

# Ernährungstipps



## Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte die werdende Mutter besonders gut auf ihre Ernährung achten. Fette Nahrungsmittel sind bedenklich, bestimmte Fette benötigt der Körper jedoch.

Ausreichendes Trinken ist wichtig. Alkohol sollte allerdings ebenso wie Nikotin gemieden werden. Beides könnte dem ungeborenen Kind schaden.

## Abgeschwächtes Immunsystem während Schwangerschaft

Schwangere haben auf Grund der hormonellen Veränderung ein abgeschwächtes Immunsystem. Sie sind daher für Infektionskrankheiten empfänglicher. Eine ausreichende Vitamin-, Mineralstoff- und Flüssigkeitszufuhr ist daher während der Schwangerschaft besonders wichtig.

Auf bestimmte Lebensmittel sollten Schwangere dagegen ganz verzichten. Um das ungeborene Leben zu schützen, sollte außerdem auf besondere Hygiene im Haushalt geachtet werden.

## Ernährung im ersten Lebensjahr

Eltern ermöglichen ihrem Kind mit einer guten Ernährung im ersten Lebensjahr einen gesunden Start ins Leben und prägen frühzeitig sein künftiges Essverhalten.

Nach Möglichkeit sollten Babys in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten voll gestillt werden. Die Nährstoffe in der Muttermilch sind an die Entwicklung des Säuglings optimal angepasst. Muttermilch enthält zudem viele Abwehrstoffe. Bei kleineren Schwierigkeiten beim Stillen kann in der Regel die betreuende Hebamme weiterhelfen. Sollte die Mutter nicht stillen können, steht eine qualitativ hochwertige Säuglingsnahrung zur Verfügung. Die Altersangaben auf der Packung sind bei der Zubereitung genau zu beachten.

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Mit dem Zufüttern sollte in folgenden Stufen begonnen werden:

- ab dem 5. bis 7. Lebensmonat: zunächst Gewöhnung an püriertes Gemüse, danach Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei oder Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei als Mittagessen
- ab dem 6. bis 8. Lebensmonat: Milch-Getreide-Brei als Abendessen kommt hinzu
- ab dem 7. bis 9. Lebensmonat: Getreide-Obst-Brei kann beispielsweise am Nachmittag gegeben werden

### **Tipp: Brei selbst zubereiten**

Eltern können die Breie selbst zubereiten oder als Gläschen kaufen. Mit dem ersten Brei braucht das Baby nun auch zusätzliche Flüssigkeit (etwa 200 ml pro Tag). Gut geeignet sind abgekochtes Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Meist mögen Babys nur ganz wenige Speisen und Getränke, der Speiseplan ist sehr eingeschränkt. Dies ist kein Grund zur Sorge. Babys lernen im Kontakt mit anderen, auch für sie ungewohnte Speisen zu essen. Ein gesundes Kind hat meist ein natürliches Sättigungsgefühl. Es sollte deshalb nicht zum Essen gezwungen werden.

Auf eine Ernährungsumstellung reagieren Kinder mitunter mit Verstopfung. Hier sollte immer wieder Flüssigkeit angeboten werden. Auch warme Bäder und Bauchmassagen können Linderung bringen.

Ab dem 10. Lebensmonat können Babys in der Regel am Familienessen teilnehmen. Honig, kleine, harte Lebensmittel oder künstliche Aromen sollten im ersten Lebensjahr aber vermieden werden. Der Übergang von rein flüssiger zu fester Nahrung fällt manchen Kindern jedoch nicht leicht. Alleinerziehende sollten deshalb immer wieder versuchen, dem Baby Essen auf dem Löffel anzubieten.

## **Ernährung im Kindes- und Teenageralter**

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für ein gesundes Wachstum und die Entwicklung. Väter und Mütter sollten im Blick haben, was ihre Kinder essen. Denn viele Erkrankungen werden auch durch die Ernährung verursacht. Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 oder Erkrankungen des Bewegungsapparates zählen zu den ernährungsmitbedingten Erkrankungen.

