



Elterninformationen
der DGKJ

GESUNDES ESSEN FÜR MEIN KIND

GESUND ESSEN LERNEN

Lernen, wie man sich gesund und gut ernährt, ist für Kinder und Jugendliche besonders wichtig. Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich nicht nur wesentlich auf Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit aus, sondern beeinflusst auch die spätere Gesundheit im Erwachsenenalter.

Gesundes Essen kann gelernt werden.

INHALT

- **Gesund essen lernen**
- **Die „Ernährungs-Ampel“**
- **Die Lebensmittelpyramide**
- **Getränke**
- **Die Lebensmittelauswahl**
- **Wann, was, wie viel:
die Mahlzeiten**
- **„So etwas ess‘ ich nicht“:
Was tun?**
- **Vorbild statt Kontrolle**



DOWNLOAD

Die gesamten Ausgaben der „Elterninformationen der DGKJ“ zu Gesundheitsproblemen von Kindern und Jugendlichen erhalten Sie hier:

<https://www.dgkj.de/eltern>

Die „Ernährungs-Ampel“

Mit den drei einfachen Regeln der „Ernährungs-Ampel“ wird die Auswahl der richtigen Lebensmittel kinderleicht:



Reichlich

Getränke (kalorienfrei oder kalorienarm) und pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln) → **Jederzeit und gerne**



Mäßig

Tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier, Fisch) → **In begrenzten Mengen genießen**



Sparsam

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Speisefette, Süßwaren, Limonade, Knabberartikel) → **Nur ab und zu und sparsam verzehren**

Getränke

Trinken ist wichtig: Kinder sollen regelmäßig trinken! Zu jeder Mahlzeit gehört ein Glas Wasser (oder ein anderes zuckerfreies Getränk, s.u.). Auch zwischendurch und in den Schulpausen sollen Kinder die Möglichkeit haben, zu trinken.

Als Getränke gut geeignet sind Leitungswasser oder Mineralwasser, oder z.B. ungesüßte Fruchtetees). Gezuckerte Fruchtsaftgetränke und Limonaden (einschließlich Colagetränke) sind nicht empfehlenswert. Und: Milch ist kein Durstlöscher.

Die Lebensmittelauswahl

Brot sollte dick geschnitten und dünn belegt werden. Vollkornbrot ist besonders wertvoll – wenn es aus fein gemahlenem Vollkornmehl hergestellt wird, mögen es auch jüngere Kinder gern. Kartoffeln sind, fettarm zubereitet als Salz- oder Pellkartoffeln, besser geeignet als fettriche Bratkartoffeln oder Pommes frites. Nudeln und Reis sind als Vollkornprodukte am gesündesten.

