

## Aktuelle Richtlinien zur Kinderernährung



Liebe Leserin,  
Lieber Leser,

Österreich ist ein reiches Land, wenn es um hochqualitative und frische Lebensmittel geht. Es bietet uns mit seinem mannigfaltigen Angebot an Fleisch, Obst, Gemüse, Käse und anderen schmackhaften Lebensmitteln eine optimale Grundlage für eine ausgewogene, vielfältige und gesunde Ernährung. Das Wissen um diese Reichhaltigkeit unseres Landes sollte schon den Kleinsten von uns vermittelt werden. Denn durch die hervorragende Auswahl an heimischen Produkten, sind unseren Kindern ideale Chancen für einen bestmöglichen Start ins Leben quasi in die Wiege gelegt. Aber nicht nur die reiche Auswahl, auch die Frische der heimischen Produkte ist ein entscheidendes Qualitätsmerkmal. Kinder sollten früh vermittelt bekommen, dass unsere heimischen Lebensmittel nicht nur gesund, sondern auch wohlschmeckend sind. Die vorliegenden Richtlinien, die von Experten erarbeitet wurden, bieten Ihnen einen Leitfaden für die optimale Ernährung Ihres Kindes und können Ihnen helfen die Vorteile heimischer Lebensmittel auch für Ihr Kind bestmöglich zu nutzen. Ich hoffe Sie können die Richtlinien nutzen und Ihrem Kind damit eine ideale Ernährung gewähren.

Ihr



Dr. Stephan Mikinovic  
Geschäftsführung AMA Marketing



Liebe Leserin,  
Lieber Leser,

fast jedes fünfte Kind zwischen 6 und 14 Jahren in Österreich ist adipös und die Anzahl ist weiter im Steigen. Der Grundstein für eine lebenslange falsche Ernährung wird dabei oft schon in frühester Kindheit gelegt. Eine optimale Ernährung Ihres Kindes endet nicht mit der Stillphase, sondern es bedarf einer großen Sorgfalt bei der Auswahl der Lebensmittel und der Bestandteile der Nahrung. Die vorliegenden aktuellen Richtlinien für die Kinderernährung liefern Ihnen dafür eine Grundlage. Angefangen bei der Ernährung des Säuglings oder Babys (erstes Lebensjahr), über die des Kleinkinds (bis zum 5. Lebensjahr) bis hin zum Beginn des Schulkindalters, sind in dieser Broschüre alle wichtigen Bestandteile abgehandelt, die Sie berücksichtigen sollten, um Ihr Kind ausgewogen zu ernähren. Um Sie optimal zu informieren, haben wir für Sie Lebensmittel an sich, Bestandteile, Mengenangaben aber auch allgemeine Hinweise in einem gut überschaubaren Überblick gesammelt und zusammengefasst.

Ihr



Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer  
Landeskrankenhaus St. Pölten, Leiter Experten-Board



## Kinder brauchen mehr Flüssigkeit

Säuglinge und (Klein)Kinder haben einen wesentlich höheren Flüssigkeitsbedarf als Jugendliche und Erwachsene. Sie können Ihrem Kind neben dem zumeist hervorragenden Trinkwasser aus Österreich, Mineralwasser (für Säuglinge: mit der Kennzeichnung „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“) und ungesüßte Teesorten (ausgenommen Grün- und Schwarztee) geben. Frucht- & Gemüsesäfte sollten Sie mit Wasser verdünnen, wobei darauf zu achten ist nur zu Produkten mit der Bezeichnung „100% reiner Fruchtsaft“ und „ohne Zuckerzusatz“ zu greifen. Nicht empfohlen bzw. ungeeignet sind: Kaffee, Alkohol, Softdrinks, Limonaden, Energy-Drinks, Light-Limonaden, Kefir und Kombucha. Viele Kinder trinken erst, wenn Sie schon durstig sind. Das ist aber ein erstes Anzeichen von Dehydration. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind zu wenig trinkt, bieten Sie ihm aktiv Getränke an und platzieren Sie diese auch in Sicht- und Griffweite.

### Wie viel ist gesund?

Zwischen 0 und 4 Monate braucht Ihr Baby pro Kilogramm Körpergewicht 140 - 160 ml Flüssigkeit am Tag. Dies steigert sich von 4 bis 12 Monate auf 120 - 140 ml pro Kilogramm Körpergewicht und zwischen 1 und 4 Jahren auf 110 - 135 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Ab dem 4. bis zum 7. Lebensjahr braucht Ihr Kind dann zwischen 100 - 120 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht. Übermäßige Aktivität des Kindes, Hitze oder Erkrankungen können den Flüssigkeitsbedarf wesentlich erhöhen.



