdünnungseffekt.
- Pflanzliche Drinks, z. B. Hafer-, Mandel-, Dinkel- oder Sojagetränke können geschmacklich interessant sein, sollten jedoch Kuhmilch nicht vollständig ersetzen. Achten Sie beim Kauf pflanzlicher Getränke darauf, dass kein Zucker oder Salz zugesetzt ist. Sie sollten jedoch zumindest mit Calcium angereichert sein. Dies können Sie an der Zutatenliste erkennen. Reisgetränke sollten aufgrund des möglichen hohen Arsengehaltes gemieden werden.
- Spezielle Kindermilch ist für die Ernährung Ihres Kindes übrigens nicht notwendig.



# FLEISCH UND WURST



## WENIGER IST MEHR

Fleisch und Wurst stehen in Österreich eher zu oft auf dem Tisch. Drei Mal in der Woche reichen völlig. Wenn es aber so weit ist, sollte gute Qualität den Genuss und den Gesundheitswert sichern.

Rohe Wurstwaren (z. B. Kantwurst, Salami, Rohschinken) sowie rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z. B. ein herzhaftes Steak) sind für Erwachsene oft ein Hochgenuss, für Kinder unter 5 Jahren sind sie aber noch nicht geeignet. Ebenfalls keine gute Idee: stark angebratenes oder gegrilltes Fleisch für Kleinkinder.

## TIPPS

- **Prüfen Sie beim Kauf die Zutatenliste.** Geschmacksverstärker und Aroma finden sich leider häufig in Wurstwaren. Generell sollte mageres Fleisch der Wurst bzw. den Würsteln (Frankfurter, Knacker, ...) vorgezogen werden. Greifen Sie darüber hinaus bewusst auch zu Bioprodukten.
- **Kaufen Sie Wurst mit einem Fettgehalt von max. 20 % Fett wie Krakauer und Schinkenwurst bzw. mageren Schinken, wenn Sie einen Belag aussuchen.** Auch Extrawurst kann okay sein, schauen Sie auf die Nährwertkennzeichnung des Produktes!
- **Das Schnitzel wird von vielen Kindern zwar heiß geliebt, sollte aber nicht zu häufig serviert werden.** Wählen Sie fettärmere Zubereitungsmethoden und machen Sie z. B. ein Naturschnitzel.

### Ihr Kind würde am liebsten nur Fleisch essen?

Will ihr Kind nur Fleischgerichte essen, dann versuchen Sie diese zu verdünnen. Faschierte Laibchen können sehr gut mit etwas Haferflocken im Teig gemacht werden, und in die Bolognese-Sauce können auch rote Linsen verarbeitet werden. Kochen Sie bewusst öfter Gerichte, die mit weniger Fleisch/Wurst auskommen, wie z. B. Reisfleisch oder Erdäpfelgulasch.

### Ist Ihr Kind gar kein Fleisch-Fan?

- Mag Ihr Kind kein Fleisch oder keine Wurst, können Sie ihm zur Versorgung mit Eisen eisenreiche Getreide (z. B. Hafervollkorn, Hirse), eisenreiches grünes Blattgemüse (z. B. Spinat, Feldsalat, Kohlgemüse) und eisenreiche Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Linsen) geben. Einige Nüsse und Samen, wie Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesam, sind ebenfalls eisenreich.
- Die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln verbessert sich übrigens, wenn gleichzeitig Vitamin C zugeführt wird. Das kann z. B. durch einen Orangensaft oder durch roten Paprika erfolgen.
- Tofu kann eine interessante Alternative zu Fleisch sein. Andere Ersatzprodukte wie zum Beispiel vegetarische Wurst, Bratwürstchen, Schnitzel oder Nuggets sind nicht notwendig. Mehr noch: Ihr Einsatz sollte von Produkt zu Produkt kritisch beurteilt werden, denn sie können wie verarbeitete Fleischprodukte viel Salz bzw. Aromastoffe und Zusatzstoffe enthalten.

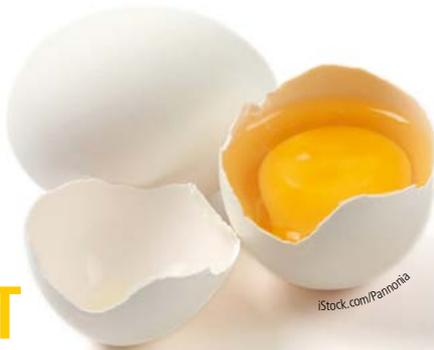
➤➤ **Gut zu wissen:** Eine gut geplante, abwechslungsreiche vegetarische Ernährung, die Milch/Milchprodukte und Eier beinhaltet, ist auch für Kinder okay!

Von einer veganen Ernährung ist im Kindesalter aber abzuraten. Entscheiden Sie sich dennoch für eine vegane Ernährung Ihres Kindes, sollten Sie sich immer von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft (Diätologin und Diätologe oder Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungswissenschaftler) beraten lassen.

# EIER, FISCH, ÖL UND MARGARINE

## EIER

### ALLES WIRD GEZÄHLT



Eier überzeugen natürlich durch ihr hochwertiges Eiweiß und enthalten außerdem Vitamine und Mineralstoffe. 1–2 Stück pro Woche sind ideal. Mitgezählt werden hier zudem verarbeitete Eier wie im Kuchen- oder Knödelteig.

Kindern unter 5 Jahren sollten – wegen der Salmonellengefahr – allerdings nur Speisen mit erhitzten Eiern angeboten werden. Selbstgemachte Mayonnaise oder ein glibberiges Spiegelei sind daher noch tabu.

## FISCH

### NICHT NUR AM FREITAG GEFRAGT

Fisch ist ein guter Eiweißlieferant und kann zudem – wenn er etwas fetter ist – eine geeignete Omega-3-Fettsäurequelle sein, wie es z. B. Lachs, Hering oder Makrele sind. Heimische Kaltwasserfische wie Saibling oder (Lachs-)Forelle können ebenfalls zur Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren beitragen. Seefische sind zusätzlich eine natürliche Quelle für die Jodaufnahme.

