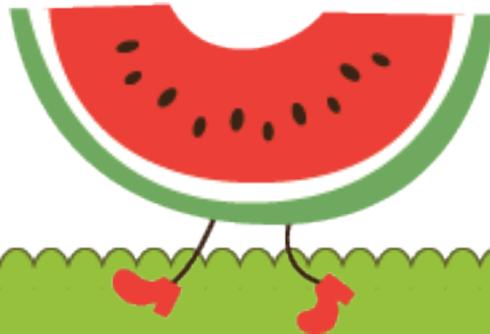




OBST UND GEMÜSE

Wie Sie Ihr Kind dafür begeistern



Ein Leitfaden für Eltern mit kleinen Kindern

Obst und Gemüse: Wie Sie Ihr Kind dafür begeistern

ISBN: 2-7380-1358-9

April 2014

HabEat Projekt (<http://www.habeat.eu/>)

Alle Rechte vorbehalten.

Anfragen zur Erlaubnis der Vervielfältigung oder Übersetzung dieser Veröffentlichung – zu kommerziellen oder nichtkommerziellen Zwecken – richten Sie bitte an: Sylvie.Issanchou@dijon.inra.fr.

Design: Lisa Afonso, University of Porto Medical School, Portugal.

Die Abbildungen in diesem E-Buch sind von www.shutterstock.com lizenziert und für die Verwendung in diesem Dokument vorgesehen. Wenn Sie diese für andere Zwecke verwenden möchten, dann ist hierfür eine Genehmigung von www.shutterstock.com einzuholen. Bildnachweis: LenLis (<http://www.shutterstock.com/gallery-303415p1.html>) für die Seiten 1 bis 10, 12 bis 13, 15 bis 24 und 26 bis 28; Kolopach (<http://www.shutterstock.com/gallery-844213p1.html>) für die Seiten 11 und 14; Yuganov Konstantin (<http://www.shutterstock.com/gallery-91858p1.html>) für Seite 25.

Das **HabEat Projekt** brachte Forscher aus elf Gruppen und sechs europäischen Ländern zusammen. Im Rahmen eines multidisziplinären Forschungsansatzes untersuchte der Ausschuss, wie sich wichtige Essgewohnheiten bei Säuglingen und Kleinkindern (von 0 bis zu 6 Jahren) entwickeln. Darüber hinaus untersuchte er verschiedene Strategien, mit denen sich bereits bestehende ungesunde Essgewohnheiten verändern lassen. Zur Ausführung kam(en) eine Kombination verschiedener epidemiologischer Studien, auf der Basis von bereits bestehenden Kohortenstudien in vier Ländern, sowie experimentelle Arbeiten in sechs Ländern.

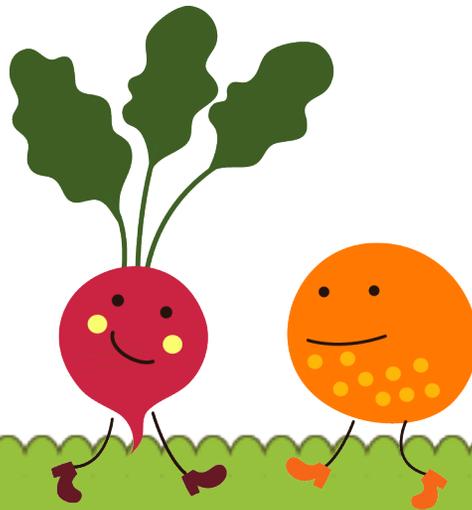
Diese Broschüre präsentiert sowohl die wichtigsten Ergebnisse dieses Projekts als auch relevante Erkenntnisse aus der einschlägigen Literatur.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: <http://www.habeat.eu/>.



OBST UND GEMÜSE

Wie Sie Ihr Kind dafür begeistern



... durch Abwechslung, Wiederholung und Geduld
fördern Sie die Akzeptanz!

OBST UND GEMÜSE

Weshalb sollten Sie Ihr Kind dafür begeistern?

Es gibt gute Gründe, Obst und Gemüse zu mögen:

- Es bereichert Speisen mit Farbe, Textur und verschiedenen Aromen.
- Es enthält viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.
- Es ist kalorienarm und kann anstelle von kalorienreicher Speisen gegessen werden, die zu übermäßigem Verzehr und somit zu Gewichtszunahme bei Kindern führen können.
- Es fördert sowohl ein gesundes Wachstum als auch eine gesunde Entwicklung und schützt vor chronischen Krankheiten.