## Milch ist die Grundlage

Wenn möglich, sollten Sie Ihr Baby in den ersten 6 Monaten ausschließlich stillen. Auch parallel zur Gabe der ersten Beikost ab dem 4. bis 6. Lebensmonat empfiehlt es sich Ihren Säugling weiter zu stillen. Wenn Ihr Baby nicht gestillt werden kann, sollte es in den ersten 4-6 Monaten eine Pre-Nahrung bekommen, die bis zum Ende des 1. Lebensjahr gegeben werden kann. Die Gesamtmenge aller Milchmahlzeiten zusammen beträgt dann etwa 700 - 1000 ml/Tag am Ende des ersten Lebensjahres. Führen Sie Folgemilch erst ein, wenn Sie Ihrem Kind zumindest 2 Beikostmahlzeiten gegeben haben. Kuhmilch (Vollmilch) eignet sich für Ihr Baby nicht und sollte wegen Unverträglichkeit und Allergenität nicht vor dem Anfang des 2. Lebensjahres gegeben werden. Pasteurisierte oder gekochte Kuhmilch können Sie Ihrem Kind nach dem ersten Lebensjahr schon anbieten.

### Wie viel ist gesund?

Ab dem 2. Lebensjahr können Sie 300 - 350 ml bis etwa 500 ml Milch und Milchprodukte pro Tag geben. Verzicht Sie aber auf selbst zubereitete Kuhmilchmischungen oder alternative Mischungen wie z.B. Reis- oder Mandelmilchmischungen, da diese zu Gesundheitsschäden (Anämie, Vitaminmangel und sogar Gehirnschädigungen) führen können.



## Die Allrounder: Butter, Joghurt, Käse & Co.

Butter und Margarine sind hinsichtlich ihres Fett- und Energiegehaltes nahezu gleichwertig und können beide als Streichfett verwendet werden. Lightmargarinen oder Light-Streichfette sind hingegen nicht empfehlenswert.

Joghurt eignet sich für die Ernährung Ihres Kindes gut. Auch (probiotische) Produkte ohne Zucker sind gut geeignet. Besonders Naturjoghurts, die mit frischem Obst variiert werden oder auch Mischungen aus Frucht- und Naturjoghurt, Buttermilch oder Sauermilch sind sehr zu empfehlen. Milde Käsesorten wie Mozzarella, Topfenkäse, Schnittkäse etc. können Sie Ihrem Kind ab dem 2. Lebensjahr geben. Aufgrund des relativ hohen Gehalts von Käsereisalzen sind Schmelzkäse und Scheiblettenkäse weniger geeignet. Auch Hartkäse und salziger Schafkäse werden wegen des intensiven Geschmacks von Ihrem Kind meist eher abgelehnt. Achten Sie darauf, dass, beim essen von Käsesorten mit einem höheren Fettgehalt auf Streichfette verzichtet wird. Rohmilchkäse und Rohmilchprodukte sind für (Klein)Kinder wegen der potenziellen Infektionsgefahr ungeeignet.

### Was ist gesund?

Sie können Butter oder Margarine ab der Umstellung auf Familienkost im 10. bis 12. Monat geben. Empfohlen werden maximal 2 Teelöffel Butter pro Tag. Joghurt können Sie Ihrem Kind schon am Ende des ersten Lebensjahres geben. Bei Käse ist darauf zu achten, Sorten mit einem Fettgehalt von maximal 45% Fi.T. (Fett in Trockenmasse) zu kaufen.



## Die wichtige Basis: Getreide

Geben Sie Ihrem Kind als 3. Beikostmahlzeit einen Milch-Getreide-Brei, der Getreideflocken oder Grieß enthält. Vermeiden Sie vor dem 4. Lebensmonat die Gabe von Zwieback, denn glutenhaltiges Getreide darf erst frühestens im 5. Lebensmonat gegeben werden.

