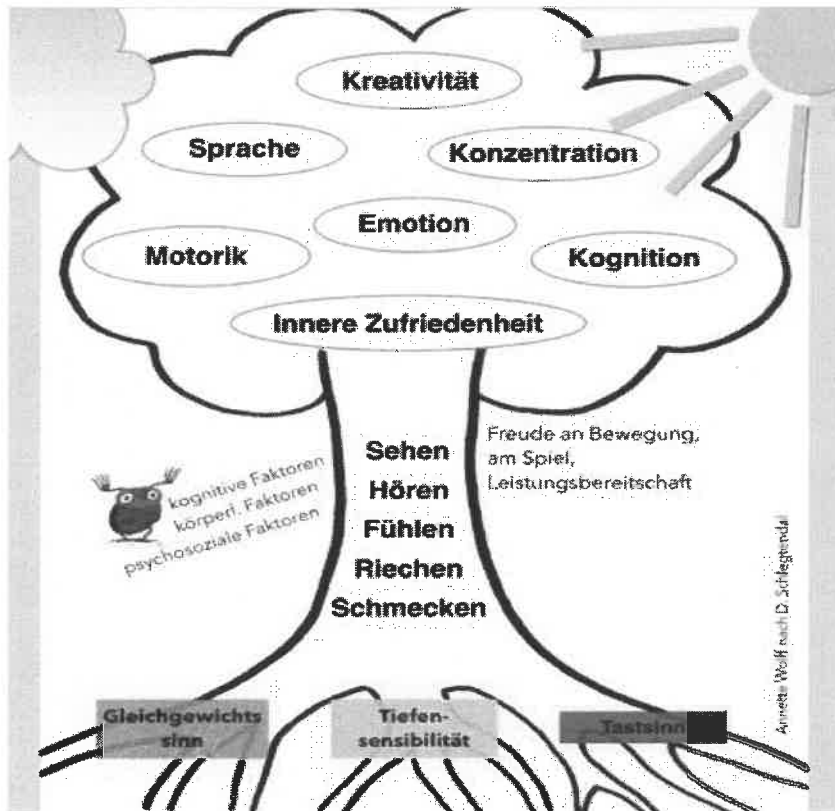


# Bewegung und Ernährung bei Kindern



von:  
Kerstin Zimmermann  
Kindergarten Arche Noah

## **Richtig essen für 4- bis 10- Jährige**

Um den ganzen Tag im Kindergarten oder in der Schule aktiv aufmerksam zu sein, benötigt Ihr Kind Energie und ausreichend Nährstoffe. Eine ausgewogene Ernährung schmeckt nicht nur gut, sondern liefert auch alle notwendigen Nährstoffe, die Ihr Kind dafür braucht. Wir im Kindergarten Arche Noah sind mit dem Fit Kid Logo zertifiziert. Welches durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) vergeben wurde.

### **Mit diesen Lebensmitteln ist Ihr Kind gut versorgt**

Eine ausgewogene Ernährung besteht aus einer abwechslungsreichen und vielfältigen Lebensmittelauswahl, bestehend aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide sowie Milchprodukten, Fisch, Geflügel und magerem Fleisch.

### **Getränke**

4- bis 10 jährige Kinder brauchen etwa 1 bis 1,2 Liter pro Tag. Am besten ist Wasser! Bieten Sie Fruchtsäfte nur selten an und wenn, dann verdünnt (1 Teil Saft auf drei Teile Wasser.) Koffeinhaltige Getränke, wie Eistee, Schwarztee, Cola Kaffee oder Energy Drinks, sind für Kinder nicht geeignet.

### **Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte**

Gemüse oder Obst soll ein Teil jeder Mahlzeit sein und eignet sich auch gut als Zwischenmahlzeit. Für Kinder sind täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst empfehlenswert. Eine Portion entspricht der Menge, die in einer Kinderhand Platz hat. Sorgen Sie für Abwechslung und Vielfalt auf dem Teller! Je bunter, umso besser!

