

U7

21. - 24. Monat



Stempel



**Kinderärzte / Kinderärztinnen
empfehlen:
Besser essen. Mehr bewegen!**

Empfehlungen

- Belohnen Sie erwünschtes Verhalten nicht mit Süßigkeiten oder Fernsehen, sondern mit gemeinsamem Spiel.
- Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, Laufrad oder Dreirad zu fahren.
- "Toben macht schlau."
- Fernsehen ist in diesem Alter nicht sinnvoll.

Spieltipp

Ahmen Sie mit Ihrem Kind Bewegungen und Geräusche von Tieren nach: so watschelt die Ente, so schleicht die Katze oder so hüpfert der Frosch.



Was sollte Ihr Kind essen?



Durch ein gut ausgewähltes Speisenangebot beeinflussen Sie langfristig die Essgewohnheiten und somit die Gesundheit Ihres Kindes. Je mehr unterschiedliche Lebensmittel Ihr Kind bekommt, umso besser wird es mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Je bunter die Zusammenstellung, desto besser.

Es ist empfehlenswert, dem Kind 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten (zweites Frühstück und eine Nachmittagsmahlzeit) anzubieten.

Geben Sie Ihrem Kind:

- **reichlich pflanzliche Lebensmittel** wie Obst, Gemüse, Kartoffeln (höchstens 1-2x pro Woche als Bratkartoffeln oder Pommes frites), Nudeln, Reis, Getreideflocken und Brot (möglichst oft aus Vollkorn).
- **reichlich zuckerfreie Getränke** wie Leitungswasser, Kräuter- oder Früchtetee ohne Zucker oder Süßstoff (kein "Eistee", sehr zahnschädlich).
- **mäßig tierische Lebensmittel** wie Milch, Käse, Fleisch, Wurst, Eier und Fisch.
- **sparsam fett- und zuckerreiche Lebensmittel** wie Öl, Butter, Sahne, Kuchen, Süßigkeiten und salzige Knabberereien. Süßigkeiten sollten nur sparsam, z. B. eine Kinderhand voll am Tag, und nicht über den Tag verteilt gegeben werden.
- **sparsam Salz** (mit Jod und Fluor angereichert).

Kochen Sie möglichst selbst, denn Fertigprodukte und Fast Food enthalten meistens zu viel verstecktes Fett, Zucker und Salz. Beziehen Sie Ihr Kind bei Auswahl und Zubereitung der Speisen mit ein.

Denken Sie daran: Sie sind das wichtigste Vorbild Ihres Kindes!

Laden Sie Ihr Kind zu einer gemeinsamen Mahlzeit ein, aber zwingen Sie es nicht zum Essen. "Ein gesundes Kind verhungert nicht am gedeckten Tisch".

Sie als Eltern entscheiden über das Angebot an Lebensmitteln auf Ihrem Tisch. Das Kind darf entscheiden, ob, was und wie viel es aus diesem Angebot auswählt.

Halten Sie Ihr Kind in Bewegung!

Unterstützen Sie den natürlichen Bewegungsdrang Ihres Kindes. Legen Sie im Alltag möglichst viele Wege gemeinsam und zu Fuß zurück.

Ihr Kind "hilft" Ihnen jetzt gern bei der Hausarbeit und im Garten. Freuen Sie sich über Hopsen und Springen Ihres Kindes und helfen Sie ihm beispielsweise beim Balancieren über Gartenmauern.

Bewegung an der frischen Luft ist bei fast jedem Wetter gesund.

Der Kontakt zu anderen Kindern ist für Ihr Kind sehr spannend und förderlich für seine Entwicklung. Vielfältige Bewegungserfahrungen unterstützen auch seine geistige Entwicklung. "Toben macht schlau".

In diesem Alter ist ihr Kind noch zu jung zum Fernsehen. Nutzen Sie die gewonnene Zeit zum Erzählen, Betrachten von Bilderbüchern, gemeinsamen Spielen und Schmusen.

Weitere Informationsquellen:

www.gesund-ins-leben.de

www.fke-do.de (Forschungsinstitut für Kinderernährung)

www.aid.de (Infodienst für Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft), "Ernährungskalender für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren", Bestelladresse: publikationen@bundesregierung.de

