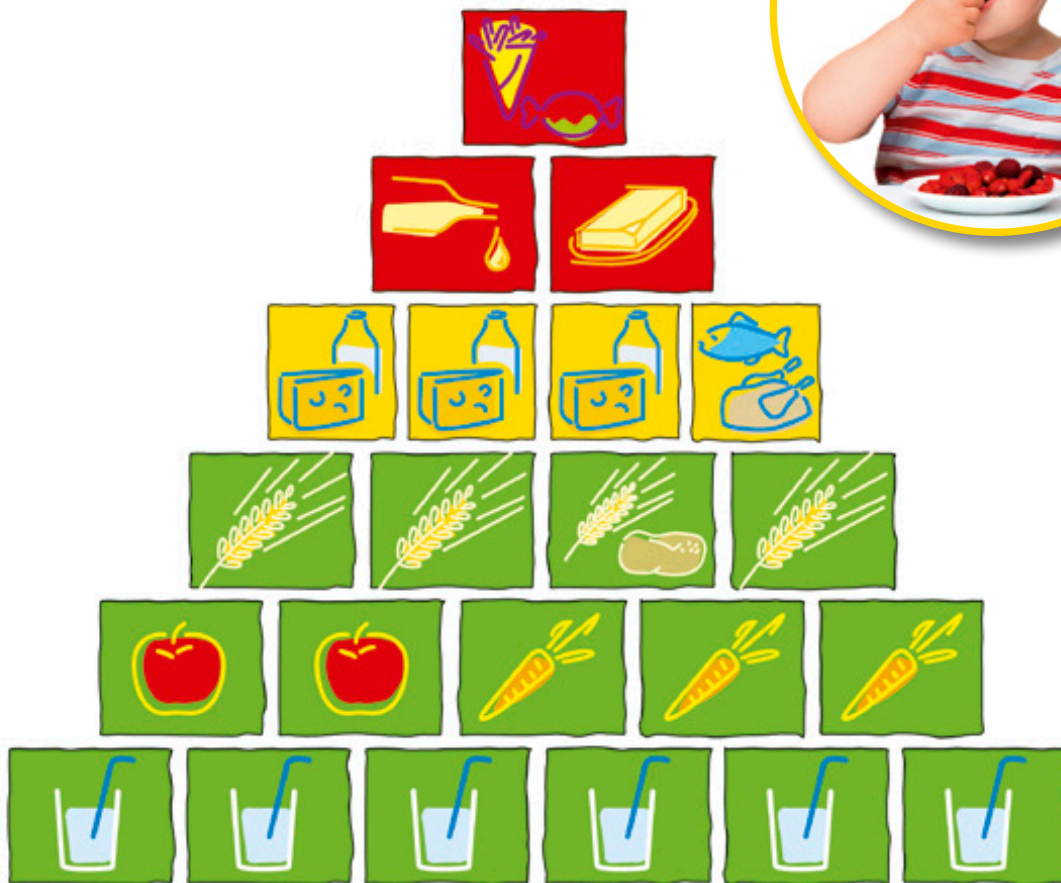


Lecker und gesund – was Kleinkinder zu Essen brauchen



© aid infodienst e.V. i.L., Idee: S. Mannhardt

Jeder Baustein steht für eine Portion am Tag.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.gesund-ins-leben.de
www.in-form.de

Lecker und gesund – was Kleinkinder zu Essen brauchen!

Beispiel für eine empfehlenswerte Lebensmittelauswahl

REICHLICH



Getränke:

- zu jeder Mahlzeit 1 kleines Glas trinken
- auch zwischendurch trinken
- am besten Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees trinken, Saft immer stark verdünnen
- Durst nicht mit Milch löschen
- aus Glas oder Tasse trinken



Gemüse und Obst:

- pro Tag 5 Portionen
- Rohkost und festes Obst (z. B. Apfel) fein reiben (keine festen kleinen Stückchen)
- Sprossen und Tiefkühlbeeren immer erhitzen



Getreideprodukte und Kartoffeln:

- pro Tag 4 Portionen Getreideprodukte oder fettarm zubereitete Kartoffeln
- Brot aus feingemahlenem Vollkornmehl bevorzugen (ohne ganze Nüsse und Samen)

MÄSSIG



Milch und Milchprodukte:

- pro Tag 3 kleine Portionen (z. B. 1 kleines Glas Milch, 1 kleiner Joghurt, 1/2 Scheibe Käse aufs Brot)
- pasteurisierte Milch oder H-Milch nehmen
- fettarme Milch und Milchprodukte bevorzugen



Fleisch und Fisch:

- pro Woche 2- bis 3-mal eine kleine Menge Fleisch oder Wurst
- pro Woche 1- bis 2-mal Fischfilet ohne Gräten (auch fettreicher Meeresfisch)
- Fleisch, Fisch und Eier immer kochen oder braten (sie sollen auch innen nicht mehr roh sein)
- Keine Rohwurst, z. B. Salami, Zwiebelmettwurst

SPARSAM



Öle und Fette:

- bevorzugt Pflanzenöle verwenden, z. B. Rapsöl
- „feste“ Fette nur sparsam verwenden (als Streichfett aufs Brot oder zur Zubereitung von Speisen)



Süßigkeiten und Snackprodukte:

- pro Tag maximal 1 kleine Portion
- Nüsse, Mandeln und Samen nur fein gemahlen verwenden (an ganzen Nüssen können sich Kleinkinder leicht verschlucken)