### **Getreide und Erdäpfel**

Vollkornprodukte und Erdäpfel sollten auf keinem Speiseplan fehlen. Kinder sollen täglich bis zu 5 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel essen. Vielfalt ist auch hier angesagt! Als Maß für 1 Portion dient die Kinderhand (eine „Handvoll“, eine „Faust“, eine „Handfläche“).

### **Milch und Milchprodukte**

Milch und Milchprodukte sind wichtige Calcium- und Eiweißlieferanten und für den Aufbau von Knochen und Zähnen besonders wichtig. Bis zu 3 Portionen Milch und Milchprodukte täglich werden empfohlen. Bieten Sie Abwechslung: Ideal sind 2 Portionen weiße Produkte – Milch, Butter- und Sauermilch sowie 1 Portion gelbe Produkte, wie Käse.

Eine Portion für 4- bis 6-Jährige entspricht jeweils durchschnittlich:

- 125 ml Milch/ Buttermilch/Trinkjoghurt (½ Glas)
- 100 g Joghurt (½ Becher)
- 50 g Topfen/Hüttenkäse/Streichkäse (1 Kinderfaust)
- 20 g Käse (1 Scheibe)

Eine Portion für 7- bis 10-Jährige entspricht jeweils durchschnittlich:

- 150 ml Milch/Buttermilch/Trinkjoghurt (½ Glas)
- 110 g Joghurt (½ Becher)
- 60 g Topfen/Hüttenkäse/Streichkäse (1 Kinderfaust)
- 30 g Käse (1 ½ Scheibe)

### **Fleisch, Fisch und Ei**

Fleisch, Fisch und Ei sind ebenso wichtige Eiweißquellen. 1 bis 2 Portionen Fisch pro Woche sind ideal – am besten einmal Süßwasserfisch wie Saibling, Zander, Forelle oder Karpfen und einmal fettreicher Meeresfisch wie Lachs, Hering oder Makrele. Wenn Sie auf Meeresfische verzichten, geben Sie Ihrem Kind stattdessen etwa 1,5 Teelöffel wertvolles Rapsöl oder Leinöl pro Tag.

Pro Woche können bis zu 3 Portionen mageres Fleisch und Wurst sowie max. 2 Eier auf dem Speiseplan stehen. Auch die Eier, die in Nudeln oder Mehlspeisen verarbeitet sind,

zählen dazu. Eine Portion Fisch, Fleisch oder Wurst entspricht durchschnittlich 60 g für 4- bis 6-Jährige und 70 g für 7- bis 10-Jährige.

### ***Fette und Öle***

Täglich bis zu 25 g (5 Teelöffel) Öle und Fette sowie Nüsse und Samen werden für 4- bis 10-jährige Kinder empfohlen. Besonders bei dieser Lebensmittelgruppe gilt: Qualität ist wichtiger als Menge. Bevorzugen Sie daher hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl, Leinöl, Olivenöl, Walnussöl, Sojaöl und Sesamöl. Sparsam einsetzen sollten Sie Butter, Margarine, Mayonnaise, Schmalz, Kokosfett/-öl sowie fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Crème fraîche und Sauerrahm.

### ***Fettes, Süßes, Salziges***

Lebensmittel mit viel Fett, Zucker oder Salz wie Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabbereien, gesüßte Milchprodukte und zuckerhaltige Getränke sollte Ihr Kind nur selten (jedenfalls nicht täglich) zu sich nehmen. Und wenn, nur eine kleine Portion wie z.B. eine Rippe Schokolade oder eine Kugel Eis.

## Ernährung in unserer Kita

Im Kindergarten Arche Noah steht das Wohl der Kinder immer an erster Stelle. Daher legen wir auch besonders großen Wert auf die Ernährung. Unser Kooperationspartner ist Fit Kid. Es gibt verschiedene Orientierungswerte, an die wir uns richten müssen.

Lebensmittelgruppe	1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	400 g	450g
Gemüse und Salat	500 g	600g
davon Hülsenfrüchte	70 g	90 g
Obst	150 g	170 g
Milch/Produkte	120 g	140 g
Fleisch und Wurst	30 g	35 g
Fisch	35 g	45 g
Öle und Fette	20 g	25 g

Hierbei handelt es sich um Orientierungswerte für Lebensmittelmengen zur Zusammenstellung der Mittagsverpflegung für 5 Verpflegungstage pro Kind. Werden diese Lebensmittelmengen sowie Häufigkeiten unter Berücksichtigung der definierten Lebensmittelqualitäten in die Praxis umgesetzt, kann mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgegangen werden, dass die wünschenswerte Versorgung mit Nährstoffen sichergestellt ist.