Vollkornprodukte sind für Säuglinge im 1. Lebensjahr wegen der Verdauung nur in Form von speziellen Fertigvollkornbreien zu empfehlen. Im Kleinkindalter ist Vollkorn aber ein wichtiger Lieferant für Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine, die für die Entwicklung und die Verdauung des Kindes förderlich sind. Achten Sie aber darauf, dass durch den Konsum von Vollkorn auch die Menge an benötigter Flüssigkeit steigt.

### Wie viel ist gesund?

Geben Sie Ihrem Kind jeweils 20 g Getreide im milchfreien Obst-Getreidebrei sowie im Milch-Getreide-Brei. Steigern Sie die Getreidemenge dann auf bis zu 170 g/Tag bei Brot und Getreideflocken und bis zu 180 g/Tag bei Reis, Nudeln etc. (6 Jahre). Unbehandeltes Getreide wird erst nach Ende des 2. Lebensjahres empfohlen.



## Gemüse – roh und gekocht die richtige Wahl

Gemüse bietet Ihrem Kind eine Reihe an Mineralstoffen und Vitaminen (B und C) sowie bioaktive Pflanzenstoffe. Grundsätzlich sind alle Gemüsesorten für Ihr Baby geeignet, Hülsenfrüchte allerdings mit Einschränkungen. Zur Einführung von Gemüse eignen sich gekochte, pürierte Karotten besonders gut. Sie schmecken leicht süßlich und werden von den meisten Babys sehr gerne gegessen.

Für eine ideale Ernährung sollten Sie die Gabe von frischem rohem und gekochtem Gemüse abwechseln. Beide Varianten haben ihre Vorteile: Bei rohem Gemüse ist der Vitamingehalt höher, andererseits kann gekochtes Gemüse oft leichter verdaut werden. Vitamine werden beim Kochen teilweise leicht zerstört, Mineralstoffe und Spurenelemente oft mit dem Kochwasser ausgeschwemmt.

Achten Sie immer auf die Hygiene, besonders bei Sprossen und Keimlingen. Tiefkühlgemüse können Sie bedenkenlos verwenden. Als Qualitätskontrolle können Sie darauf achten, dass das Tiefkühlgemüse nicht zusammenklumpt, sondern sich in einzelnen Gemüsestücken aus der Packung nehmen lässt.

### Wie viel ist gesund?

Gemüse wird als erste Beikost empfohlen und sollte etwa um das 6. Monat eingeführt werden, jedoch nicht vor dem Anfang des 5. Monat. Geben Sie Ihrem Baby/Kind zwischen 100 g (6 Monate) und 200 g (6 Jahre) Gemüse pro Tag. Sie sollten auf jeden Fall bei der Einführung von Gemüse darauf achten, die Vielfalt langsam zu steigern. Ab dem 2. Lebensjahr kann Ihr Kind dann alle Gemüsesorten essen. Zu bevorzugen sind aber regionale und saisonale Produkte.



## Obst – ein Herzstück der gesunden Kinderernährung

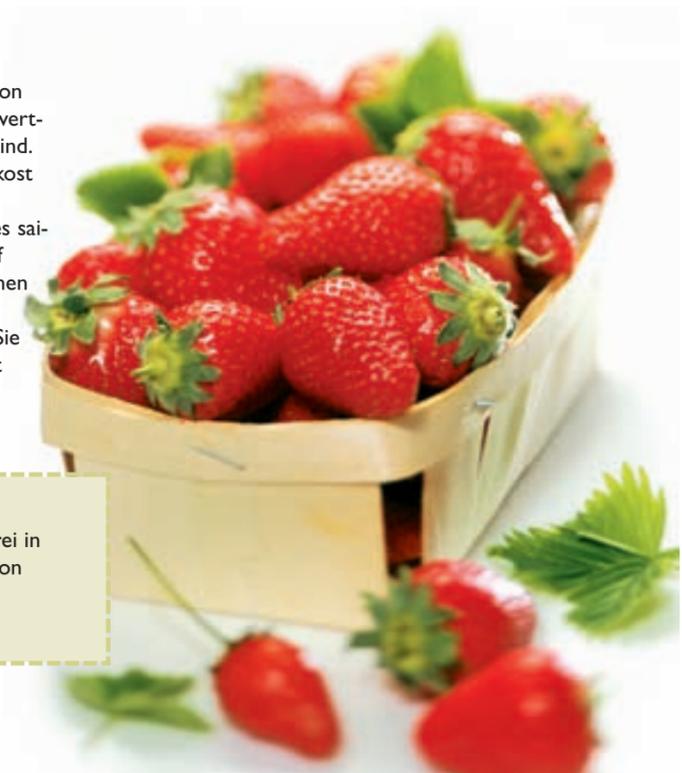
Obst ist ein wichtiger Lieferant für Vitamin C, das die Aufnahme von Eisen begünstigt. Außerdem enthält es Beta-Carotin und weitere wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive Pflanzenstoffe für Ihr Kind. Grundsätzlich ist es besser, wenn Sie das Obst frisch und als Rohkost anbieten, da so der Vitamingehalt am höchsten ist.