Die Lebensmittelpyramide

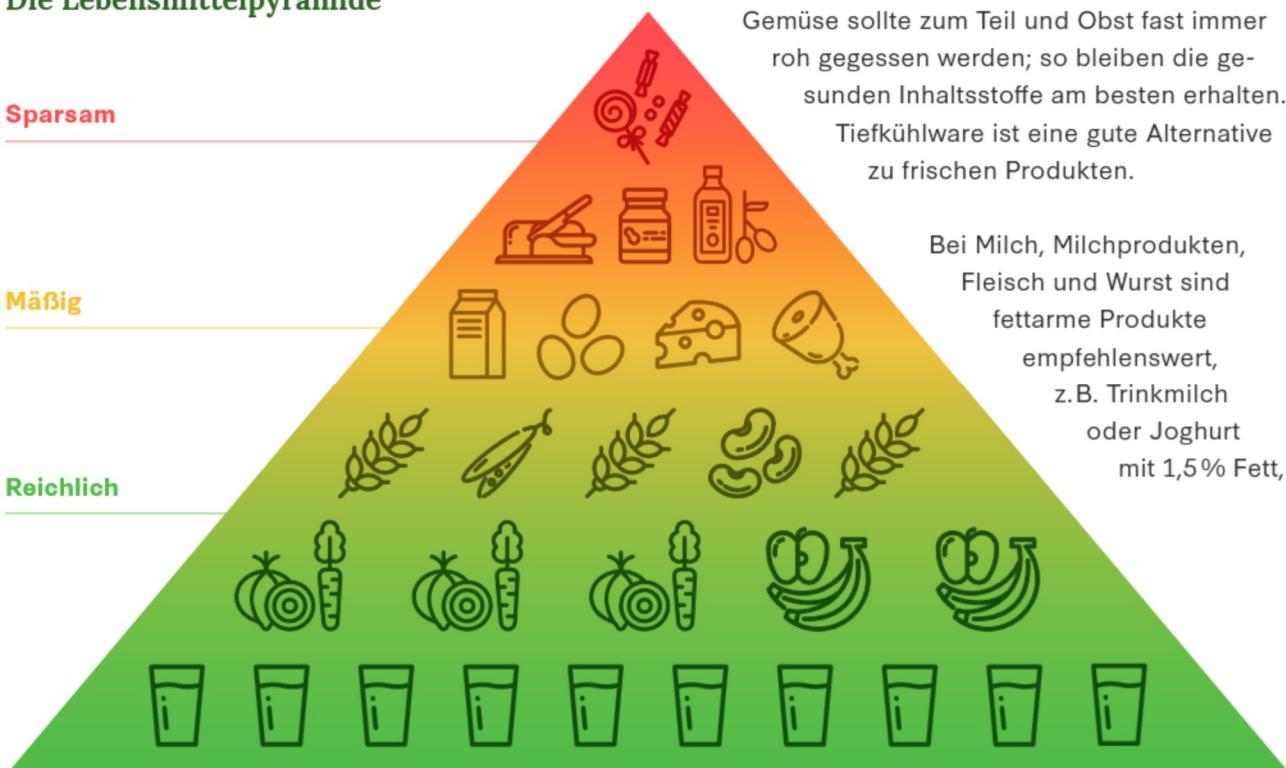
Sparsam

Gemüse sollte zum Teil und Obst fast immer roh gegessen werden; so bleiben die gesunden Inhaltsstoffe am besten erhalten. Tiefkühlware ist eine gute Alternative zu frischen Produkten.

Mäßig

Bei Milch, Milchprodukten, Fleisch und Wurst sind fettarme Produkte empfehlenswert, z.B. Trinkmilch oder Joghurt mit 1,5% Fett,

Reichlich



Käse bis zu 45 % Fett i.Tr. und fettarme Fleischprodukte wie Schinken oder Brühwurstaufschliff. Rapsöl oder auch Olivenöl ist für die Speisenzubereitung sehr gut geeignet. Als Brotaufstrich können Margarine oder Butter verwendet werden.

Süßwaren, süße Brotaufstriche wie Marmelade und Schoko-Nuss-Aufstriche, Limonaden und Knabberartikel sollten zusammen nicht mehr als 10% der täglichen Energiezufuhr beitragen. Je nach Gehalt an Zucker und Fett ist der Energiegehalt von Süßwaren sehr unterschiedlich – und damit auch die geeignete Portionsgröße. Ein Beispiel: Ein 4–6jähriges Kind bekommt mit 1 Kugel Eiscreme und 2 Butterkeksen schon 10% des täglichen Energiebedarfes.

Wann, was, wie viel: die Mahlzeiten

Kinder soll ermöglicht werden, fünfmal am Tag Mahlzeiten zu sich nehmen. Ein regelmäßiger Nachschub an Energie und Nährstoffen kann verhindern, dass die individuelle Leistungskurve im Laufe des Tages zu stark absinkt. Werden Mahlzeiten ausgelassen, kann es leichter zu Heißhunger und Überernährung kommen. Andererseits verdirtzt ständiges „Zwischendurchessen“ den Appetit auf die Hauptmahlzeiten.



Ein möglicher Weg sind die folgenden fünf Mahlzeiten am Tag:

Drei Hauptmahlzeiten (morgens, mittags und abends, darunter eine oder zwei warme Mahlzeiten)
Zwei Zwischenmahlzeiten (vormittags und nachmittags).

Beispiele für eine kalte Mahlzeit

- ein Müsli aus Joghurt, Obst und Getreideflocken
- ein Glas Milch, ein Apfel und ein Wurstbrot
- ein Käsebrot und ein Rohkostsalat
- ein Nudelsalat mit Tomaten, Gurken und einem Joghurtdressing

Beispiele für eine warme Mahlzeit



Fischfilet mit Gemüsereis



Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Kürbiskernöl



Spaghetti mit Olivenöl, frischen Tomaten und Käse

Mindestens einmal pro Woche sollte eine Mahlzeit mit Fisch auf dem Speisenplan stehen.