Roher Fisch (z. B. Sushi) ist aufgrund des Infektionsrisikos für Kinder unter 5 Jahren noch nicht geeignet. Ebenfalls nicht empfehlenswert ist kalt geräucherter Fisch wie Graved Lachs. Auch fettreiche Raubfische wie beispielsweise Thunfisch, Heilbutt, Hecht oder Butterfisch, die eventuell mit Schwermetallen belastet sind, sollten nicht jede Woche gegessen werden.



## TIPPS

- Entfernen Sie immer besonders sorgfältig die Gräten, falls der Fisch welche hat.
- Bereiten Sie Fischstäbchen im Backofen ohne zusätzliches Fett zu. Fischstäbchen gib es übrigens auch aus nachhaltiger Fischerei. Achten Sie auf das MSC-Siegel.
- „Verstecken“ Sie ungeliebten Fisch in Laibchen, Saucen oder Aufläufen, wie z. B. in einer Fischlasagne.
- Ist Ihr Kind kein Fischfan, dann sollten Sie vermehrt pflanzliche Öle als alternative Omega-3-Fettsäurequellen anbieten. Mindestens ein Teelöffel Rapsöl (ab 4 Jahren 1,5 TL) sollte es täglich sein, wenn Ihr Kind keinen Meeresfisch isst.

## ÖL UND MARGARINE

### ALLES IN BUTTER?

Pflanzliche Öle liefern Fett und damit Energie, aber auch Vitamine und essentielle Fettsäuren, die wir für das richtige Funktionieren unseres Körpers brauchen. Lein-, Raps-, Walnuss- und Sojaöle sind z. B. wichtige Omega-3-Fettsäurelieferanten. Butter und Margarine unterscheiden sich übrigens nicht im Fettgehalt, beides sollte daher zurückhaltend eingesetzt werden. Kokosfett/-öl sollte ebenso wie Schmalz nur selten eingesetzt werden.

## TIPPS

- Verwenden Sie kaltgepresste Öle oder – zur Abwechslung – Kürbiskernöl für den Salat.
- Setzen Sie ungehärtete Fette und Öle für die warme Küche ein. Am besten verwenden Sie Rapsöl.
- Wurst- oder Käsebrote sollten nicht zusätzlich mit Butter oder Margarine als Streichfett „aufgefettet“ werden. Wählen Sie stattdessen z. B. (Mager)Topfen.



istock.com/happy\_lark

## JEDE MENGE KALORIEN

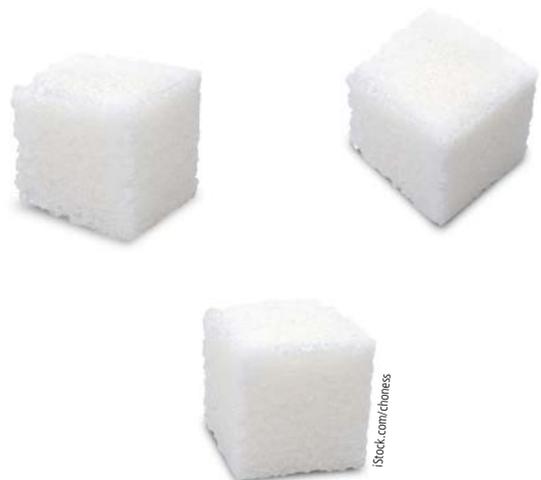
Diese „geduldeten“ Lebensmittel liefern viele Kalorien in Form von Fett und Zucker, aber kaum Vitamine und Mineralstoffe und sollten daher andere wertvollere Lebensmittel nicht ersetzen. Das gilt ebenso für angereicherte Süßigkeiten. Aus einem süßen Brotaufstrich wird selbst mit 10 zugesetzten Vitaminen kein gesundheitsförderliches Lebensmittel. Und brauner Zucker, Rohrzucker oder Honig machen aus einer Süßigkeit keine „gesunde“ Süßigkeit. So hat z. B. Honig zwar etwas weniger Kalorien als Haushaltszucker, aber die enthaltenen Mineralstoffe sind für unsere Ernährung vernachlässigbar. Man müsste z. B. 1,5 kg Honig essen, um die gleiche Menge Magnesium aufzunehmen, wie in 100 g Himbeeren enthalten sind. Süßwaren, Knabberzeug und Limonaden mit Farb- und Süßstoffen sollten grundsätzlich gemieden werden.

### Ihr Kind will ständig naschen?

- Machen Sie Süßwaren & Co nicht interessanter, als sie sind. Ihr Kind darf diese Lebensmittel ruhig essen, jedoch legen Sie dazu die Regeln fest. So soll es z. B. keine Süßigkeiten vor dem Mittagessen geben.
- Bestimmen Sie mit Ihrem Kind eine Menge, die genascht werden darf. Jedenfalls sollte aber nicht täglich genascht werden. Vielleicht hilft Ihnen einen Naschbox, die Sie gemeinsam befüllen?
- Überlegen Sie, wie Sie bis jetzt Süßigkeiten hergegeben haben. Setzen Sie Süßigkeiten jedenfalls nicht als Belohnung oder als Trost ein.

## TIPPS

- Geben Sie Ihrem Kind möglichst spät Süßwaren, Knabberartikel oder Limonaden. Solange Ihr Kind Schokolade & Co. nicht kennt, wird es nicht danach verlangen und mit süßem Obst vollauf zufrieden sein.
- Bieten Sie, wenn Sie Knabberartikel anbieten möchten, fettarme Alternativen wie z. B. Hirsebällchen oder Grissini an. Für größere Kinder ab ca. 3 Jahre, die gut kauen können und dies auch tun, können ungesalzene Nüsse eine Alternative sein. Nüsse liefern zwar oft viele gute Fettsäuren, sind aber auch fettreich und sollten deshalb nicht unbegrenzt geknabbert werden.
- Denken Sie auch an Alternativen zu Süßigkeiten, wie z. B. ungeschwefelte Trockenfrüchte, Fruchteis, Obstsalat oder selbstgemachter Pudding (mit wenig Zucker).



istock.com/charness

# SÜSSES, KNABBERWAREN, LIMONADEN

## Quetschies

In den letzten Jahren erfreuen sich pürierte Lebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder in komprimierbaren Kunststoffbeutel und mit einer Schraubkappe ausgestattet, sogenannte „Quetschies“, immer größerer Beliebtheit. Diese Produkte sind praktisch, haben aber auch einige Nachteile.