Mischkost	Ovo- lacto- vegetarische Kost
Mind. 10 mal ( 2 mal täglich)	mind. 10 mal ( 2 mal täglich)
1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g	1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g
4 bis unter 7 Jahre ca. 350g	4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g
- Davon mindestens die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten	
Mind. 5 mal (1 mal täglich)	mind. 5 mal ( 1 mal täglich)
1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g	1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g
4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g	4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g
10mal ( 2 mal täglich)	
1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g	1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g
4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
Rapsöl ist Standardfett	
Mind. 10 mal ( mind. 2 mal täglich)	
1 bis unter 4 Jahre ca. 20g	1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g
4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g	4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g

## Warum ist eine gesunde Ernährung für Kinder wichtig?

Essen und Trinken sind grundlegend für Gesundheit und Wohlbefinden. Das Ernährungsverhalten ist ein zentraler Bestandteil des Lebensstils. Dieses Verhalten wird wesentlich in den ersten 10 Lebensjahren erlernt und geprägt.

### Ziele der Ernährung im Kindesalter sind:

- Sicherung von Wachstum und Entwicklung durch eine ausgewogene Zufuhr an Energie und Nährstoffen
- Prävention von ernährungsmitbedingten späteren Erkrankungen (wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus Typ II, Übergewicht)

**Ernährungspyramide**  
Copyright: biologie-schule.de



## Warum ist mein Kind dick?

Immer mehr **Kinder** und Jugendliche sind zu **dick**. Neben falschen Essgewohnheiten und zu wenig Bewegung gibt es noch weitere Faktoren, die schon in jungen Jahren die Entstehung von Übergewicht bestimmen.

### Mögliche Faktoren können sein:

Es besteht die Möglichkeit, dass das **Übergewicht organische Ursachen** hat. Erkrankungen der Nebennieren oder eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) sind die häufigsten Auslöser.

### Was ist eine Schilddrüsenunterfunktion?

Die Schilddrüse bildet Hormone, die sehr viele Vorgänge im Körper steuern. Wenn die Schilddrüse (Thyroidea) zu wenig Hormone herstellt, spricht man von einer Schilddrüsenunterfunktion. Der Fachbegriff hierfür lautet Hypothyreose. Sie kann zu verschiedenen Beschwerden führen – zum Beispiel zu Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Hautveränderungen oder Verstopfung. Bei Kindern kann dies erst mit Ablauf des sechsten Lebensjahres festgestellt werden.

### Symptome

Wenn Schilddrüsenhormone fehlen, verlangsamt sich der Stoffwechsel. Dies kann viele Körperfunktionen betreffen und ganz unterschiedliche Beschwerden auslösen. So kann zum Beispiel die körperliche Leistungsfähigkeit abnehmen. Mögliche Symptome sind dann:

- Schwäche und Müdigkeit
- ein niedriger Puls
- Kurzatmigkeit
- Auch psychische Probleme sind möglich, etwa
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Teilnahmslosigkeit (Lethargie)
- Depressionen oder andere psychische Auffälligkeiten
- Außerdem kann es zu bestimmten körperlichen Veränderungen kommen, zum Beispiel:
- trockene, vor allem im Gesicht teigig verdickte Haut
- trockenes Haar, Haarausfall
- leichte bis mäßige Gewichtszunahme
- vergrößerte Schilddrüse (auch Struma oder Kropf genannt)
- eine tiefe, heisere Stimme
- eine vergrößerte Zunge

- Verstopfung
- starke Regelblutungen oder Störungen des Menstruationszyklus,  
eingeschränkte Fruchtbarkeit
- Erektionsstörungen
- Schwerhörigkeit  
Andere Beschwerden können den gesamten Körper betreffen, wie
- Kälteempfindlichkeit, Frieren
- Muskel- oder Gelenkschmerzen
- Kribbeln oder Taubheitsgefühl
- verlangsamte Reflexe



## **Ernährung und Bewegung bei Kindern**

Ernährung und Bewegung im Alter von ein bis drei Jahren wirken sich nicht nur kurzfristig auf die Gesundheit, die Entwicklung und das Wohlbefinden des Kindes aus. Sie prägen Ess- und Bewegungsgewohnheiten und damit langfristig die Gesundheit. Deshalb bestehen in dieser Lebensphase besonders große Chancen für eine nachhaltige Gesundheitsförderung und Prävention.