Babys bevorzugen von Geburt an Süßes und haben eine Abneigung gegen Saures oder Bitteres. Nahrungsmittel mit einem süßem Geschmack, wie Milch, werden deshalb eher akzeptiert als Gemüse und manche Obstsorten. Deshalb sollten Sie **den Geschmackssinn des Babys auch daran gewöhnen**, Obst- und Gemüsesorten zu akzeptieren, deren Geschmack bitter oder sauer sein können.

Wenn Sie beginnen,
Ihrem Baby
andere Nahrung
als Muttermilch
zu geben, sind
Obst und Gemüse
ausgezeichnete erste
Nahrungsmittel.



OBST UND GEMÜSE ALS ERSTE FESTE NAHRUNG

Neue Obst- und Gemüsesorten in die Nahrung ihres Babys aufzunehmen ist leichter, wenn dies schon während der Umstellung auf Beikost (Abstillen) erfolgt und nicht erst wenn das Baby bereits älter ist. Kinder, die älter sind als zwei Jahre werden unbekannte Speisen eher ablehnen. Mit der Umstellungsphase auf Beikost bietet sich eine günstige Gelegenheit, da ein Baby in dieser Lebensphase noch empfänglicher ist und eine Vielfalt an Speisen unterschiedlicher Textur und verschiedener Geschmacksrichtungen akzeptiert.

Durch regelmäßiges Anbieten von Obst und Gemüse als Teil der normalen Nahrung im frühen Kindesalter regen Sie ihr Kind an, sich ausgewogen zu ernähren. Dies ist wichtig, da Essgewohnheiten, die im Kindesalter erworben werden, prägend sind für das weitere Leben.



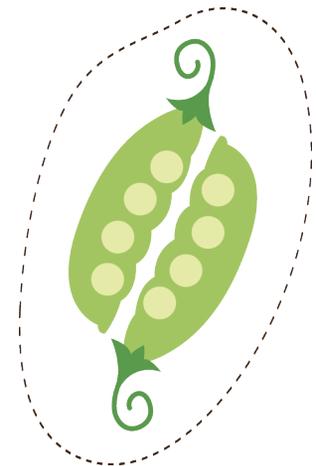
STILLEN

Helpen Sie Ihrem Baby, verschiedene Nahrungsmittel zu akzeptieren



Stillen kann dazu beitragen, dass Ihr Baby Obst und Gemüse und verschiedene Nahrungsmittel leichter akzeptiert.

Stillen fördert die Gesundheit von Mutter und Kind und es sollte idealerweise auch nach der Einführung von Beikost fortgesetzt werden. Zu den vielen Vorteilen der Muttermilch gehört, dass sie Aromen der Nahrung, welche die Mutter zu sich nimmt, enthält. Diese Aromenvielfalt kann dazu beitragen, dass das Baby später viele unterschiedliche Nahrungsmittel akzeptiert.



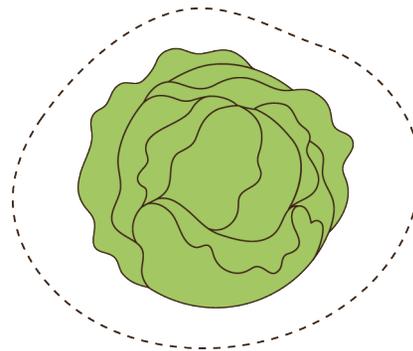
FERTIGMILCH

Was Sie tun können, damit Ihr Baby mehr Nahrungsmittel akzeptiert?

Manchmal ist es nicht möglich, zu stillen.

Dann ist Fertigmilch eine sichere und gesunde Alternative zur Muttermilch und sollte, wenn sie verwendet wird, mindestens bis zum Alter von zwölf Monaten verabreicht werden. Wichtig ist es, Mutter- oder Fertigmilch nicht durch Kuhmilch zu ersetzen, bevor Ihr Baby nicht mindestens zwölf Monate alt ist, da die Nährstoffzusammensetzung von Kuhmilch für Menschenbabys nicht optimal ist.

