

Lieblings

ESSEK

Eltern-  
FAQs

## Die 10 häufigsten Fragen zur Kinderernährung

Wenn du dir mehr Klarheit darüber wünschst, wie du dein Kind am gesündesten ernährst & möchtest, dass am Familientisch mehr Freude einkehrt, ist diese FAQ-Sammlung ein wertvoller Leitfaden für viele knifflige Situationen im Ess-Alltag deiner Familie. Für Eltern wie dich habe ich Fragen zusammengefasst, die mir in meinen Beratungen immer wieder gestellt werden. Mit meinen Antworten auf den nächsten Seiten hast du Tipps parat, die dir dabei helfen, Mahlzeiten nicht nur vielfältiger, sondern auch entspannter zu gestalten.



**Lass' uns gemeinsame Mahlzeiten zu  
einem verbindenden Erlebnis machen!**



erstellt von Lena Gießwein,  
Diätologin, BSc  
lieblingssesser.com  
lena@lieblingssesser.com



ernaehrung\_mit\_lena

# Die 10 häufigsten Fragen zur Kinderernährung

Jedes Kind is(s)t anders, dennoch beschäftigen viele Eltern die selben Fragen und Herausforderungen rund um das Essen in der Familie. Hier findest du einige Themen, die in Ernährungsberatungen und Eltern-Workshops besonders oft angesprochen werden.



## Woher weiß ich, ob mein Kind genug isst?

Wenn sich dein Kind entlang seiner Perzentile (Wachstums- & Gewichtsentwicklungskurve) entwickelt, nimmt es mit großer Wahrscheinlichkeit ausreichend Energie durch Speisen & Getränke auf.

Der Bedarf ist nicht jeden Tag gleich. Wenn wir Hunger & Sättigung früh genug wahrnehmen, reguliert unser Körper den Bedarf selbst. Dieses intuitive Essverhalten haben Kinder meist noch, ansonsten kann als Familie bei den Mahlzeiten geübt werden, den Hunger/die Sättigung zu spüren & einzuschätzen. Bleibt eine stetige Entwicklung aus, klärst du mögliche Ursachen am besten mit einer Kinderärztin/ einem Kinderarzt.



## Wie viele Mahlzeiten am Tag soll ich anbieten?

Die meisten Kinder haben in ihrem Magen noch nicht so viel Platz, dass drei Mahlzeiten für den ganzen Tag reichen. Es macht daher Sinn, auch am Vormittag sowie am Nachmittag eine Kleinigkeit anzubieten. Das Angebot bestimmen die Eltern, die Kinder bestimmen selbst, ob und wieviel sie davon essen. Eine ideale Mahlzeitenfrequenz gibt es weder für Kinder, noch für Erwachsene.



## Wie bringe ich mein Kind dazu, zu probieren?

Dein Kind mehrmals während einer Mahlzeit zum Kosten zu animieren, kann in die falsche Richtung führen & Druck machen. Lehnt dein Kind ab, kannst du immer noch deine Vorbildwirkung nutzen, indem du deine Sinneseindrücke rund um's Essen mitteilst, z. B. "Die Erbsen sind heute besonders süß", "Das Brot knuspert richtig laut beim Abbeißen" oder "Mmmh, die Sauce schmeckt ein bisschen wie der Frischkäse, den wir oft zum Abendessen haben".

Durchhaltevermögen ist vor allem bei wählerischem Essverhalten gefragt. Die Lebensmittel so oft wie möglich anzubieten & vor dem Kind zu essen, ist der wichtigste Schritt. Du kannst deinem Kind nur den Weg freimachen, indem du eine sichere und angenehme Umgebung beim Essen schaffst.

Du kannst es ermutigen, zu kosten & Möglichkeiten aufzeigen, wie es reagieren kann, wenn es nicht schmeckt: In eine Serviette ausspucken, mit Wasser/Saft nachspülen.

## 4. Wie mache ich meinem Kind Gemüse schmackhaft?

Jede lustige Erfahrung mit Lebensmitteln erhöht die Wahrscheinlichkeit, ein neues Lieblingsgemüse zu entdecken! Das muss nicht immer am Esstisch stattfinden.

Bilderbücher, Spiele & Kochvideos sind Möglichkeiten, für den Alltag. Ein Ausflug zum Markt oder in den Gemüsegarten, etwas selbst anzubauen, Miteinbeziehung bei der Zubereitung und gelegentliche Suchspiele beim Einkauf bieten weitere Gelegenheiten, Gemüse immer wieder besser kennenzulernen.

## 5. Was sind geeignete Zwischenmahlzeiten?

Zwischenmahlzeiten sind nicht zwangsläufig die Snacks, die speziell für Kinder vermarktet werden, wie Quetschi und Getreideknabbereien.