### NACHTEILE:

- Quetschies weisen oft eine unausgewogene Nährstoffzusammensetzung auf. So stecken in Obst- und Dessert-Quetschies (wie Pudding, Grießbrei, Milchreis etc.) bis zu 15 g Zucker pro Beutel.
- Zudem kann das Dauernuckeln an Quetschies sowie die Kombination aus hohem Zuckergehalt und organischen Fruchtsäuren die Entstehung von Karies unterstützen.
- Die Gabe eines Beutels mit einer pürierten Fruchtzubereitung ist nicht gleichzusetzen mit einem Stück Frischobst.
- Quetschies verursachen unnötiges Verpackungsmaterial und somit viel Verpackungsmüll.

## Kinderkekse

Kekse sollten **immer als Süßigkeit** eingeordnet werden, und Süßigkeiten sollten Kinder nicht täglich essen. Ab und zu daheim genascht, sind sie aber sicher kein Problem. Besonders nicht, wenn man die Kekse selbst bäckt. Rezepte für gute Kekse finden Sie auf: [www.gemeinsam-genießen.at](http://www.gemeinsam-genießen.at).

## Riegel

Müsliriegel und Fruchtschnitten werden von vielen Verbraucherinnen und Verbrauchern als gesunder Snack wahrgenommen, sind sie doch auch in den meisten Supermärkten neben den Müslimischungen bzw. im Bereich der „alternativen“ Lebensmittel zu finden. Tatsache ist allerdings, dass pro Riegel sehr viel Zucker, aber verhältnismäßig wenig Ballaststoffe zugeführt wird, was sie zu keinen idealen Zwischenmahlzeiten macht. Müsliriegel und Fruchtschnitten haben jedoch ernährungsphysiologische Vorteile gegenüber „normalen“ Süßigkeiten, wie z. B. Schokoladeriegeln, weshalb sie als **gesündere Alternative** angesehen werden können. Dies gilt insbesondere für Fruchtschnitten.

## Wählen Sie immer die besseren Produkte!

Dieser Grundsatz gilt für alle, die Quetschies, Kinderkekse und Fruchtriegel praktisch finden. Als Entscheidungshilfe ziehen Sie die Nährwertkennzeichnung auf der Rückseite der Verpackungen heran oder nutzen Sie die „Lebensmittellupe“ der AGES.

[www.lebensmittellupe.at](http://www.lebensmittellupe.at)

Und geben Sie diese Produkte nicht täglich!

Produkt	Energie	Fett	Zucker	Salz
Frucht-Mix Apfel Banane Himbeere 123 SESAMSTRASSE	63kcal	0g	14g	0.03g
Frucht-Mix Apfel Mango Orange 123 SESAMSTRASSE	62kcal	0g	14g	0.03g
Frucht-Mix Banane Erdbeere Blaubeere 123 SESAMSTRASSE	70kcal	0g	13g	0g
Frucht-Mix Birne Banane Erdbeere 123 SESAMSTRASSE	59kcal	0.5g	11g	0g
Frucht-Mix mit Hafer Banane Aprikose Pfirsich 123 SESAMSTRASSE	81kcal	0.5g	13g	0g

Quelle: [www.lebensmittellupe.at](http://www.lebensmittellupe.at) → Quetschies; Zugriff: 14.09.2022.

## DARAUF IST BESONDERS ZU ACHTEN

Der österreichische Ernährungsbericht zeigt, dass die Altersgruppe der Drei- bis Sechsjährigen unzureichend mit dem Vitamin Folsäure und Vitamin D sowie mit den Mineralstoffen Calcium und Jod versorgt werden. Für die Ein- bis Dreijährigen ist zusätzlich besonders Eisen wichtig. Um die Versorgung mit diesen Nährstoffen zu gewährleisten, sind aber nicht angereicherte „Kinderlebensmittel“ oder Nahrungsergänzungs-

mittel angesagt, sondern eine ausgewogene, abwechslungsreiche Kost mit mehr Gemüse, Fisch, Vollkornbrot und Getreideflocken, (Vollkorn-)Nudeln sowie Reis anstelle von Mehlspeisen und Süßigkeiten.

Die Tabelle zeigt Ihnen, in welchen Lebensmitteln die benötigten Nährstoffe verstärkt vorhanden sind:

### Kritische Nährstoffe im Überblick

Nährstoff	Gute Quelle
<b>Vitamin D</b>	Fisch: Hering, Forelle, Sardine, Lachs, Makrele, ... Pilze: Steinpilz, Champignon, Morchel, Eierschwammerl, ... Eier Käse  <b>Anmerkung:</b> Tägliche Bewegung im Freien (bei Sonnenlicht) verbessert die Versorgung Ihres Kindes mit Vitamin D.
<b>Calcium</b>	Milch und Milchprodukte: Käse (je härter der Käse, desto mehr Calcium enthält er), Milch, Sauermilch, Buttermilch, Topfen, Molke, Joghurt Gemüse und Hülsenfrüchte: Kresse, Petersilie, Broccoli, Kohlrabi, Soja, Fenchel Saaten und Nüsse: Mohn, Sesam, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien calciumreiche Mineralwasser-Sorten (über 150 mg Ca/l)
<b>Jod</b>	jodiertes Speisesalz (auch Meersalz muss mit Jod angereichert sein) Meeresfische
<b>Folsäure</b>	Gemüse und Hülsenfrüchte: Spinat, Feldsalat, Brokkoli, Spargel, Fenchel, Karfiol, Erbsen Obst: Weintrauben, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren Eier Vollkornprodukte
<b>Eisen</b>	Fleisch (Pseudo)Getreide: Haferflocken, Hirse, Quinoa, Amaranth, ... Gemüse und Hülsenfrüchte: Spinat, Feldsalat, Kohlgemüse, Erbsen, Linsen, ... Nüsse und Samen: Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, ...

## ALKOHOL

### DANKE, NEIN!

Alkohol ist in keiner Form für Kinder geeignet. Geben Sie Ihrem Kind deshalb auch keine Speisen oder Gerichte, in denen Alkohol oder Alkoholaromen als Zutaten enthalten sind. Diese finden sich leider teilweise sogar in so genannten „Kinderlebensmitteln“ so wie in Tiramisu, Eierlikörkuchen und Weincreme. Auch im Toast-

brot kann Alkohol aufgrund der konservierenden Wirkung enthalten sein, dies ist dann allerdings in der Zutatenliste angeführt. Übrigens: Alkohol verflüchtigt sich nur zum Teil beim Kochen. Die Alkoholrestmenge hängt von den Faktoren Temperatur, Kochdauer und Flüssigkeitsoberfläche ab (Größe des Topfes ...).