Geben Sie Ihrem Baby Fertigmilch, dann ist es noch wichtiger, zu Beginn der Beikostphase **unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten** einzuführen.



ERSTE ERLEBNISSE MIT FESTER NAHRUNG

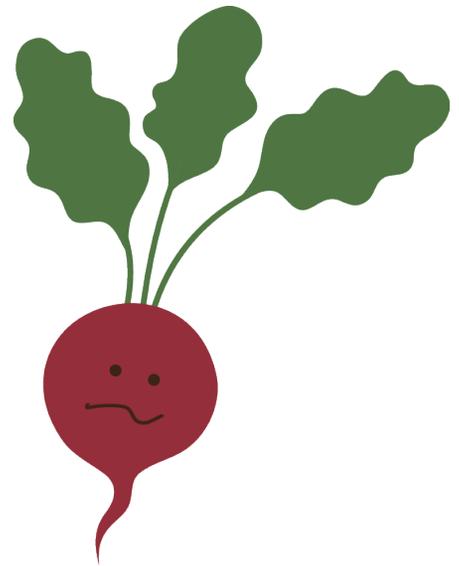
Sollten Sie einen zuvor abgelehnten Geschmack erneut anbieten?



Ihr Baby wird wahrscheinlich das Gesicht verziehen, wenn es erstmals einen neuen Geschmack kennen lernt. Das muss jedoch nicht bedeuten, dass das Baby diesen nicht mag. Manchmal reagieren Säuglinge so, weil sie über das noch unvertraute Aroma überrascht sind.

Eine Vorliebe für Süßes ist Babys angeboren und darum müssen sie mit sauren und bitteren Geschmacksrichtungen vertraut gemacht werden. Um Ihr Baby an einen neuen Geschmack zu gewöhnen, bieten Sie ihm diesen zu einem späteren Zeitpunkt nochmals an.

*Ablehnende oder überraschte
Gesichtsausdrücke können bedeuten, dass Ihr
Baby eine neue Geschmacksrichtung entdeckt.*



ERSTE ERLEBNISSE MIT FESTER NAHRUNG

Sollten Sie standhaft bleiben?

Versuchen Sie, Ihr Baby jeden Tag mit verschiedenem Gemüse mit unterschiedlichem Geschmack zu füttern. Geben Sie ihm zuerst nur kleine Portionen, da es nur sehr kleine Mengen essen wird. **Steigern Sie die Menge allmählich** und lassen Sie Ihr Baby entscheiden, wie viel es isst.

Geben Sie es nach drei bis fünf Versuchen noch nicht auf. Wenn Ihr Baby ein neues Nahrungsmittel nicht akzeptiert, **sollten Sie es ihm mindestens bei acht weiteren Gelegenheiten** - verteilt über mehrere Tage - anbieten, bevor Sie entscheiden, dass Ihr Baby dieses nicht mag. Probieren Sie vor allem auch, das abgelehnte Gemüse einige Monate später nochmals mehrfach anzubieten.

Gibt man Babys kleine Gemüseproben als erste feste Nahrung, fördert dies eine dauerhafte Vorliebe für diese nährstoffreichen Lebensmittel.



ÜBEN SIE KEINEN DRUCK AUS

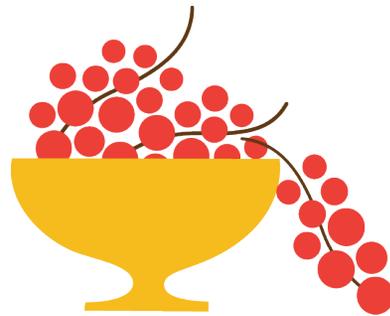
Wie oft man einem Kleinkind eine Obst- oder Gemüsesorte anbieten sollte, ist von Kind zu Kind verschieden. Bei älteren Kindern dauert es oft etwas länger, bis sie neue Geschmacksrichtungen akzeptieren und für manches Obst oder Gemüse kann man sie schwerer begeistern als für anderes. Verweigert Ihr Baby die Nahrung dreimal, ohne dass der Löffel seine Lippen berührt hat, dann hören Sie zu diesem Zeitpunkt auf und versuchen Sie es einige Tage später noch einmal.



Sie dürfen **nicht aufgeben** und müssen **geduldig sein**, aber üben Sie keinen Druck auf Ihr Kind aus!