Für die Einführung des Obstbreis eignet sich am besten heimisches saisonales Obst, wie Apfel und Birne. Auch deshalb, weil bei Obst auf gute Qualität, kurze Lagerungszeiten und Transportwege sowie einen niedrigen Gehalt an Schadstoffen zu achten ist.

Wenn Ihr Kind Obst ablehnt, gehen Sie mit gutem Vorbild voran. Sie sind die wichtigste Bezugsperson für Ihr Kind und wenn Sie selbst nicht gerne Obst essen wird es Ihr Kind auch nicht tun.

### Wie viel ist gesund?

Etwa ab 6 Monaten ist Obst im milchfreien Obst- und Getreidebrei in der Ernährung Ihres Kindes enthalten. Diese Menge steigern Sie von 100 g/Tag (Säugling) auf 200 g/Tag (6 Jahre). Das entspricht einer Menge von etwa zwei Stück Obst am Tag.



## Fleisch – essenziell für eine gesunde Ernährung

Fleisch enthält nicht nur gut bioverfügbares Eisen und hochwertiges Eiweiß, es liefert auch Vitamine der B-Gruppe und Spurenelemente wie z.B. Zink. Der als erste Beikost gegebene Gemüse-/Kartoffelbrei kann also bald um Fleisch erweitert werden.

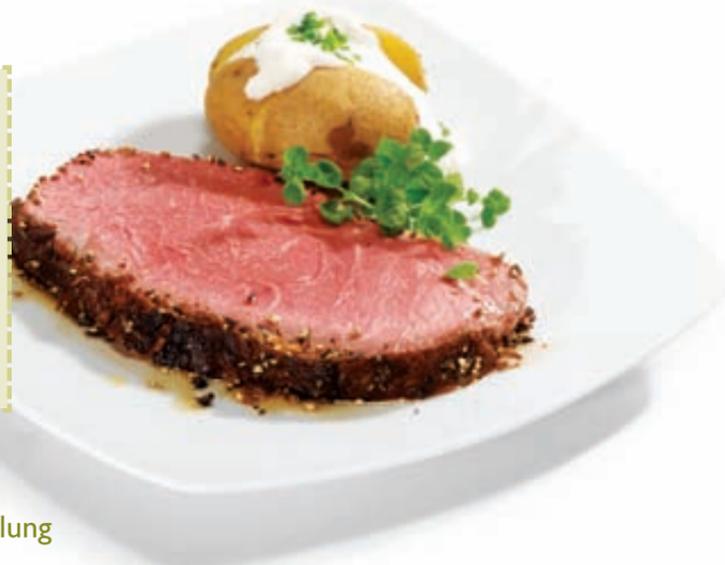
Sie können Ihrem Kind prinzipiell alle mageren Fleischsorten geben. Variieren Sie diese aber, denn so können Sie die Vorteile jeder einzelnen Sorte nutzen. Achten Sie bei der Zubereitung immer darauf, dass das Fleisch frisch ist und dass Sie nicht zu viel Fett verwenden. Dünsten, Kochen, Grillen, Garen oder kurz Anbraten sind zu bevorzugen – auf alle Fälle muss das Fleisch zum Verzehr durchgegart sein. Auf in Fett gebackenes Fleisch ist eher zu verzichten.

Magerer Schinken und magere Würstchen sind für Kinder ganz unbedenklich. Vermeiden Sie aber die fetteren Sorten, wie die beliebte Extrawurst (25% Fettgehalt). Diese sollten Sie ihrem Kind nur in kleinen Mengen anbieten. Auch sparsam genossen werden sollten Salami, Hartwürste und Leberkäse, da diese sehr salzig sind und einen hohen Fettgehalt haben.

Hinweis: Im Kindergartenalter ist eine vegetarische Ernährung nur unter genauer Beobachtung der Zusammensetzung und bei genauer Kontrolle des Kindes bedarfsdeckend.