## KINDERLEBENSMITTEL

### WIRKLICH WAHR?

Unter „Kinderlebensmitteln“ versteht man Produkte, die durch bestimmte Werbeaussagen (z. B. „Extra viel Milch“, „Speziell für Kids“) und auffällige Verpackungen, Beigaben wie Aufkleber, Sammelbilder, Spielfiguren etc. speziell für Kinder angeboten werden. Dabei kann es sich beispielsweise um Süßigkeiten, Milchprodukte, Getränke, Frühstückscerealien oder auch um Wurstprodukte handeln. Eine lebensmittelrechtliche Definition von Kinderlebensmitteln gibt es noch nicht. **Spezielle Lebensmittel** sind jedoch für gesunde

Kinder ab dem ersten Lebensjahr **gar nicht mehr notwendig**, und Werbeaussagen wie „gesunde Zwischenmahlzeit“ oder „gesunder Snack“ sind sehr kritisch zu hinterfragen. Oft sind Produkte mit solchen Aufdrucken nichts anderes als Süßigkeiten, weil sie zu fett oder zu süß sind. Auch die Anreicherung mit Vitaminen und Mineralstoffen ohne ernährungswissenschaftliches Konzept überzeugt bewusste Eltern nicht. So finden sich z. B. Vitamin C oder viele B-Vitamine im Kinderlebensmittel, obwohl unsere Kinder mit diesen Nährstoffen gut versorgt sind. Hier kann es bei häufigem Konsum von angereicherten Produkten sogar zur Überschreitung der empfohlenen Zufuhrmengen kommen.



Gebraucht werden solche Lebensmittel von Ihrem Kind also nicht. Im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Mischkost können sie aber angeboten werden. Gegen einen Apfel oder einen Paprika in einer kindergerechten Verpackung ist sowieso nichts einzuwenden – bis auf den Preis, der meist höher ist als ein Vergleichsprodukt, das nicht auf Kinder abzielt.

## TIPPS

- Achten Sie auch bei speziell für Kinder angebotenen „Kinderlebensmitteln“ auf den Zuckergehalt. Diese enthalten meist einen ähnlich hohen Zucker- und Fettanteil wie die „normalen“ Alternativen für Erwachsene. Und lassen Sie sich nicht von Angaben wie „enthält nur natürlichen

Zucker“ oder ähnlichen Aussagen in die Irre führen. Vergleichen von Produkten hilft.

- Nutzen Sie hierfür die Nährwertkennzeichnung auf der Verpackung oder auch das Tool der AGES [www.lebensmittellupe.at](http://www.lebensmittellupe.at)



„NEIN, DAS MAG ICH NICHT“

## WAS TUN, WENN KINDER NEUES ABLEHNEN?

### TIPPS

- Lassen Sie Ihr Kind neue Lebensmittel mit allen Sinnen probieren und entdecken. „Der Kohlrabi riecht aber gut!“, „Hör mal, wie laut die Karotte beim Abbeißen knackt!“, „Sieh mal, auf unserem Teller finden wir alle Farben des Regenbogens!“, „Fühl mal, wie glatt/stachelig die Schale der Gurke ist!“ ...
- Kombinieren Sie neue oder nicht so beliebte Speisen mit Bekanntem oder gar der Lieblingsspeise.
- Obst ist häufig beliebter bei den Kids als Gemüse. Darum bieten sich Kombinationen aus beidem an, z. B. Salat mit Weintrauben, Karottensalat mit Äpfeln...
- Geduld beweisen! Gelegentlich sind bei neuen Lebensmitteln 10 bis 16 Versuche notwendig, bis sie von den Kleinen akzeptiert werden. Je häufiger ein Kind ein neues Lebensmittel angeboten bekommt, desto wahrscheinlicher wird es dieses auch probieren und sich daran gewöhnen.
- Den Speiseplan gemeinsam erstellen. So haben Kinder die Möglichkeit, über angebotene Speisen mitzuentcheiden.
- Auch der gemeinsame Einkauf kann die Akzeptanz von Lebensmitteln erhöhen.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Kochen helfen. Dies kann zwar mühsam sein, lohnt sich in Hinblick auf ein gesundes Essverhalten auf jeden Fall!
- „Probieren“/Essen Sie Lebensmittel und Speisen, die für Ihr Kind noch unbekannt sind, gemeinsam mit Ihrem Kind in einer entspannten, ruhigen Atmosphäre. Seien Sie dadurch ein gutes Vorbild und geben Sie Sicherheit.
- Bieten Sie neue Lebensmittel zwanglos und immer wieder an. Versuchen Sie verschiedenste Zubereitungsvarianten (roh, gedünstet, gegrillt, ...). Zwingen Sie Ihr Kind niemals zum Essen/Kosten.
- Gestalten Sie Mahlzeiten kindgerecht. Zaubern Sie z. B. ein Gesicht aus Gemüse auf das Käsebrot oder richten Sie Obstspieße und Apfelspalten. Eventuell können Sie auch mit einer fantasievollen Benennung Ihrer Mahlzeiten überzeugen. So kann aus einem Brokkoli ein Bäumchen werden und eine Karottensuppe wird zur Hasensuppe.
- Versuchen Sie Ihr Kind nicht mit dem Argument „das ist gesund“ zu überzeugen. Begriffe wie „gesund“ sind für kleine Kinder noch zu abstrakt. Was gegessen und getrunken wird, das soll in erster Linie schmecken und gut aussehen. Bieten Sie deshalb Gesundes – gut gewürzt und appetitlich angerichtet – mit Selbstverständlichkeit an und weisen Sie nicht extra darauf hin, dass die angebotene Speise gesund ist.



Stock.com/edebloom

## ... UND WAS TUN, WENN KINDER DAS ESSEN KOMPLETT ABLEHNEN?

Wenn Ihr Kind keinen Bissen einer Speise anrührt, dann versuchen Sie die Ursache herauszufinden, aber dramatisieren Sie das Nicht-Essen-Wollen nicht. Es ist okay, etwas nicht essen zu wollen! Sie können sich aber auch Unterstützung holen.