ERSTE ERLEBNISSE MIT FESTER NAHRUNG

Sollten Sie den Geschmack von Gemüse überdecken?



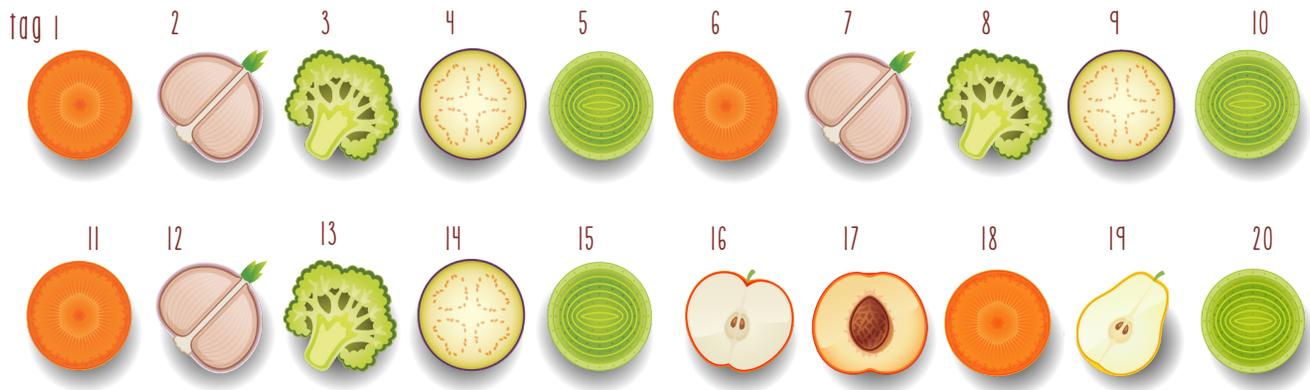
Häufig versuchen Eltern, ihren Kindern eine neue Gemüsesorte zusammen mit einem bekannten, geliebten Nahrungsmittel anzubieten, um ihnen diese schmackhaft zu machen. Das sollte man jedoch nicht tun. Das Anbieten eines bestimmten Gemüses bei verschiedenen Gelegenheiten, reicht fast immer aus, die Kinder auf den Geschmack zu bringen.

Ältere Kinder ab ungefähr zwei Jahren benötigen vielleicht mehr Wiederholungen (zehn und mehr), bevor sie das Gemüse akzeptieren.

ERSTE ERLEBNISSE MIT FESTER NAHRUNG

Sollten Sie Gemüse bei jeder Mahlzeit anbieten?

Ist Ihr Baby bereit für die Beikostphase, geben Sie ihm einmal täglich eine kleine Portion Gemüsepüree. Probieren Sie fünf Tage hintereinander verschiedene Gemüsesorten aus und fangen Sie wieder von vorne an. Machen Sie circa zwei Wochen lang mit Gemüse weiter und probieren Sie dann, etwas Obst oder andere Lebensmittel einzuführen. Natürlich wird die Hauptnahrung Ihres Babys immer noch aus Milch bestehen.



Bald ist Ihr Baby bereit, für zwei aus fester Nahrung bestehende Mahlzeiten pro Tag. Sie können ihm also zu jeder Mahlzeit eine Portion Gemüse und/oder Obst geben. Ab dem 6-7 Monat sollten Sie ihm zerkleinertes statt püriertes Obst oder Gemüse geben.

ERSTE ERLEBNISSE MIT FESTER NAHRUNG

Fördern Sie Vielfalt!

Füttern Sie Ihr Kind im Anfangsstadium der Beikostphase mit verschiedenen Gemüse- und Obstsorten:

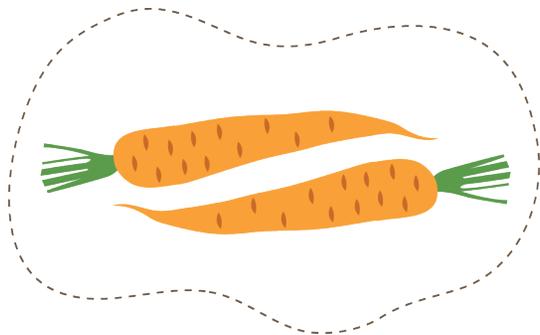
- Dies führt unmittelbar und in späteren Jahren zu einer größeren Akzeptanz unterschiedlicher Lebensmittel.
- Dies fördert eine ausgewogene Ernährung.
- Gibt man Babys viele unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten als erste feste Nahrung, werden diese schneller akzeptiert als durch ältere Kinder,
- Ihr Kind wird sich wahrscheinlich nicht so schnell langweilen, wenn es nicht immer dieselben Nahrungsmittel isst.