### Wie viel ist gesund?

Grundsätzlich sollten Sie Fleisch und Wurstwaren frühestens ab dem 5. Lebensmonat füttern. Dann liegt die empfohlene Gesamtmenge bei 20 - 30 g/Tag. Im Alter von 4 bis 6 Jahren steigern Sie diese Menge auf bis zu durchschnittlich 40 - 45 g/Tag. Berücksichtigen Sie aber, dass diese Angaben den gesamte Fleisch- und Wurstkonsum umfassen. Zu empfehlen sind im Zuge einer ausgewogenen Ernährung zwei bis vier Fleischmahlzeiten pro Woche.



## Eier – wichtiges Eiweiß für die Entwicklung

Säuglinge brauchen nicht unbedingt Eier, können aber, sofern sie nicht allergiegefährdet sind, anstatt einer Portion Fleisch pro Woche, einen gekochten Eidotter (ohne Eiweiß) zu sich nehmen. Achten Sie aber unbedingt auf den Gesamtbedarf an Eiweiß. Dieser wird aus Milch und Milchprodukten (täglich), Fleisch (mehrmals pro Woche) und auch Eiern (Gesamtmenge bis 2 Eier/Woche) gedeckt. Das ist so wichtig, weil der Mensch über keine Eiweißreserven verfügt. Aus diesem Grund sollen Sie ihr Kind auch auf keinen Fall vegan (ohne tierische Produkte) ernähren. Der besonders hohe Eiweißbedarf der Kinder wird sonst nicht gedeckt und schlimmstenfalls kann es aufgrund von Mangelercheinungen zu Entwicklungsschäden kommen. Grundsätzlich sollten Sie bei der Ernährung Ihres Kindes auch beachten, dass sich tierisches und pflanzliches Eiweiß gegenseitig ergänzen.

### Wie viel ist gesund?

Im Kleinkindesalter können Sie 1 - 2 Eier/Woche (inkl. Eierteigwaren, Kuchen etc.) geben. Achten Sie die dabei aber immer darauf die Eier über 70 Grad durchzuerhitzen, um eventuell vorhandene Bakterien wie z.B. Salmonellen sicher abzutöten.

## Fisch & Meeresfrüchte – fettfrei zubereitet ein wertvoller Lieferant

Meeresfische sind wertvolle Jodlieferanten, die Vitamin D und hochwertiges Eiweiß enthalten. Für Ihr Kind eignen sich sowohl alle heimischen Süßwasserfische, als auch Salzwasserfische. Achten Sie grundsätzlich immer auf fettarme Zubereitungsarten wie Grillen, Braten, in Folie pochieren oder Überbacken. Keinesfalls geeignet für Ihr Kind ist roher Fisch (z.B. bei Sushi), Shrimps oder Muscheln. Bei den letzten beiden ist besonders Vorsicht geboten, denn Sie weisen einen hohen Gehalt an Cholesterin auf, können Auslöser für Allergien und Lebensmittelvergiftungen sein und sind oft mit hohen Mengen an Antibiotika und Keimen belastet.

### Wie viel ist gesund?

Geben Sie Ihrem Kind ab dem 2. Lebensjahr 1 bis 2 Fischmahlzeiten pro Woche.

## Nüsse – qualitativer Nahrungszusatz

Wegen Allergiegefahr ist bis zum Ende des 2. Lebensjahres eine nussfreie Ernährung empfehlenswert. Danach bilden sie aber aufgrund der hochqualitativen pflanzlichen Öle und des enthaltenen Vitamin E einen gesunden Nahrungszusatz – Vorsicht Aspirationsgefahr!

### Wie viel ist gesund?

Ab dem 2. Lebensjahr können Sie den Speiseplan um 2 Teelöffel fein gehackte Nüsse pro Tag erweitern. Rechnen Sie diese Menge allerdings zur Menge des pflanzlichen Fettes dazu.



## Fette und Öle – wertvoll in kleinen Dosen

Für Kinder gut geeignet sind als Salatöl z.B. Olivenöl, Rapsöl, Kürbiskernöl oder Distelöl. Rapsöl ist ideal zum Kochen und Backen. Zum Frittieren können Sie z.B. Erdnussöl verwenden. Achten Sie auf jeden Fall darauf die Fette und Öle nie über den Rauchpunkt zu erhitzen, da sonst gesundheitsschädliche Stoffe freigesetzt werden.