Eine Übersicht von steirischen Ernährungsberatungs-Angeboten gibt es in der Broschüre „Steirischer Ernährungskompass“ vom Gesundheitsfonds Steiermark.

Download: [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) → Ernährungsbroschüren und Berichte

### Folgende Ursachen könnten in Frage kommen:

- Ist das Essen vielleicht zu durcheinander?  
Ist es ein Auflauf, bei dem man die einzelnen Bestandteile nicht mehr identifizieren kann?
- Muss ihr Kind mit Besteck essen, obwohl es lieber mit den Fingern gegessen hätte?
- Hat jemand beim Tisch schon das Gesicht verzogen – beim Anblick der Speise?
- Muss das Kind alleine die Speise essen?  
Oder essen alle am Tisch das gleiche?

Beendet das Kind die Mahlzeiten frühzeitig oder will es nichts essen, dann genügen ein bis zwei Versuche von Ihnen, das Kind zum Essen zu ermutigen. Isst Ihr Kind nur eine kleine Menge von einer (neuen) Speise, sollte es nach dem Essen bei Bedarf noch etwas Brot, Obst oder Milch bekommen. Versuchen Sie möglichst keine Alternativspeisen anzubieten. Dies kann dazu führen, dass Kinder häufiger nach ihrem „Wunschessen“ verlangen und das angebotene Essen ablehnen.

### „ICH HAB HUNGER!“

## WIE VIELE MAHLZEITEN BRAUCHT MEIN KIND?

Für Kinder sind fünf Mahlzeiten am Tag optimal. Einerseits hilft die regelmäßige Energieversorgung, den Blutzuckerspiegel relativ konstant zu halten. Andererseits ist eine Ernährung mit fünf Mahlzeiten am Tag abwechslungsreicher, denn üblicherweise isst Ihr Kind nicht fünf Mal dasselbe – außer wenn Ihr Kind eine „spezielle“ Phase durchmacht ...

Richtlinien und Hilfestellungen zur Umsetzung einer ausgewogenen, gesundheitsfördernden und kindgerechten Ernährung. Informationen zu den Mindeststandards finden Sie auf [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at).

### Ihr Kind hat ständig Hunger?

Weiters sollten sich die Mahlzeiten ergänzen. Es ist für Sie als Eltern daher wichtig zu wissen, was Ihr Kind im Kindergarten oder in der Kinderkrippe zu essen bekommt. Üblicherweise sind Speisepläne in jeder Einrichtung ausgehängt. Ideal wäre es, wenn die Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtung die „Steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung“ berücksichtigt. Dieser Leitfaden gibt

Zwischen den Mahlzeiten sollte es grundsätzlich eine Pause geben. In dieser sollte es weder Snacks, zuckerhaltige Getränke oder Milch geben. Wasser ist immer erlaubt. Versuchen Sie zu beurteilen, ob Ihr Kind wirklich Hunger oder nur Appetit auf etwas hat, und entscheiden Sie danach, ob es ausnahmsweise z. B. etwas Brot bekommen soll.



## WAS IST EINE GESUNDE JAUSE?

Basis einer guten Jause sind rohes Gemüse und/oder Obst. Dazu gibt es etwas Brot oder Getreide(flocken) und ein energiefreies oder energiearmes Getränk. Wenn Kinder zu den anderen Mahlzeiten (insbesondere zum Frühstück) zu wenig Milch oder Milchprodukte essen, sollten diese ebenfalls Bestandteil der Jause sein.



## TIPPS

- **Das Auge isst mit!** Gestalten Sie die Jause appetitlich und kindgerecht. Mit Keksausstechern kann man z. B. „interessante“ Brot- oder Apfelstücke zaubern; ein Schäler verhilft zu gestreiften Gurkenscheiben.
  - Nicht alles in eine Box geben, denn sonst vermischt es sich leicht und schaut mit der Zeit nicht mehr verlockend aus. Eine Jausenbox mit Trennstegen ist ideal, um Ordnung zu halten. Auch kann man z. B. bunte Muffinformen aus Papier zum Trennen benutzen.
  - Kinder lieben Fingerfood. Probieren Sie z. B. Gemüsesticks und Obstspieße. Gurken-, Karotten-, Kohlrabi-, Paprika- oder Zucchini-sticks sind besonders beliebt. Beim Obst eignen sich vor allem Banane, Kiwi und Erdbeere zum Aufspießen.
  - Möchten Sie einmal eine Mehlspeise als Teil der Jause (oder als Geburtstagskuchen) mitgeben, sollte diese zumindest zu einem Teil aus Vollkornmehl bestehen bzw. sollte Germteig gegenüber fettem Plunder- oder Blätterteig immer bevorzugt werden. Bei traditionellen Kuchenrezepten kann auch gut 1/3 Zucker ohne Geschmackseinbußen weggelassen werden.
- Sollte der Kuchen dann doch einmal zu wenig süß sein, kann man leicht mit Puderzucker nachsüßen – was nebenbei auch noch dekorativ aussieht. Als Füllung oder als Auflage ist saisonales Obst geeignet: Rhabarberkuchen im Frühling, Marillenkuchen im Sommer, Zwetschkenkuchen im Herbst und Apfelkuchen im Winter. Auch mit geriebenem Gemüse kann man feine Kuchen zaubern. Karotten- oder Zucchini-kuchen sind saftig und lassen sich – zu ganz besonderen Anlässen – gut mit Schokolade verzieren.
- Mahlzeiten sollten einander ergänzen, was speziell im Fall von Frühstück und erster Jause angestrebt werden sollte. Ist Ihr Kind ein Frühstücksverweigerer und bringt keinen Bissen hinunter, muss die Vormittagsjause etwas größer ausfallen. Wichtig für Frühstücksverweigerer ist aber, dass zumindest ein Glas Milch, eine Tasse zuckerarmer Kakao oder ein Glas Wasser oder Früchtetee getrunken wird.
  - Das meiste kann man – ohne Hektik – am Vorabend herstellen. Auch können Reste vom Abendessen gut als Jause dienen, wie z. B. Palatschinken oder Milchreis.