ERSTE ERLEBNISSE MIT FESTER NAHRUNG

Erhöhte Akzeptanz von Textur

Ab dem **7-8 Monat** sollten Sie damit beginnen, Ihrem Baby Fingerfood zu geben, sodass es das Essen selbst in der Hand halten kann. Dies hilft ihm, die unterschiedlichen Nahrungsmittel kennenzulernen und auf diesen zu kauen. Weich gekochte Stücke Gemüse und weiche Obstscheiben eignen sich sehr gut als erstes Fingerfood. Allmählich wird Ihr Baby lernen, festere, größere Stücke in größeren Portionen zu essen.



Lassen Sie Ihr Kind ein weich gekochtes Stück Gemüse anfassen, sodass es damit vertraut wird.

OBST UND GEMÜSE

Wie Sie Ihr Kind dafür begeistern



... schaffen Sie optimale Voraussetzungen, um eine steigende Akzeptanz von Obst und Gemüse während des Heranwachsens Ihres Kindes zu fördern.

GEHEN SIE MIT GUTEM BEISPIEL VORAN

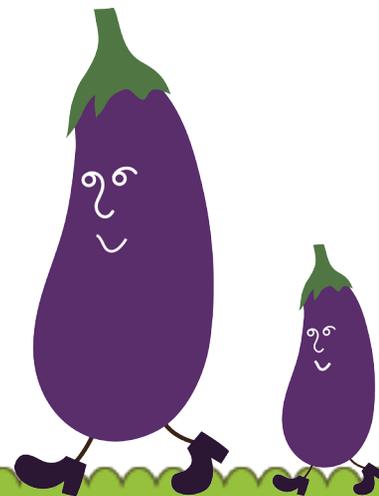
Sie sind das erste und wichtigste Vorbild für Ihr Kind!



Sie **versorgen** Ihre Familie mit **Nahrung** und können mit **gutem Beispiel** vorangehen, indem Sie selber regelmäßig Obst und Gemüse essen.

Was Sie essen, beeinflusst ganz entscheidend, was Ihr Kind isst. Es ist für Sie und Ihre ganze Familie wichtig, sich gesund zu ernähren.

Die Reaktion von Kindern auf Lebensmittel ist von Kind zu Kind unterschiedlich, aber diese wird immer durch die Wahl und das Verhalten der Eltern beeinflusst!



GEHEN SIE MIT GUTEM BEISPIEL VORAN

Sie sind das erste und wichtigste Vorbild für Ihr Kind!

Mögen Sie ein bestimmtes Gemüse nicht gerne, dann nutzen Sie dies als gute Gelegenheit, sich beizubringen, es zu mögen. Wenn Sie das Gemüse Ihrem Kind anbieten, sollten Sie es selber auch probieren. Vielleicht werden auch Sie es **nach ein paar Mal probieren allmählich mögen**. Danach können Sie es als eine der Gemüsesorten einbeziehen, mit der Sie Ihre Familie regelmäßig versorgen und so eine abwechslungsreiche Ernährung fördern.

Sie sollten nicht davon ausgehen, dass Ihr Kind (18 Monate bis 6 Jahre) ein Nahrungsmittel wirklich nicht mag, bis Sie es ihm nicht zehnmal oder noch öfter angeboten haben. Dabei hilft, so oft wie möglich **zusammen mit Ihrem Kind zu essen**. So können Sie die Vorlieben Ihres Kindes beeinflussen, indem Sie ihm sagen, wie gerne Sie Gemüse essen.

Vergessen Sie nicht: Taten sagen mehr als
Worte - und Ihre Kinder sehen Ihnen zu!



EIN GESUNDES VERHÄLTNIS ZUM ESSEN

Achten Sie auf Signale von Hunger oder Völlegefühl

Geben Sie Ihrem Kind **kleine Portionen**, eventuell mit Nachschlag, aber bestehen Sie nicht darauf, dass es seinen Teller leer isst. Gestatten Sie Ihrem Kind zu sagen, dass es genug gegessen hat.