Beispiele für eine Zwischenmahlzeit

Die zwei Zwischenmahlzeiten werden üblicherweise vormittags (z.B. als Frühstück im Kindergarten oder Pausenbrot in der Schule) und nachmittags gegessen. Zwischenmahlzeiten können hauptsächlich aus Obst oder Gemüse (gern auch roh) bestehen, dazu kann es Brot (oder Getreideflocken) geben.

Vorschläge:

- Vollkornbrot mit Frischkäse oder vegetarischem Aufstrich und eine Mandarine
- Vollkorncracker mit Gemüsesticks
- Joghurt mit frischen Früchten wie Banane und Beeren

„So etwas ess' ich nicht“: Was tun?

Ihr Kind isst gerade gar kein Gemüse oder nur noch Nudeln, hat starke Abneigungen gegen bestimmte Lebensmittelgruppen oder ernährt sich ausschließlich von Joghurt? Bieten Sie auch in solchen Phasen weiterhin alles an und versuchen Sie, bei den Mahlzeiten keinen Druck auszuüben. Beziehen Sie ihre Kinder ein in die Essensplanung und ins Einkaufen und Kochen, ohne dabei Ihr Ziel einer gesunden Ernährung für alle aufzugeben. Die Familienküche kann mit relativ geringem Aufwand alle an einen Tisch bringen.

Viele Kinder und Jugendliche haben den Wunsch, sich fleischlos zu ernähren. Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrer/m Kinder- und Jugendärztin/arzt, was bei vegetarischer Kost für Heranwachsende besonders zu berücksichtigen ist. Bei veganer Ernährung ist zur Vermeidung von Mangelerscheinungen eine eingehende ärztliche Beratung erforderlich, die auch die dabei notwendigen Einnahme von Nährstoffpräparaten umfasst.

Vorbild statt Kontrolle

Besonders kleine Kinder lernen durch Nachahmung, auch bei der Ernährung. Wenn sich die Eltern gesund ernähren, wird ihr Kind dies übernehmen (genauso ist es aber auch bei einem schlechten Vorbild). Eltern sollten der Versuchung widerstehen, das Essverhalten ihrer Kinder streng zu kontrollieren. Besser ist es, ein ausgewogenes Essensangebot bereitzustellen. Dem Kind bleibt dann überlassen, wie viel es davon isst. Auf diese Weise entwickelt das Kind ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl: die beste Vorbeugung vor Überernährung und Übergewicht.



Gut zu wissen:

Die in den ersten Lebensjahren geprägten Essgewohnheiten werden oft bis in das Erwachsenenalter beibehalten.



WEITERE BERATUNG UND INFORMATIONEN

Ihre Fragen zur Ernährung beantwortet Ihr/e Kinder- und Jugendarzt/ärztin.

IMPRESSUM

Erstellt im Auftrag der
Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)
Chausseestraße 128/129, 10115 Berlin

www.dgkj.de

von der
Ernährungskommission der DGKJ
[Prof. Dr. Berthold Koletzko, München] und der
Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung (GPGE) [Dr. Martin Claßen, Bremen]

in Zusammenarbeit mit dem
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ).

© DGKJ 2020. Titelbild: COLOURBOX, Essensbilder: Unsplash

Auf www.dgkj.de/eltern finden Sie die aktuelle und autorisierte Fassung der DGKJ-Elterninformationen.

Das Download-Angebot richtet sich an interessierte private Nutzer.

Um die Aktualität und die Urheberschaft der DGKJ-Elterninformationen zu schützen,
ist eine Übernahme von Inhalten in andere Angebote nicht gestattet.

Bitte nutzen Sie gern die bereitgestellten Linkbanner, um z.B. den Nutzern Ihres Webangebots
die DGKJ-Elterninformationen anzubieten.

Unser Beitrag für das Wohl und die Sicherheit Ihres Kindes

Mit freundlicher Empfehlung

MERKBLATT KINDERUNFÄLLE

U6



Spitzenverband der
landwirtschaftlichen
Sozialversicherung

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

- BARMER GEK
- Techniker Krankenkasse
- DAK-Gesundheit
- KKH-Allianz
- HEK-Hanseatische Krankenkasse
- hk



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



bVKJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Kassenärztliche
Bundesvereinigung
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Stand: 12/2011 Layout & Illustration: Ryba Art Et Design Druck: PieReg Druckcenter Berlin GmbH

Liebe Eltern,

Ihr Kind lernt jetzt Klettern und Laufen. Es versteht viel – insbesondere den Unterschied zwischen „Ja“ und „Nein“ sowie „Dürfen“ und „Nicht-Dürfen“ und spricht einzelne Worte. Es ist ständig auf Entdeckungsreise, aber noch ohne Gefahrenbewusstsein. Tisch, Tür, Fenster, Balkon, Gartenteich und Regenfass sind beliebte, aber riskante Ziele.