## Mahlzeit: Jausenvorschläge für jede Saison

Frühling	
Apfelspalten und Schnittlauchbrot	+ Wasser
Cocktailtomaten, dazu Käse-Brot-Spießchen	
Karottensticks mit Topfendip, dazu Vollkornbrotscneibchen	
Kohlrabisternchen und Vollkorntoastbrot mit Schinken	
Erdbeeren mit Naturjoghurt (und geriebenen Walnüssen), dazu Vollkornbiskotten	
Sommer	
Marillenstücke und Paprika-Brot-Spießchen	+ Wasser
Himbeeren mit Naturjoghurt, dazu Vollkornzwieback	
Gurken- oder Zucchinisticks und Knäckebrot	
Vollkornpalatschinkenröllchen mit Erdbeeren	
Cocktailtomaten, dazu Schinkenröllchen und Brotstückchen	
Herbst	
Apfelspalten und Melanzaniaufstrichbrot	+ Wasser
Bunte Paprikastückchen und Vollkorntoastbrot mit Schinken	
Joghurt mit klein geschnitten Weintrauben und feinen Haferflocken	
Vollkornkäsebrot, dazu Birnenspalten	
Entkernte Zwetschken und Brot mit Linsenaufstrich	
Winter	
Brot mit Apfel-Karotten-Aufstrich	+ Wasser
Feines Vollkornbrot mit Kresse/Schnittlauch, dazu Mandarinspalten	
Selbstgemachter Milchreis mit Orangenstückchen	
Weckerl mit Topfenkürbiskernaufstrich, dazu Apfelspalten	
Karottensticks und Schinkenbrot	



## WIE MAN BEIM ESSEN DIE UMWELT SCHONT

Wir nehmen im Laufe unseres Lebens rund 148.000 Mahlzeiten zu uns. Bei jedem Essen haben wir die Chance, für unsere Umwelt etwas zu tun, denn was wir essen hat Auswirkung auf unseren Boden, auf unser Wasser, auf die Artenvielfalt

und auch auf unser Klima. Ca. 20–30 % der gesamten CO<sub>2</sub>-Emissionen (Treibhausgas) werden in Österreich durch die Ernährung verursacht.

### TIPPS FÜR DEN UMWELTSCHUTZ MIT MESSER UND GABEL

#### Tipp

##### Regionale & saisonale Lebensmittel bevorzugen

Werden Obst und Gemüse außerhalb der Saison in beheizten Glashäusern oder Folientunneln angebaut, sind die klimaschädlichen Emissionen höher. Regionalität & Saisonalität müssen deshalb immer Hand in Hand gehen.

- Wo gibt es Direktvermarkter, Bauernmärkte u. a. m. in Ihrer Region? [www.gutesvombauernhof.at](http://www.gutesvombauernhof.at) verrät es!
- Einen interaktiven steirischen Saisonkalender sowie klimafreundliche Rezepte finden Sie auf [www.klimakochbuch.at](http://www.klimakochbuch.at)
- Auch die steirische Ernährungspyramide vermittelt Regionalität & Saisonalität: Diese finden Sie auf [gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/die-steirische-ernaehrungspyramide/](http://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/die-steirische-ernaehrungspyramide/)

#### Tipp

##### Biologisch bzw. nachhaltig erzeugte Lebensmittel bevorzugen

Ob Bio auch wirklich gesünder ist, darüber wird nach wie vor heiß diskutiert. Biologisch produzierte Lebensmittel sind auf jeden Fall umweltfreundlicher, denn die biologische Landwirtschaft verzichtet auf leichtlösliche Mineraldünger sowie auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel. Außerdem bekommen die Tiere mehr Auslauf und Gentechnik ist generell verboten, genauso wie vorbeugende Antibiotikagaben. Weiters dürfen Zusatzstoffe bei der Verarbeitung nur sehr eingeschränkt verwendet werden. Wer kein Freund vieler Zusatzstoffe ist, greift besser zu Bio.

- Mehr über Bio-Produkte erfahren Sie auf [www.ernte-steiermark.at](http://www.ernte-steiermark.at)
- Einen Einkaufsratgeber für Fische und Meeresfrüchte gibt es auf der Website des WWF unter [www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/wwf-einkaufsratgeber-fische-meeresfruechte](http://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/wwf-einkaufsratgeber-fische-meeresfruechte)
- Bio-Einkaufsquellen in der Steiermark sind auch ersichtlich auf [www.bio-austria.at/biomap](http://www.bio-austria.at/biomap)

#### Tipp

##### Bewusst öfter vegetarisch genießen

Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel. Es liefert hochwertiges Eiweiß und verschiedene Mineralstoffe und Vitamine. Allerdings nehmen wir teilweise auch erhebliche Mengen an gesundheitlich problematischen Stoffen durch Fleisch und Wurst auf, z. B. gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Purine und Salz. Und: Fleisch kann uns nicht mit sekundären Pflanzenstoffen und wichtigen Ballaststoffen versorgen. Außerdem ist der Umweltaspekt zu bedenken: Bei der Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln entstehen wesentlich weniger Treibhausgas-Emissionen als bei der Produktion tierischer Lebensmittel.

- Gute vegetarische Rezepte finden Sie auf [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) → Rezepte

#### Tipp

##### Auf die Verpackung achten

Wahre „Klimakiller“ sind Einweg-Glasflaschen und Dosen aus Alu- und Weißblech. Auch Einweg-PET-Flaschen sind nicht optimal. Übrigens: Leitungswasser spart Verpackungsmaterial.

- Mehr Info zur Verpackung erhalten Sie unter: [www.mehrweg.at](http://www.mehrweg.at)

#### Tipp

##### Weniger Lebensmittel wegwerfen

400 Euro pro Jahr und Haushalt landen jährlich in Form von Lebensmitteln im Restmüll. Nicht nur dem Geldbeutel schadet das. Lebensmittel im Müll bedeuten eine Verschwendung der bei der Produktion eingesetzten Ressourcen wie Land, Wasser und Boden.

- Mehr Info zum Thema Lebensmittelverwendung bzw. Tipps, um Abfälle zu reduzieren, erhalten Sie unter [www.lebensmittel.steiermark.at](http://www.lebensmittel.steiermark.at)



istock.com/forstern

## DER SOZIALE ASPEKT

# ESSEN IST MEHR ALS BLOSSE NAHRUNGS-AUFNAHME

Essen und Trinken sind Teil unserer Kultur. So gibt es zu besonderen Anlässen spezielles Essen – etwa an Geburtstagen und Feiertagen. Unsere Mahlzeiten strukturieren aber auch den Tag und bieten uns die Möglichkeit, zusammen Zeit zu verbringen. In der (Klein)Gruppe gegessen wird z. B. mittags im Kindergarten oder abends zu Hause. Diese gemeinsamen Mahlzeiten sind wichtig für Ihr Kind und bringen einige Vorteile.