Geben Sie Ihrem Kind zu essen, **wenn es hungrig ist** und benutzen Sie Lebensmittel nicht als Belohnung für gutes Verhalten. Üben Sie keinen Druck auf Ihr Kind aus und versuchen Sie es nicht zu bestechen, damit es isst.

Manchmal hat Ihr Kind vielleicht eher Durst als Hunger. Sie könnten ihm also Wasser zu trinken anbieten.

Achten Sie auf Anzeichen von Hunger oder Völlegefühl, und helfen Sie ihm, ein gesundes Verhältnis zur Nahrung zu entwickeln.



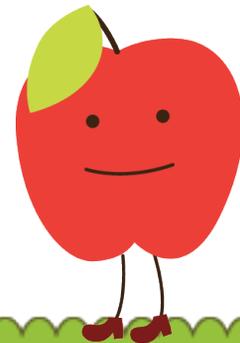
EIN GESUNDES VERHÄLTNIS ZUM ESSEN

Geeignete Nahrungsmittel für Zwischenmahlzeiten

Bei manchen Kindern ist es normal, dass sie eine kleine Zwischenmahlzeit benötigen. **Snacks für Kinder, die aus Obst und Gemüse bestehen** und in kleinen Portionen zubereitet werden, sind gesund und nährstoffreich.

Manche Snacks enthalten viel Fett, Salz und/oder Zucker. Auf dem Etikett finden Sie die Informationen über welche Bestandteile in welchen Mengen im jeweiligen Lebensmittel enthalten sind. Esswaren mit einem hohen Fett-, Salz- und/oder Zuckergehalt sind beispielsweise Kekse, Schokolade, Kuchen oder andere Süßigkeiten sowie Kartoffel- und Maischips. Diese Lebensmittel haben einen hohen Nährwert (viele Kalorien) und enthalten nur wenig von den Vitaminen und Mineralien, die Ihr Kind benötigt. Sie tragen somit nicht zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

Obst und Gemüse können als nährstoffreiche und gesunde Zwischenmahlzeit angeboten werden, die die meisten Kinder lecker finden.



SNACKS AUßERHALB DER MAHLZEITEN

Es ist besser, Ihrem Kind kurz vor einer Mahlzeit keine fett-, salz- und/ oder zuckerhaltigen Lebensmittel zu geben, da sie seinen Appetit auf das nährstoffreiche Essen dämpfen. Bieten Sie Ihrem Kind Gemüse an, wenn es wirklich hungrig ist und nicht auf die nächste Mahlzeit warten kann.



Haben Kinder freien Zugang zu fett-, salz- und/ oder zuckerhaltigen Lebensmitteln, werden sie diese sehr wahrscheinlich auch essen wenn sie nach einer Mahlzeit eigentlich nicht mehr hungrig sind. Dies führt nachweislich zu Überernährung.

OBST UND GEMÜSE

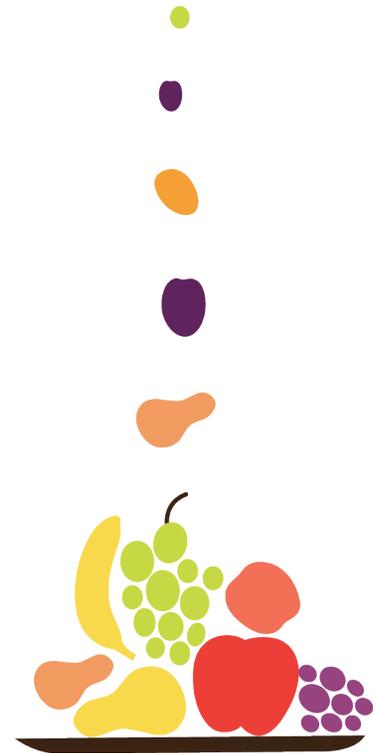
Fördern Sie den Verzehr von Obst und Gemüse so oft wie Sie können!

Sorgen Sie dafür, dass Obst und Gemüse für Ihre Kinder **leicht zugänglich und immer griffbereit** sind, da sie so mehr davon essen. Beziehen Sie Gemüse oder Obst (oder beides) immer in die Mahlzeit Ihrer Kinder ein.