Folgende Themen werden in unserem Kindergarten groß geschrieben:

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten,
- Essen lernen und
- Bewegung

In Deutschland sind 2,9 Prozent der Vorschulkinder im Alter von drei bis sechs Jahren adipös, bis zum Grundschulalter steigt der Anteil auf 6,4 Prozent an. Entsprechend kommt der Übergewichtsprävention im Kleinkindalter eine besondere Bedeutung zu. Ein Ansatzpunkt ist beispielsweise der regelmäßige Konsum gezuckerter Getränke, der eine erhöhte Energiezufuhr begünstigt und ein unabhängiger Risikofaktor für kindliches Übergewicht ist.

### **Ernährung:**

Der Nährstoffbedarf eines Kleinkindes kann durch eine ausgewogene, gemischte Familienernährung in altersgerechten Mengen in der Regel gedeckt werden, wenngleich für einzelne Nährstoffe Versorgungslücken (zum Beispiel für Eisen, Jod, Vitamin D, Folat, Omega-3-Fettsäuren) häufig auftreten und weiter Aufmerksamkeit sowie bei einigen Kindern auch Maßnahmen zur Verbesserung der Zufuhr erfordern.

Kleinkinder können und sollen an den Mahlzeiten der Familie teilnehmen. Bei einer ausgewogenen Familienernährung kommen reichlich pflanzliche Lebensmittel auf den Tisch. „Mäßig“ lautet die Empfehlung bei tierischen Lebensmitteln, dabei sollten Milch/-produkte mengenmäßig gegenüber Fleisch und Wurst bevorzugt werden.

---

Eine ausgewogene Ernährung gesunder Kleinkinder ist bei bewusster Auswahl der Nahrungsmittel ohne spezielle Produkte möglich.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind für die Gesundheit und Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung. Daher sollten bei der Zubereitung von Speisen pflanzliche Öle (zum Beispiel Rapsöl) verwendet und ein oder zwei Portionen Fisch pro Woche verzehrt werden; eine altersgerechte Portion entspricht etwa der Größe einer Kinderfaust.

Viele speziell beworbene „Kinderlebensmittel“ enthalten viel Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren oder Salz. Solche Produkte sollen daher allenfalls in geringen Mengen verzehrt werden. Da Kleinkinder ein besonders hohes Risiko für eine Aspiration tragen, sollen Nüsse, Mandeln und andere harte Lebensmittelstücke in „Erdnussgröße“ (zum Beispiel ungekochtes Wurzelgemüse) für diese Altersgruppe nicht zugänglich sein.

Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung, die Milch/-produkte und Eier beinhaltet (ovolaktovegetarische Ernährung), ist bei Kleinkindern möglich, wenngleich aufgrund des raschen Wachstums und entsprechend hohen Nährstoffbedarfs erhöhte Risiken vorliegen, zum Beispiel für einen Eisenmangel.

Dagegen wird von einer rein pflanzlichen (veganen) Ernährung dringend abgeraten, da hier regelhaft ein Nährstoffmangel (zum Beispiel Vitamin B12) auftritt. Wenn sich Eltern dennoch für eine vegane Ernährung ihres Kindes entscheiden, sind immer eine spezielle medizinische Beratung und die gezielte Supplementierung von Nährstoffen erforderlich.

### **Lebensmittelinfektionen:**

Im Kleinkindalter reift die Immunabwehr allmählich. Kleinkinder sollten daher keine rohen tierischen Lebensmittel essen. Dazu gehören: rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch, Rohwurst, roher Fisch, Rohmilch und Weichkäse aus Rohmilch, rohe Eier und daraus hergestellte, nicht ausreichend erhitzte Lebensmittel.