## GEMEINSAM HAT VORTEILE

- Ein gemeinsam einladend gedeckter Tisch und eine angenehme Atmosphäre animiert auch schlechte Esserinnen und Esser zuzugreifen.
- Kinder erleben Essen als gemeinsame Aktivität, wobei das Verhalten der Erwachsenen Vorbildfunktion hat und (mit der Zeit) nachgeahmt wird. Auch „Unbekanntes“ wird in Gemeinschaft lieber probiert.
- Kinder erlernen und pflegen am gemeinsamen Tisch Tischrituale sowie Esskultur und Tischsitten.
- Die Gemeinschaft am Tisch wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten der Kinder aus und stärkt Kompetenzen. Ein Tischgespräch stärkt die Sprachkompetenz, das Essen mit Besteck oder das Weiterreichen von Speisen die Motorik. Selbstständigkeit und Eigenverantwortung werden durch das Bestimmen, wie viel man wovon essen möchte, gefördert.

Die Kompetenz im Umgang mit Lebensmitteln ist die beste Basis für ein gesundes Essverhalten. Diese Kompetenz umfasst Wissen und Erfahrung rund um folgende Themen: Geschmack, Essen und Trinken, Hunger und Sättigung, die Nahrungszubereitung und natürlich auch die Freude am gemeinsamen Essen, am Genießen.

## FAIRER HANDEL

Ein anderer sozialer Aspekt unserer Nahrung ist, dass wir in unserer globalisierten Wirtschaft mit unserem Handeln den fairen Umgang mit Menschen und Ressourcen beeinflussen können. Wir können einen Beitrag zum Kampf gegen die soziale Ungerechtigkeit leisten, in dem wir Lebensmittel bewusster auswählen. Durch den Kauf von Bananen, Kakao oder Orangensaft – beispielsweise mit dem FAIRTRADE-Gütesiegel – wird garantiert, dass Bauernfamilien sowie Arbeiterinnen und Arbeiter gerecht bezahlt werden.

## TIPP

Mehr zu Fairtrade erfahren Sie auf der Website: [www.fairtrade.at](http://www.fairtrade.at)



## DAS BEKOMMT MEIN KIND NICHT

Lebensmittelunverträglichkeiten werden zunehmend ein Thema, auch wenn nur ein kleiner Teil von Kindern davon betroffen ist. Die betroffenen Kinder bedürfen jedoch spezieller Aufmerksamkeit. Und das nicht nur am heimischen Tisch, sondern auch außerhalb Haus. Schnell stellt sich die Frage, ob etwas nicht vertragen wird, wenn Ihr Kind in einer Kinderbildungs- und Kinderbetreuungseinrichtung gepflegt wird oder Sie Speisen für die gesamte Gruppe in den Kindergarten/in die Kinderkrippe mitgeben.

### Stoffe, über die man Bescheid wissen sollte

14 Stoffe, die Allergien oder Intoleranzen auslösen können, müssen bei Lebensmitteln bzw. Speisen speziell gekennzeichnet werden. Die Kennzeichnungspflicht ist unabhängig von der enthaltenen Menge und trifft auch auf die Gemeinschaftsverpflegung zu.

#### Die 14 Stoffe sind:

- Glutenthaltiges Getreide (d. h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Khorasan-Weizen oder abgewandelte Stämme) und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Milch von Säugetieren wie Kuh, Schaf, Ziege, Pferd und Esel und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte (d. h. Haselnuss, Walnuss, Cashewnuss, Pekannuss, Paranuss, Macadamia- oder Queenslandnuss sowie Pistazie und Mandel) und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite (ab zehn Milligramm pro Kilogramm oder Liter, angegeben in SO<sub>2</sub>),
- Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische sowie daraus hergestellte Erzeugnisse.

## TIPPS

- Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind von einer Allergie oder Intoleranz betroffen ist, dann suchen Sie Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin auf! Setzen Sie Ihr Kind nicht selbstständig auf Diät. Werden Lebensmittel weggelassen, ist das Risiko höher, dass Ihr Kind mit manchen Nährstoffen unterversorgt ist!
- Wurde eine Unverträglichkeit diagnostiziert, kann eine Ernährungsberatung durch eine Diätologin/einen Diätologen dabei helfen, die eingeschränkte Lebensmittelauswahl zu optimieren, um damit eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen zu gewährleisten. Beratungsmöglichkeiten finden Sie unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) → Beratungsangebote
- Schenken Sie der Zutatenliste besondere Aufmerksamkeit, wenn Sie für ein Kind kochen, welches ein Nahrungsmittel nicht verträgt. Einen guten Überblick über die geltenden Kennzeichnungsregelungen bietet die Arbeiterkammerbroschüre „Das gehört aufs Etikett“. [https://stmk.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsument/Das\\_gehoert\\_aufs\\_Etikett.html](https://stmk.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsument/Das_gehoert_aufs_Etikett.html)



#### Gut zu wissen: Unterschied Allergie

**und Intoleranz.** Man unterscheidet bei den Lebensmittelunverträglichkeiten grundsätzlich „richtige“ Allergien und Intoleranzen. Bei einer allergischen Reaktion ist das Immunsystem beteiligt, es werden Antikörper gebildet und schlimmstenfalls kann ein lebensbedrohlicher anaphylaktischer Schock durch kleinste Mengen eines Lebensmittels ausgelöst werden. Im Gegensatz dazu ist bei Intoleranzen das Immunsystem nicht beteiligt. Zu den Beschwerden kommt es durch einen unzureichenden Abbau bestimmter Nahrungsmittelinhaltsstoffe. Meist werden kleinere Mengen aber gut vertragen.

## KEIME IN DER KÜCHE

Kochen bereitet Freude und Genuss. Auf die entsprechende Hygiene darf aber nicht vergessen werden, besonders wenn man mit und für kleine Kinder kocht. Bei kleinen Kindern sind nämlich die körpereigenen Abwehrkräfte gegenüber lebensmittelbedingten Infektionen noch nicht vollständig ausgebildet.