Bieten Sie Ihrem Kind während der Mahlzeit möglichst zwei verschiedene Gemüsesorten an, und überlassen Sie ihm die Wahl welche es essen möchte. Versuchen Sie außerdem, das Gemüse immer wieder anders zu präsentieren, z. B. gekocht oder roh, auf verschiedene Weise gekocht oder in unterschiedliche Formen geschnitten.

Versuchen Sie, Gemüse mit einzubeziehen, wenn Sie einen Pausensnack für Ihr Kind zusammenstellen (z. B. Kirschtomaten oder Karottensticks).

Versuchen Sie, so oft wie möglich, Ihrem Kind eine Wahl zwischen zwei Gemüsen anzubieten. Kinder die ein Gemüse selbst ausgewählt haben, essen von diesem mehr.



OBST UND GEMÜSE

Wie bleibt es erschwinglich?

Verwenden Sie Obst und Gemüse in jeglicher Form.

Hier geben wir Ihnen einige Tipps:

- Kaufen Sie Obst und Gemüse der Saison und was im Sonderangebot erhältlich ist.
- Verwenden Sie Gemüsereste für Suppen und übrig gebliebenes Obst für gekochte Zubereitungen, wie Pudding oder Fruchtmus.
- Kaufen Sie Tiefkühl- oder Dosengemüse. Dieses enthält viele Vitamine und Mineralien und lässt sich einfach aufbewahren. So können Sie die Mahlzeiten für Ihre Familie kurzfristig anders gestalten. Wählen Sie Lebensmittel ohne Salz- oder Zuckerzusatz aus.

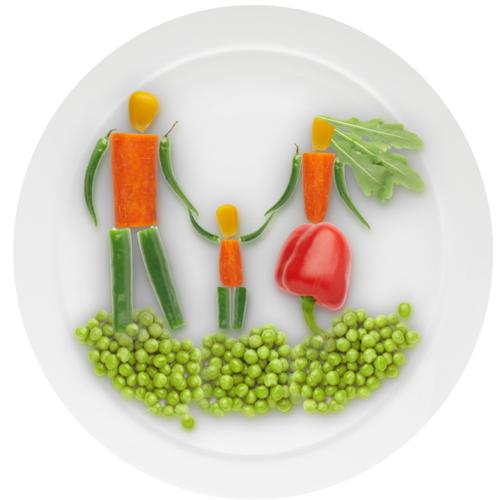


FÖRDERN SIE DEN KONTAKT MIT NAHRUNGSMITTELN

Seien Sie kreativ!

Aktivitäten, die den Kontakt mit Nahrungsmitteln fördern, können Ihren Kindern helfen, sich mit ihnen vertraut zu machen. Lassen Sie Ihre Kinder, wenn möglich, an der Zubereitung des Essens teil haben. Sie werden sehen, dass sie mehr Interesse daran haben, selbst zubereitete Speisen zu essen. Probieren Sie Folgendes aus, um sie dafür zu begeistern:

- Schneiden Sie Obst und Gemüse in verschiedene Formen.
- Stellen Sie aus Obst und Gemüse Gesichter oder andere Formen auf dem Teller her.
- Lassen Sie sie Blattgemüse für Salate und belegte Brote in Stücke reißen.
- Ermutigen Sie Ihre Kinder dazu, ihr eigenes Obst und Gemüse im Garten, auf dem Balkon oder auf der Fensterbank zu züchten.



Aktivitäten, die den Kontakt mit Nahrungsmitteln fördern, können zu einer höheren Akzeptanz führen.

SCHWIERIGKEITEN MIT DEM ESSEN

Ablehnung von Essen

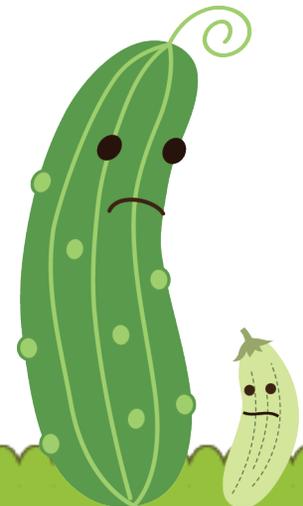


Viele Kinder machen eine Phase durch, während der sie sich weigern, neue Lebensmittel zu probieren, oder Gerichte, die sie zuvor gerne gegessen haben, ablehnen. Dies passiert meistens **im Alter von ungefähr zwei Jahren**. Sie brauchen sich nicht zu beunruhigen, denn die meisten Kinder wachsen aus dieser Trotzphase heraus.