Da viele Lebensmittel oft wesentlich fetter sind als wir annehmen, überprüfen Sie bei Süßigkeiten, Schokolade, Salzgebäck und Wurstsorten auf jeden Fall den Fettgehalt, bevor Sie es Ihrem Kind anbieten.

### Wie viel ist gesund?

Empfohlen wird eine Gesamtmenge von etwa 1 bis 2 Esslöffel/Tag an Fetten und Ölen (inkl. Butter und Nüsse), ab dem 4. bis zum 6. Lebensjahr Ihres Kindes.

## Kein Platz für Transfette und Light-Produkte

Trans-Fettsäuren sind unerwünschte, ungesättigte Fettsäuren und sollten unbedingt vermieden werden. Sie entstehen bei der industriellen Herstellung von Margarinen, Back- und Streichfetten, aber auch durch das Erhitzen und Braten von Ölen bei hohen Temperaturen. Sie können in Lebensmitteln wie Backwaren, Fast-Food-Produkten, Snacks, Keksen, frittierten Speisen und fetten Brotaufstrichen enthalten sein.

Light-Produkte enthalten zwar weniger Fett aber prozentuell mehr Kohlenhydrate. Aus diesem Grund sollten Sie diese wie Süßigkeiten behandeln. Der Begriff „Light“ täuscht, denn light ist nicht immer leicht.

### Wie viel ist gesund?

Transfette sind in der Kinderernährung nicht erwünscht und auch Light-Produkte braucht Ihr Kind nicht für eine ausgewogene Ernährung.





## Good to know – Kinderernährung auf einen Blick

- Essen soll keine Belohnung oder Strafe für Ihr Kind sein. Es erlernt sonst ein falsches Verhalten, das auch im Erwachsenenalter weitergeführt wird.
- Ihr Kind soll Freude am Essen haben. Gemeinsame Mahlzeiten und auch das gelegentliche Selbst-Zubereiten von kindgerechten Speisen sind wichtig.
- Kinder experimentieren gerne mit dem Essen und sollen Essen „begreifen“ können.
- Achten Sie bei selbst zubereiteter Nahrung auf die Menge von Zucker, Salz und Gewürzen.
- Schokolade und Süßes sind nicht verboten aber nur in moderaten Mengen zu genießen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Auswahl.
- Es ist wichtig, mehrmals pro Tag Mahlzeiten zu sich zu nehmen, um die Energiereserven rechtzeitig wieder aufzutanken und um Heißhungerattacken zu verhindern. Grundsätzlich gilt zu essen, wenn Ihr Kind Hungergefühl bekommen. Der Körper passt sich dabei einem gewissen Tagesrhythmus an.
- Sorgen Sie für ein ausreichendes Trinkangebot ohne zusätzliche Kalorien.
- Denken Sie daran, dass die meisten Kinder eher zu dick als zu dünn sind.
- (Klein)Kinder haben ein funktionierendes Sättigungsgefühl, sie müssen den Teller nicht leer essen.
- Ernährungsfehler, die in der Kindheit gemacht werden, wirken bis ins Erwachsenenalter.
- Sorgen Sie für ausreichende Bewegung (eine Stunde pro Tag).
- Achtung bei Functional Food. Eine falsche Zusammensetzung kann eine einseitige Nährstoffbetonung nach sich ziehen.
- Hinterfragen Sie Werbung kritisch und lassen Sie sich nicht von falschen Versprechungen locken.
- Riegel (Energy, Müsli etc.) ersetzen nicht die Jause Ihres Kindes und haben einen hohen Energiegehalt (Kaloriengehalt).



### Weiterführende Fachliche Hinweise:

[www.docs4you.at](http://www.docs4you.at)  
[www.wien.gv.at/lebensmittel/service.html](http://www.wien.gv.at/lebensmittel/service.html)  
[www.veoe.org](http://www.veoe.org)  
[www.lindschinger.at](http://www.lindschinger.at)  
[www.informationskreis.org](http://www.informationskreis.org)  
[www.talkingfood.de](http://www.talkingfood.de)

[www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)  
[www.coolfoodplanet.org](http://www.coolfoodplanet.org)  
[www.diaetologen.at](http://www.diaetologen.at)  
[www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at)  
[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

Mit freundlicher Unterstützung der AMA Marketing GmbH