### Vor dem Kochen

- Achten Sie auf den richtigen Transport und die richtige Lagerung der Lebensmittel – ideal ist eine Kühlschranktemperatur unter 5 °C. Die Kühlkette sollte bei Produkten, die nicht ohne Bedenken bei Raumtemperatur gelagert werden können (z. B. Milchprodukte, Schinken, Käse), nicht unterbrochen werden! Eingefrorene Speisen im Kühlschrank oder während des Kochprozesses auftauen lassen!
- Prüfen Sie die Qualität der Lebensmittel, bevor sie verwendet werden. Obst und Gemüse muss gründlich gewaschen werden. Auf die Trinkwasserqualität sollte geachtet werden (Hausbrunnen regelmäßig überprüfen lassen).
- Händewaschen! Alle, die bei der Zubereitung helfen möchten, müssen sich vorher die Hände gründlich mit warmem Wasser und Seife waschen.
- Die Arbeitsgeräte (Messer, Schneidbretter usw.) müssen sauber sein. Gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel oder im Geschirrspüler vorher reinigen.

### Beim Kochen

- Die Kleidung soll sauber sein bzw. sollte eine (Kinder)Schürze getragen werden. Haare am besten zusammenbinden.
- Die Arbeitsflächen sind möglichst sauber zu halten. Zwischendurch immer wieder reinigen.
- Nach jedem Hantieren mit rohen Lebensmitteln sollen die Hände gewaschen werden, so z. B. nach dem Kartoffelschälen, dem Salatputzen oder dem Eiaufschlagen.
- Grundsätzlich ist besondere Vorsicht beim Umgang mit rohen Eiern geboten! Lebensmittel mit rohen Eiern vor dem Erhitzen nicht kosten (z. B. Teig vor dem Backen).
- Gekochte und verzehrfertige Lebensmittel nicht auf Brettern schneiden oder zerteilen, auf denen vorher rohe Lebensmittel bearbeitet wurden.



istock.com/CasafasGuru

### Nach dem Kochen

- Nach der Zubereitung möglichst rasch essen und nicht ewig warmhalten. Haben Sie zu viel gekocht oder vorgekocht, dann kühlen Sie die Speisen rasch ab und lagern sie im Kühlschrank oder frieren sie ein.

### Leider nein ...

Nicht bei der Zubereitung mithelfen sollten offensichtlich kranke bzw. gerade krank gewordene Kinder (Fieber, starker Schnupfen, starker Husten, Durchfall, Erbrechen) oder gerade gesund gewordene Kinder (48 Stunden nach Brechdurchfall).

Mehr zum Thema: <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/sicher-kochen#>

# WEITERE INFORMATIONEN

## HIER FINDEN SIE WEITERFÜHRENDE UND QUALITÄTSGESICHERTE INFORMATIONEN ZUM THEMA KINDERERNÄHRUNG

### »» [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at)

Die Seite des Gesundheitsfonds Steiermark bietet Informationen zum Thema Kinderernährung, zur steirischen Ernährungspyramide und zur Verpflegungs-Gestaltung in Kinderkrippe/im Kindergarten (Mittagessen und Jause). Auch die steirischen „Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung“ beinhalten viele Empfehlungen für kindgerechten Genuss.

### »» [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)

Auf der Website des Programms „Richtig Essen von Anfang an“ erhalten Sie Informationen zur Ernährung für Schwangere und Stillende, Babys im Beikostalter, Kleinkinder und 4- bis 10-jährige Kinder. „Richtig Essen von Anfang an“ ist ein Gemeinschaftsprogramm der AGES, des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie des Dachverbandes der österreichischen Sozialversicherungen.

### »» [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

Die Website des Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz bietet fundierte Informationen zum Thema Essen und Trinken – für alle Altersgruppen und auch in Hinblick auf Krankheiten.

Auch zum Thema Bewegung gibt es auf dieser Seite Informationen!

### »» [www.kinderessengesund.at](http://www.kinderessengesund.at)

„Kinder essen gesund“ ist eine Initiative vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ). Eltern sowie Pädagoginnen und Pädagogen finden hier nützliche Tools zur Verbesserung der Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren. Dazu zählen Leitfäden und Handbücher genauso wie Unterrichtsmaterialien, Spiele, Videos und vieles mehr.

**Für ein gesundes  
Aufwachsen**  
Kindgerechtes Essen &  
Trinken und täglich  
60 Minuten Bewegung!

## SIE SIND AN EINEM WORKSHOP INTERESSIERT, DEN SIE BESUCHEN KÖNNEN?

In verschiedenen Workshops der Österreichischen Gesundheitskasse erfahren werdende Eltern, worauf in der Schwangerschaft, Stillzeit, Beikostphase und bei der Familienkost zu achten ist, und wie sie die Tipps am besten im Alltag umsetzen. Die Workshops sind kostenlos und beinhalten laufend qualitätsgesicherte Ernährungsinformationen. Sie werden von speziell geschulten Diätologinnen und Diätologen, Ernährungswissenschaftlerinnen und Ernährungswissenschaftlern sowie Hebammen gehalten.

### Folgende Workshops werden kostenfrei angeboten:

- Workshop „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“
- Workshop „Babys erstes Löffelchen – Ernährung im ersten Lebensjahr“
- Workshop „Gemüsetiger– Ernährung der 1- bis 3-Jährigen“

### Anmeldemöglichkeit zu den kostenfreien Workshops:

Österreichische Gesundheitskasse

Alle Infos und Termine unter [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)  
oder unter der Telefonnummer: 05 07 66 - 15 11 31

## SIE SIND AN EINEM KOCHKURS INTERESSIERT?

Die Landwirtschaftskammer Steiermark veranstaltet sowohl virtuelle (Cookinare) als auch Kochkurse vor Ort. Angeboten werden z. B. der Praxisworkshop „Richtig kochen von Anfang an! Vom ersten Löffelchen bis zur Familienkost“ sowie der Praxisworkshop „So essen die

Gemüsetiger! Richtig kochen im Familienalltag“. Darüber hinaus gibt es viele weitere Kochkurse rund um eine regionale Küche, die schmeckt.

**Mehr Informationen:** [www.gscheitessen.at](http://www.gscheitessen.at)