

# Beratung kompakt

## Kleinkindernährung – Der Übergang von der Beikost zur Familienkost

Für eine gesunde Entwicklung und das Wohlbefinden des Kleinkindes (1-3 Jahre) sind eine altersgerechte, abwechslungsreiche Ernährung und viel Bewegung wichtig. Der Übergang von der Beikost im Säuglingsalter zur Familienkost erfolgt – abhängig von der individuellen Entwicklung des Kindes – gegen Ende des 1. Lebensjahres. Kleinkinder dürfen und sollen an den Familienmahlzeiten teilnehmen.<sup>1</sup>



### Was ändert sich?

- Steigende Lebensmittelvielfalt
- Weniger Milch, mehr Misch- und Familienkost
- Aktive Nahrungsauswahl durch das Kind

### Die ausgewogene Familienkost<sup>1</sup>

- **Reichlich:** Getränke und pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Getreide(producte), Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Nüsse.



**liefern Folsäure, Vitamine B<sub>1</sub> und C, Kalium, Provitamin A, Magnesium und Ballaststoffe.**

- **Mäßig:** tierische Lebensmittel wie z.B. Milch(producte), Eier und Fleisch(producte). 1-2 Mal pro Woche Fisch.



**liefern Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Niacin, Biotin, Protein, Calcium, Jod, Eisen, Zink, Vitamin D, DHA/EPA.**

- **Sparsam:** Zucker, Süßigkeiten, Salz, Fette mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren, Snackproducte.

### Getränke:

Kleinkinder benötigen ca. 820 ml Flüssigkeit<sup>2</sup> pro Tag, am besten Wasser. Zuckerhaltige Getränke vermeiden, da sie eine erhöhte Energiezufuhr, das Adipositasrisiko, eine schlechte Nährstoffversorgung und Zahnschäden fördern!<sup>1</sup> Wasser aus dem Becher/Glas zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch anbieten.



### Alternative Ernährungsformen:

Eine ausgewogene vegetarische Ernährung, die Eier und Milch(producte) enthält, ist für Kleinkinder möglich. Auf Eisen- und Zinkzufuhr achten! Eine rein vegane Ernährung im Kindesalter erfordert unbedingt eine ausreichende Supplementierung essentieller Vitamine und Mikronährstoffe sowie regelmäßige und individuelle ärztliche Untersuchungen.<sup>1</sup>

# Essen will gelernt sein<sup>1</sup>

Eltern sind die wichtigsten Vorbilder!  
Sie fördern ein gesundes Essverhalten  
ihrer Kinder.



## Wichtige Maßnahmen dafür sind:

- Gemeinsame Mahlzeiten mit genügend Zeit und Ruhe schaffen.
- Regelmäßigen Mahlzeitenrhythmus einführen, z.B. 3 Haupt- und 2 kleinere Zwischenmahlzeiten.
- 2- bis 3-stündige Essenspausen zwischen den Mahlzeiten einhalten → keine Snacks und zuckerhaltigen Getränke zwischendurch!
- Selbstregulationsfähigkeit stärken durch das Respektieren von Hunger- und Sättigungssignalen.
- Die Eltern entscheiden über das Lebensmittelangebot, das Kind entscheidet, wie viel es davon isst. Abgelehnte Lebensmittel wiederholt anbieten.
- Verzehrmenngen sind unterschiedlich groß, und ausreichend, wenn das Kind aktiv, gesund und zufrieden ist.
- Lebensmittel nicht als Belohnung oder Bestrafung einsetzen.

Im Handel **speziell für Kleinkinder angebotene Produkte** sollen eine Altersangabe tragen („1-3 Jahre“). Nur dann entsprechen sie der Diätverordnung.

Beim Übergang von der Säuglings- zur Kleinkindernahrung besteht ein **erhöhtes Risiko für eine Unterversorgung** (v. a. mit Jod, Eisen, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren). Der Verzehr von **Kindermilchgetränken** kann das Risiko einer Unterversorgung mit diesen Nährstoffen vermindern.<sup>3</sup>

Kindermilch sollte keine Fructose oder Saccharose enthalten. Auch auf die Zugabe von künstlichen Aromastoffen sollte verzichtet werden, um die Geschmacksprägung nicht zu stören.<sup>4</sup>

[hipp-fachkreise.de](http://hipp-fachkreise.de) · [hipp-fachkreise.at](http://hipp-fachkreise.at)

### Literatur:

1 Koletzko B et al., Handlungsempfehlungen Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter, Monatsschr Kinderheilkd Sonderdruck Dez. 2022 · 2 D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2015: Wasser: 3 · 3 EFSA Journal 2013, 11: 3408 · 4 Koletzko B et al., Folgenahrungen für Kleinkinder im Alter von einem bis 3 Jahren (sog. Kindermilchgetränke). Monatsschr Kinderheilkd 2017: DOI 10.1007/s00112-017-0311-3.

**HiPP Kindermilch COMBIOTIK®**

Für ein  
gesundes Wachstum  
bis ins  
Kindergartenalter

1+ **Kindermilch COMBIOTIK®**  
mit natürlichen Milchsäurebakterien

2+ **Kindermilch COMBIOTIK®**  
mit natürlichen Milchsäurebakterien

Eine Information für medizinische Fachberufe