Am besten bieten Sie Ihrem Kind in dieser Zeit das übliche Essen der übrigen Familie an. Haben Sie Geduld und sorgen Sie am Esstisch für eine angenehme Atmosphäre. Das Kind wird die Familienmahlzeiten wahrscheinlich nach einer Weile akzeptieren. Vergessen Sie nicht, gesundes Essen zuzubereiten!

Sie müssen keinen Druck auf Ihr Kind ausüben, damit es ein bestimmtes Nahrungsmittel isst - eine ausgewogene Ernährung besteht schließlich aus einer Kombination verschiedener Lebensmittel. Sollten Sie sich jedoch Sorgen um das Essverhalten Ihres Kindes machen, dann sprechen Sie am besten mit einer medizinischen Fachkraft darüber.

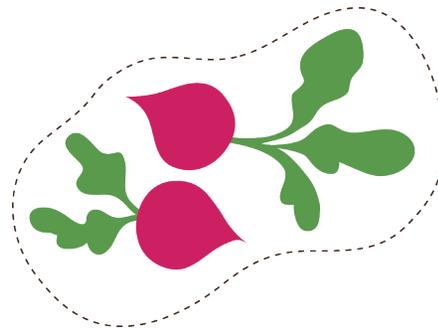
Haben Sie Geduld und bleiben Sie ruhig, wenn Ihr Kind bestimmte Speisen ablehnt. Bieten Sie sie ihm weiterhin das gesunde, ausgewogene Familienessen an und lassen Sie Ihr Kind ab und zu kosten.



KERNAUSSAGEN...

Im ersten Jahr :

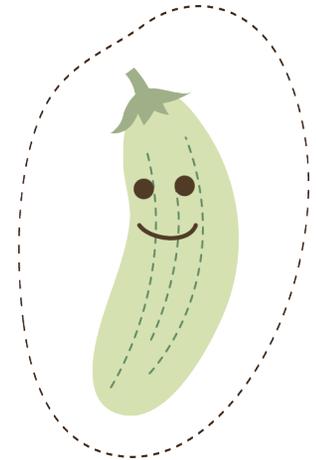
- können Sie Ihr Kind während seines Heranwachsens am besten dazu bringen, eine Vielzahl an Nahrungsmitteln zu genießen, indem Sie ihm ab der Umstellung auf Beikost **viele verschiedene** Geschmacksrichtungen und Texturen anbieten.
- Bieten Sie ihm dasselbe Obst oder Gemüse bei unterschiedlichen Gelegenheiten an (**Wiederholung**), dann wird es diese Nahrungsmittel später wahrscheinlich eher akzeptieren - auch wenn diese zuvor abgelehnt wurden.
- Mit **Ausdauer** können Sie Ihrem Baby beibringen, Obst und Gemüse zu mögen.



KERNAUSSAGEN...

Während des Heranwachsens Ihres Kindes :

- Bieten Sie zu Essenszeiten **regelmäßig Obst und Gemüse an** und verwenden Sie es für Zwischenmahlzeiten.
- **Gehen Sie mit gutem Beispiel voran**, indem Sie selbst Nahrungsmittel essen, die Ihr Kind mögen sollte.
- **Achten Sie darauf**, wenn Ihr **Kind Hunger oder ein Sättigungsgefühl signalisiert**.
- **Gewähren Sie Ihrem Kind keinen freien Zugang** zu salz-, fett-, und/ oder zuckerhaltigen Esswaren.
- Fördern Sie den **aktiven Kontakt mit Obst und Gemüse** bei Ihrem Kind.





HabEat
OBST UND GEMÜSE
Wie Sie Ihr Kind dafür begeistern

Konsortium:



Die Forschungsarbeit, die zu diesen Ergebnissen geführt hat, wurde vom Siebten Rahmenprogramm (FP7/ 2007-2013) der Europäischen Union auf der Grundlage der Finanzhilfvereinbarung n.FP7-245012-HabEat bezuschusst.