### **Nahrungsmittelunverträglichkeiten:**

Eltern vermuten Nahrungsmittelunverträglichkeiten wesentlich häufiger als sie tatsächlich vorliegen. Der Verdacht allein rechtfertigt keinen längerfristigen Ausschluss von Nahrungsmitteln aus der Ernährung. Denn jede restriktive Diät kann Kinder erheblich belasten, ihre Nährstoffversorgung beeinträchtigen und sie während einer kritischen Phase der Persönlichkeitsentwicklung in eine Außenseiterrolle drängen.

Eine diätetische Restriktion (zum Beispiel bei atopischem Ekzem) ist nur auf Grundlage einer gesicherten ärztlichen Diagnose gerechtfertigt.

### **Essen lernen:**

Wünschenswert ist, dass Kleinkinder in einem regelmäßigen Rhythmus essen. Mahlzeiten sollen sich mit essensfreien Zeiten abwechseln, in denen auch keine Snacks, zuckerhaltigen Getränke oder Milch angeboten werden. Der Flüssigkeitsbedarf soll bevorzugt durch Wasser oder andere ungezuckerte Getränke (zum Beispiel Fruchtttees) gedeckt werden.

Zum Familienleben gehört auch das gemeinsame Essen, das Eltern mindestens einmal am Tag anstreben sollten. Eine angenehme Atmosphäre wirkt als positiver Verstärker für die Ausprägung von erwünschten Lebensmittelpräferenzen und Essgewohnheiten.

Eltern sollten Hunger- und Sättigungssignale des Kindes respektieren. Dies stärkt die Selbstregulationsfähigkeit und kann der Entwicklung von Übergewicht vorbeugen.

Eltern sind für ein ausgewogenes Nahrungsangebot zuständig, das Kind sollte jedoch selbst entscheiden, wieviel es davon isst. Druck, etwas zu essen, kann die Selbstregulationsfähigkeit ebenso stören wie Tricks, Versprechen oder Spielen, um zum Essen zu animieren. Beendet das Kind die Mahlzeit frühzeitig oder will es nichts essen, dann genügen ein bis zwei Versuche der Eltern, das Kind zum Essen zu ermutigen. Sie sollten keine Extraspeisen als Ersatz anbieten.

Es ist erwünscht, die Akzeptanz vor allem von Obst und Gemüse zu fördern, denn im frühen Kindesalter geprägte Geschmackspräferenzen werden bis ins Erwachsenenalter beibehalten. Geschmackspräferenzen werden durch wiederholtes Anbieten und Probieren gefördert. Eltern sollten neue Lebensmittel/Speisen mehrfach und ohne Zwang präsentieren, aber auch eine Ablehnung akzeptieren.

### **Bewegung:**

Die Freude des Kleinkindes an Bewegung sollte gefördert und der natürliche Bewegungsdrang nicht eingeschränkt werden. Denn bei gesunden Kindern gibt es kein Zuviel an selbst gewählter Bewegung.

Komplexe Bewegungsabläufe (zum Beispiel Klettern, Spielen mit dem Ball) sind für die motorische Entwicklung förderlich. Da regelmäßige Bewegung im Alltag nicht mehr selbstverständlich ist, sollten Eltern körperliche Aktivität bewusst einplanen und Bewegungsangebote für die Familie oder für Kleinkinder nutzen.

Bewegung hilft auch, Kompetenz im Umgang mit Gefahren und Risiken zu entwickeln. Eltern sollten ihr Kind daher möglichst viel alleine ausprobieren lassen, solange keine ernsthaften Gefahren drohen.

Längeres und unnötiges Sitzen ist zu vermeiden. Zudem sollten Kleinkinder möglichst keine Bildschirmmedien konsumieren – oder nur für begrenzte Zeit. Der Wechsel von Aktivität und erholsamen Schlaf- und Ruhezeiten tragen zu einer gesunden Entwicklung bei. Wie viel Ruhe und Schlaf ein Kind braucht, ist jedoch individuell verschieden.