**Unfälle sind die größte Gefahr für Leben und Gesundheit Ihres Kindes.
Durch einfache Maßnahmen lassen sich die meisten Unfälle vermeiden.
Unfallschwerpunkte in diesem Alter sind:**

- Sturz
- Ertrinken
- Vergiftung und Verätzung
- Verbrennung und Verbrühung

Üben Sie mit dem Kind schwierige und gefährliche Situationen wie die Bewältigung von Treppen auf allen Vieren.

Bei allen Unsicherheiten in der Betreuung Ihres Kindes wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre(n) Kinder- und Jugendärztin oder -arzt.

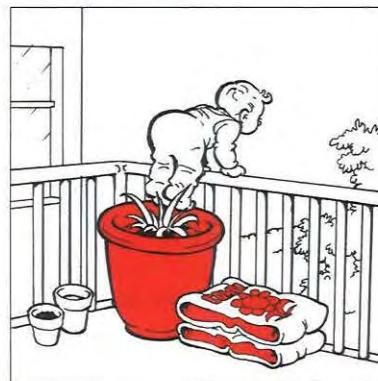
Mit freundlicher Empfehlung



Vergiftung/Verätzung



Sturz aus dem Fenster und vom Balkon



Umstürzen von Gegenständen



Vorbeugung

Medikamente sicher aufbewahren! Lampenöle, Benzin, Terpentin, Petroleum sind lebensgefährlich für Kinder! Bewahren Sie Chemikalien, ätzende Reinigungsmittel (z.B. Entkalker, Rohrreiniger) verschlossen im Originalbehälter außerhalb der Reichweite von Kindern auf! Diese nie in Getränkeflaschen umfüllen und immer auf kindersicheren Verschluss achten.

Vorbeugung

Sichern Sie alle Fenster und Balkontüren durch Sicherheitsriegel oder -griffe! Lassen Sie Ihr Kind auf dem Balkon und bei geöffnetem Fenster nie allein. Vermeiden Sie Gegenstände, die ein Über- oder Herausklettern ermöglichen. Auf den Abstand der Gitterstäbe (unter 12 cm) achten: Wenn der Kopf hindurchpasst, kann auch der Körper durchschlüpfen.

Vorbeugung

Befestigen Sie Schränke und Regale an der Wand! Bei Türen, Tischen, Regalen auf bruchsicheres Glas achten. Fernseheräte kippsicher aufstellen.

Verbrennungen/Verbrühungen



Ertrinken im Gartenteich, Planschbecken, Pool, Regentonnen



Verkehrsunfälle



Vorbeugung

Verzichten Sie auf Tischdecken, solange Ihr Kind klein ist! Hintere Herdplatten benutzen, Pfannenstiel nach hinten drehen, Herdschutzgitter montieren. Bügeleisen und Gefäße mit heißen Flüssigkeiten (z.B. Wasserkocher, Fritteuse, Samowar) von Kindern fernhalten. Kaminöfen sichern!

Vorbeugung

Selbst in Planschbecken und Badewanne mit nur 5-10 cm tiefem Wasser können Kinder ertrinken. Kinder im oder am Wasser nie unbeaufsichtigt lassen. Gartenteiche mit Gitter absichern oder umzäunen, Regentonne mit verschließbarem Deckel abdecken.

Vorbeugung

Transportieren Sie Ihr Kind im Auto nur in altersgemäßen und geprüften Sitzen, möglichst auf dem Rücksitz! Fachgeschäfte, Automobilclubs und Testberichte geben wertvolle Hinweise (ECE-Prüfzeichen). Kind in Fahrradsitz und -anhänger immer anschnallen und auf ausreichende Beleuchtung achten.

Was Kleinkinder brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U6



So schmeckt's mir

Ihr Kind kann jetzt bei den Familienmahlzeiten mitessen. Am besten sind viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte und mäßig viele tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch und Fisch.



Essenspausen bitte

Achten Sie auf Essenspausen. Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag und dazwischen keine weiteren Snacks. Süßes sollte es nur einmal am Tag in kleinen Mengen geben.