Die Klassiker wie Naturjoghurt mit Obst, Nüsse (bei kleinen Kindern besser als Mus, als Ganzes unter Aufsicht) oder ein Aufstrichbrot eignen sich sowohl für Kinder als auch für Erwachsene als Jause. Die richtige Menge geben auch hier Hunger & Sättigung vor, eine Handvoll ist meist passend.

## 6. Bekommt mein Kind genug Vitamine?

Eine abwechslungsreiche Ernährung deckt den Bedarf meist ab. Nahrungsergänzungsmittel sind sinnvoll, wenn ein erhöhter Bedarf oder ein Mangel besteht. Im Winter kann die Gabe von Vitamin-D sinnvoll sein. Bei veganer Ernährung ist jedenfalls ein Präparat mit Vitamin B12 nötig, fallweise sind weitere kritische Nährstoffe zu ergänzen. Mängel können ärztlich abgeklärt werden, eine Ernährungsberatung kann aufzeigen ob & wo kritische Nährstoffe im Ess-Alltag zu kurz kommen.



## 7. Darf's auch mal Fast Food oder ein Fertigprodukt sein?

Auch Mahlzeiten mit Fertigprodukten wie z.B. Fischstäbchen, Tiefkühlpizza oder eine Packerlsuppe kannst du zu mit etwas Gemüse zu einer ausgewogenen Mahlzeit ergänzen. Fertigsugo oder Salate aus dem Glas können Kickstarter für schnelle Fast Food kann unterwegs auch hin & wieder am Speiseplan stehen – Hier kann geübt werden, zu beobachten, wie lange ihr danach eigentlich satt seid & wann der Körper wieder nach etwas nahrhaftem verlangt.

## 8. Mein Kind isst schon tagelang das Gleiche zum Abendessen. Ist das schlimm?

“Picky” Phasen, also Zeiten in denen Kinder heikler in der Auswahl ihrer Speisen sind, sind besonders im Alter zwischen 1,5 & 5 Jahren häufig. Teilweise ist dieses Verhalten sogar von der Natur so vorgesehen, da Kinder hier schon mobil sind, aber noch nicht sicher einschätzen können, ob etwas genießbar ist. Wenn dein Kind sich stetig entwickelt, aber du unsicher bist, ob es genug Nährstoffe aufnimmt, holst du dir am besten die fachliche Einschätzung einer Diätologin.



## 9. Wie gehe ich am besten mit Süßigkeiten um?

Wenn Süßigkeiten möglichst neutral, neben anderen Lebensmitteln angeboten werden, sind sie lange nicht so verlockend, wie wenn sie von Haus aus verboten oder eingeschränkt werden. Hier kommt die Vorbildwirkung der Eltern stark zu tragen. Wenn sie selbst einen entspannten Umgang mit Süßigkeiten haben & bewussten Genuss vorleben, ist die wichtigste Voraussetzung geschaffen. Mit Aussagen wie “Nach der Schoko-Sünde muss ich heute aber wirklich zum Sport” oder “Für mich gibt’s keine Nachspeise, ich muss abnehmen” prägen wir die Sichtweise von Kindern auf Essen und Körperbild. Wie wir über Essen sprechen, schafft einen mehr oder weniger entspannten Umgang mit dem Thema Essen in der Familie.

## Du möchtest bei eurem Ernährungsthema noch mehr in die Tiefe gehen?

Ganz individuell können wir in einer persönlichen Beratung online oder in meiner Praxis auf die Herausforderungen in eurem Alltag eingehen & Lösungswege dafür finden. Melde dich gerne per Mail oder telefonisch bei mir & wir besprechen, wie ich dir weiterhelfen kann. Zu Ernährungsthemen biete ich auch immer wieder Eltern-Workshops an, die Termine findest du auf meiner Website. Für einen tieferen Einblick in das Thema Picky Eating & die Essstörung ARFID habe ich ein E-Book voller Hintergrundwissen & praktischer Tipps für dich.

*Ich freue mich, auch mal  
persönlich von dir zu hören.  
Alles Liebe, Lena*

## 10. Soll ich für mein Kind eine eigene Speise kochen?

Speisen mit einzelnen Komponenten sind für die meisten Kinder überschaubarer, als gemischte Aufläufe oder Eintöpfe. Am Tisch dürfen dann alle selbst entscheiden, wovon & wie viel sie nehmen. Eine “sichere” Komponente dabei zu haben, ist vor allem bei Picky Eating wichtig. Eine eher langweilige Alternative wie ein Aufstrichbrot kann angeboten werden, wenn das Gericht ganz verweigert wird.

### Geteilte Verantwortlichkeit

Eltern sind verantwortlich für das Angebot & den Rahmen einer Mahlzeit. Kinder sind verantwortlich dafür, was & wieviel sie davon zu sich nehmen.

Alle meine Angebote  
findest du auf  
**lieblingsesser.com**

lena@lieblingsesser.com  
+43 650 4550264

