

Empfehlungen zur Ernährung und Bewegung von Kleinkindern aktualisiert

Netzwerk Gesund ins Leben informiert über gesundes Aufwachsen

Die aktualisierten Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben zur Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter bieten Fachpersonal eine verlässliche Grundlage für eine fundierte Beratung auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Ziel ist es, Familien dabei zu unterstützen, ihren Lebensstil positiv zu verändern. Da Familien vielfältig sind und ganz unterschiedliche Bedürfnisse haben, ist diversitätssensible Beratung jetzt ein fester Bestandteil der bundesweit einheitlichen Empfehlungen. Neu aufgenommen wurden auch Handlungsoptionen für eine Ernährungsweise, die gleichermaßen gesund für Mensch und Erde ist.

Das Netzwerk Gesund ins Leben setzt mit seinen aktualisierten Handlungsempfehlungen klare Akzente für die Familienvielfalt und den Ressourcenschutz bei der Beratung junger Familien. „Grundsätzlich wollen alle Eltern, dass ihre Kinder gesund aufwachsen. Und viele wollen über ihre Ernährung das Klima schützen. Doch jede Familie, jedes Kind ist anders“, erläutert Maria Flothkötter, Leiterin des Netzwerks. „Deshalb ist es wichtig, in der Beratung interessiert in den Dialog zu gehen und die Lebensrealität der Familie kennenzulernen. Weg von der Idee, Perfektes vorzugeben hin zu dem Ansatz, gutes Gelingen zu fördern. Wir wollen Familien unterstützen, selbstbewusst einen gesunden, individuell passenden Lebensstil zu entwickeln, auch mit Blick auf das Klima.“

Gemeinsam essen - ohne Stress

Gegen Ende des ersten Lebensjahres geht die Ernährung des Kindes von der Beikost in eine ausgewogene Familienkost über. Es kommen neue Fragen und Herausforderungen auf die junge Familie zu. Ein Klassiker: Das Kind soll Gemüse essen, lehnt das jedoch ab. Oder: Es spielt mit den Nudeln, mag sie aber nicht essen. Dazu kommen Unsicherheiten der Eltern, ob das Kind auch wirklich gut versorgt ist und bekommt, was es braucht. Empfehlungen, wie mit solchen Situationen umzugehen ist, gibt es viele. Oft widersprechen sie sich, sind lebensfremd oder gar falsch. Oder sie passen nicht zur familiären Esskultur. Genau hier setzen die bundesweiten Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben an: Sie bieten einheitliche und unabhängige Informationen, wissenschaftlich fundiert und im Konsens mit allen relevanten Fachgesellschaften und Berufsverbänden formuliert. Mit direktem Blick auf den Alltag der Familien sind sie eine deutschlandweit einzigartige Basis für alle Berufsgruppen, die junge Familien in Fragen der Ernährung und Bewegung von Kleinkindern informieren und beraten.

Dabei gilt für die Auswahl von Lebensmitteln für Kleinkinder dasselbe wie für eine ausgewogene Familienernährung: reichlich Pflanzliches, mäßig Tierisches und sparsam Fett und Süßes. Wichtig außerdem: viel Trinken, und zwar am besten Wasser. Dann ist das Kind mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.

Hintergrund

Die Handlungsempfehlungen gelten für gesunde Kinder im Alter von ein bis drei Jahren und gliedern sich in fünf Abschnitte: Diversitätssensible Beratung, Essen lernen, Ernährungsweise inklusiver

vegetarischer und veganer Ernährung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und körperliche Aktivität, einschließlich Medienkonsum und Schlaf. Jeder Abschnitt enthält Empfehlungen, erläutert die wissenschaftlichen Grundlagen und gibt Hintergrundinformationen, die einen tieferen Einblick in die aktuelle Studienlage und die praktische Umsetzung ermöglichen. Die Handlungsempfehlungen sind erstmals im Jahr 2013 erschienen und wurden jetzt auf Basis der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage im Rahmen eines Revisionsprozesses überarbeitet. Dabei konnten die grundlegenden Empfehlungen zur Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter inhaltlich bestätigt werden. Neu aufgenommen wurden Empfehlungen zu einer diversitätssensiblen Beratung sowie Handlungsoptionen für eine Ernährungsweise, die gleichermaßen gesund für Mensch und Erde ist.

Originalpublikation:

Empfehlungen zur Ernährung und Bewegung von Kleinkindern

<https://doi.org/10.1007/s00112-022-01519-3>

Weitere Informationen:

<https://gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/ernaehrung-und-bewegung-fuer-kleinkinder/handlungsempfehlungen/> Handlungsempfehlungen online

<https://www.ble-medianservice.de/3418/ernaehrung-und-bewegung-im-kleinkindalter-aktualisierte-handlungsempfehlungen> Handlungsempfehlungen bestellen