Wasser marsch

Die besten Durstlöscher für Ihr Kind sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Süße Getränke sind nichts für kleine Kinder. Lassen Sie Ihr Kind aus dem Becher trinken, nicht aus der Flasche.



Volle Kraft voraus

Gönnen Sie Ihrem Kind so viel Bewegung wie möglich. Wenn es das Wetter zulässt, auch täglich eine Stunde draußen. Parken Sie es nicht vor dem Fernseher.



Eine saubere Sache

Reinigen Sie nach jedem Frühstück und Abendessen die Zähne mit Zahnpasta mit Fluorid (1.000 ppm), jeweils eine reiskorngroße Menge (keinesfalls mehr). Ob Vitamin D weitergegeben wird, sagt Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt.



Buch statt Bildschirm

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig in Ihrer Muttersprache vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Fernsehen, Computer und Smartphone sind nichts für kleine Kinder.



Heiß und gefährlich

Verbrühungen sind schlimm. Deshalb Vorsicht mit heißen Gegenständen und Flüssigkeiten wie Tee und Kaffee. Achtung: Kinder ziehen gerne an Tischdecken!

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:
www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil
der Initiative IN FORM und angesiedelt im
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

bvkj.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Sehr geehrte Eltern,

die Sehfähigkeit Ihres Kindes ist ein wesentlicher Bestandteil seiner Entwicklung und seines Lernerfolgs.

Amblyopie bezeichnet hierbei eine Einschränkung der Sehkraft, die meist durch dauerhaftes Schielen – auch in Form eines für Laien nicht sichtbaren Mikroschiels – oder eine andere Fehlsichtigkeit entsteht. Besteht ein Unterschied in der Sehschärfe zwischen beiden Augen so kann dies unbehandelt schwerwiegende Folgen haben und im schlimmsten Fall zur Erblindung eines Auges führen. Je früher die Fehlsichtigkeit erkannt wird, umso besser kann sie behandelt werden.

Was ist das Plusoptix-Gerät?

Das Plusoptix-Gerät ist ein modernes, berührungsloses Messinstrument, das innerhalb weniger Sekunden eine zuverlässige Einschätzung der Sehfähigkeit Ihres Kindes schon vor dem 3. Geburtstag ermöglicht. Es erfasst wichtige Parameter wie:

- ✓ Weitsichtigkeit, Kurzsichtigkeit und Hornhautverkrümmung
- ✓ Unterschiedliche Brechkraft beider Augen (Anisometropie)
- ✓ Schielwinkel (Strabismus)
- ✓ Pupillendurchmesser und deren Symmetrie

Wie läuft die Messung ab?

- ✓ Die Untersuchung erfolgt spielerisch aus ca. 1 Meter Entfernung.
- ✓ Ihr Kind schaut in das Gerät, das mit freundlichen Lichtern arbeitet.
- ✓ Die Messung dauert nur wenige Sekunden und ist völlig schmerzfrei.
- ✓ Es ist keine Erweiterung der Pupillen oder Berührung der Augen erforderlich.
- ✓ Sollte sich der Verdacht auf ein Sehproblem ergeben, werden wir Ihnen eine Überweisung zum Augenarzt ausstellen

Wer übernimmt die Kosten für die Untersuchung?

Wir empfehlen die Sehprüfung routinemäßig im **Rahmen der U6** (rund um 1. Geburtstag), der **U7** (rund um 2. Geburtstag) und zur **U7a** (rund um 3. Geburtstag). So können auch Fehlsichtigkeiten, die erst in der Entwicklung langsam entstehen, frühzeitig erkannt werden. Die Kosten für das Sehscreening mit dem Plusoptix-Gerät werden von einigen Krankenkassen im Rahmen bestehender Verträge übernommen. Da wir diese Untersuchung als wertvolle Vorsorgemaßnahme für alle unsere Patienten betrachten, bieten wir das Screening zusätzlich als **individuelle Gesundheitsleistung (IGeL)** an.

Die Kosten für das Amblyopie-Screening betragen **20 Euro**. Sie erhalten hierfür eine **Privatrechnung**, die von privaten Krankenversicherungen in der Regel erstattet wird. Falls Ihre gesetzliche Krankenkasse bislang keinen Vertrag mit den Kinder- und Jugendärzten abgeschlossen hat, können Sie die Rechnung mit der Bitte um **Kostenerstattung** bei Ihrer Kasse einreichen.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.