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Eine gesunde Ernährung kann der Vorbeugung dieser Krankheiten dienen und vermeidet Mangelzustände. Außerdem hat die Ernährung Einfluss auf das Wohlbefinden und die Konzentration in der Schule.

### **Gesunde Ernährung beginnt im Kleinkindalter**

Schon im Kleinkindalter sollte auf eine abwechslungsreiche Mischkost geachtet werden. Sie sollte sich aus reichlich pflanzlichen Lebensmitteln und Getreide, etwas Fleisch und nur wenig fettreichen Lebensmitteln zusammensetzen.

Eltern sollten darauf achten, dass ihre Kinder möglichst wenig Süßigkeiten oder übermäßig zuckerhaltige Getränke essen und trinken. Denn: Bereits im Kleinkindalter wird der Grundstein für das spätere Ernährungsverhalten als Kind und Erwachsener gelegt.

Die Ernährung hat gerade auch im Teenageralter einen starken Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Jugendlichen. Besonders in dieser Altersgruppe leiden bereits etliche Jugendliche unter Essstörungen, Über- und Untergewicht.

### **Alleinerziehende Eltern leben Essensgewohnheiten vor**

Ab dem zweiten Lebensjahr nehmen fast alle Kinder am Familienessen teil. Jedes Familienmitglied am Tisch funktioniert als Vorbild, dessen Verhalten vom Nachwuchs nachgeahmt wird.

## Ernährungstipps

by HappyDaddy - <http://wir-sind-alleinerziehend.de/ernaehrungstipps/>

---

Das Kind entwickelt erst im Lauf der Zeit seine individuellen Essgewohnheiten und Vorlieben, deshalb ist es wichtig, dass die Familie vollwertig und ausgewogen isst – am besten gemeinsam. So lassen sich Entwicklungsstörungen, Allergien, Übergewicht und Essstörungen verhindern.

### Ernährung: Ein gesunder Speiseplan ist wichtig

Eltern können sich an folgenden Hinweisen orientieren, wie ein Speiseplan optimal zusammengesetzt ist:

- viel: pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte
- mäßig: tierische Lebensmittel wie Käse oder Wurst, Milch und Milchprodukte
- wenig: fettreiche und süße Lebensmittel.

Zu empfehlen ist, zwei- bis dreimal in der Woche Fleisch und einmal in der Woche Fisch zu essen.

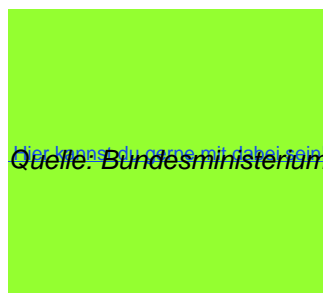
Möglichst fünf kleine Mahlzeiten pro Tag sollten gereicht werden (Frühstück, Zwischenmahlzeit, Mittagessen, Zwischenmahlzeit und Abendessen). Wichtig sind regelmäßige Essenszeiten und langsames Essen. Signalisiert ein Kind, dass es satt ist, sollte dies akzeptiert werden.

Kinder sollten regelmäßig zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch trinken. Gut geeignet sind Wasser, Saftschorlen und ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Süße Getränke sollten nur in geringem Maße angeboten werden. Cola, schwarzer und grüner Tee sind ungeeignet für Kinder, da sie Koffein enthalten.

### Essgewohnheiten von Kindern

- Beziehen Sie Ihr Kind in die Vorbereitungen ein. Lassen Sie es etwa beim Gemüseschneiden helfen.
- Bieten Sie Ihrem Kind Gemüse klein geschnitten und hübsch angerichtet an.
- Greifen Sie auf Speisen zurück, die Kinder mögen und die Gemüse enthalten (beispielsweise Spaghetti mit Gemüsesoße).
- Seien Sie auch in diesem Punkt Vorbild: Wenn Sie mit Genuss Gemüse essen, dann wird auch ihr Kind sich einmal daran orientieren.

wir-sind-alleinerziehend: **Wir lieben Alleinerziehende!**



Quelle: [Bundesministerium für Familie, eigene Recherchen](#)