

# LIEBE ELTERN

Um gesund zu sein und zu bleiben, spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle. Damit Ihr Kind mit allen notwendigen Nährstoffen für seine Entwicklung versorgt ist, ist eine gesunde Ernährung die Basis. Mit diesem Merkblatt geben wir Ihnen eine Übersicht zur gesunden Ernährung. Das Wichtigste in Kürze:

- **Seite 3:** Die Basis für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- **Seite 4:** In einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung gibt es keine Verbote
- **Seite 6:** Achten Sie auf die Mahlzeitengestaltung und auf einen regelmäßigen Mahlzeitenrhythmus
- **Seite 8:** Stärken Sie das Essverhalten Ihres Kindes positiv: seien Sie Vorbild, beziehen Sie Ihr Kind mit ein, respektieren Sie die Hunger- und Sättigungsgefühle Ihres Kindes
- **Seite 10:** Stärken Sie das Körperbild Ihres Kindes positiv

Viel Spass beim Lesen wünscht Ihnen die  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



Weitere Informationen  
zur Ernährung von Kindern:  
[www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe)

# GESUNDE ERNÄHRUNG

Was ist darunter zu verstehen? Eine gesunde Ernährung ist **abwechslungsreich** und **ausgewogen**. Das heisst:



Sie trinken Wasser, um Ihren Durst zu löschen.

Sie essen verschiedene Lebensmittel: Essen Sie so vielseitig wie möglich, probieren Sie neue Lebensmittel aus und nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt.



Sie essen frische und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel.

Sie essen jeden Tag 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Die eigene Hand entspricht einer Portion: das was auf einer Kinderhand Platz hat, ist für das Kind eine Portion.



Sie essen mehr pflanzliche als tierische Lebensmittel. Zu den pflanzlichen Lebensmitteln gehören: Gemüse und Früchte, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Tofu, Seitan, Quorn, Kerne, Nüsse, Samen, pflanzliche Öle. Tierische Lebensmittel sind: Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte.

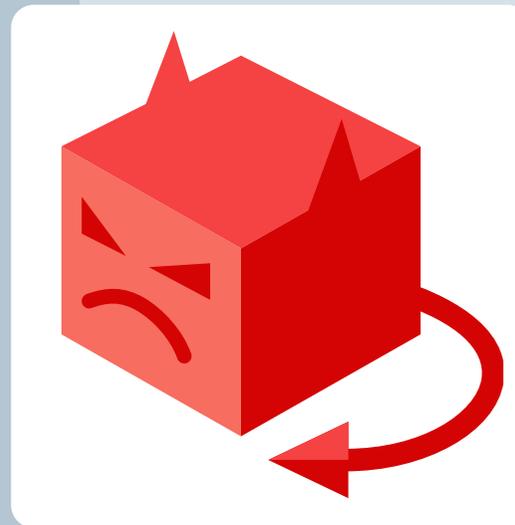
Sie sind sparsam mit Zucker, Süssigkeiten und salzigen/fettreichen Snacks. Hierzu gehören auch Light- und Zero-Getränke: sie sind zwar kalorienarm, aber keine empfehlenswerten Durstlöscher. Sie bewirken eine Gewöhnung an einen stark süssen Geschmack und enthalten oft zahnschädigende Säuren.



Sie nehmen sich Zeit zum Essen. Mahlzeiten sind Zeiten des Genusses, der Erholung und des Austauschs mit anderen. Sich Zeit nehmen, Nebenbeschäftigungen weglassen und in Ruhe essen fördern den Genuss und die Freude am Essen.

## LEBENSMITTEL SIND WEDER «GUT» NOCH «BÖSE»

In einer ausgewogenen Ernährung gibt es keine Verbote. Deshalb soll auch nicht von «gesunden» und «ungesunden» Lebensmitteln gesprochen werden. Im Gegenteil – Kategorien wie «gute» und «böse» Lebensmittel können dazu führen, dass gewisse Lebensmittel streng gemieden oder sogar verboten werden.



Verbote haben bei Kindern die Wirkung, dass genau diese Lebensmittel spannend sind und sie davon essen möchten. Ausserdem können Verbote bei Kindern Schuldgefühle auslösen, wenn sie trotzdem davon essen. **Daher ist es wichtig, dass in einer ausgewogenen Ernährung im richtigen Mass alle Lebensmittel Platz haben, um Ihrem Kind einen gesunden Umgang mit Essen auf den Weg zu geben.**

# MAHLZEITEN GESTALTEN- WORAUF KÖNNEN SIE ACHTEN?

Mehr zum optimalen Teller und zur Mahlzeitengestaltung unter:  
[www.sge-ssn.ch/teller](http://www.sge-ssn.ch/teller)



## MAHLZEITENRHYTHMUS

Ihr Kind befindet sich bis zum Ende der Pubertät im Wachstum. Dafür braucht es Energie und Nährstoffe. Ein regelmässiger Mahlzeitenrhythmus versorgt Ihr Kind damit.

Drei ausgewogene Hauptmahlzeiten helfen Ihrem Kind, sich den ganzen Tag satt und fit zu fühlen und sich gut zu konzentrieren. Bei Hunger können zusätzlich 1 - 2 kleine Zwischenmahlzeiten eingebaut werden.

Ob Ihr Kind nun drei oder fünf Mahlzeiten pro Tag isst – wichtig ist, dass dazwischen auch Essenspausen eingehalten werden. Wir haben einen angeborenen Hunger- und Sättigungsmechanismus. Wird ständig genascht, wird dieser gestört.



## HAUPTMAHLZEITEN

Eine ausgewogene Hauptmahlzeit setzt sich idealerweise immer aus drei Komponenten zusammen: Gemüse und/oder Früchte, stärkehaltige Lebensmittel (z.B. Brot, Haferflocken, Reis, Hülsenfrüchte) und proteinreiche Lebensmittel (z.B. Milchprodukte, Eier, Tofu, Fleisch, Fisch).

**Frühstück:** Über Nacht hat der Körper gefastet. Das Frühstück versorgt ihn wieder mit Energie und Nährstoffen. Mit einem ausgewogenen Frühstück im Bauch kann ihr Kind voller Energie in den Tag starten.

Manchen Kindern fällt es jedoch schwer, früh am Morgen etwas zu essen. Dann ist es nicht sinnvoll, das Kind zum Essen zu drängen. Lassen Sie Ihr Kind etwas trinken und geben Sie ihm als Ersatz für das Frühstück ein etwas grösseres, ausgewogenes Znüni mit in die Schule.



## ZWISCHENDURCH

Als Zwischenmahlzeit eignen sich zum Beispiel Gemüse und Früchte ganz oder in mundgerechten Stücken, eine Hand voll ungesalzene Nüsse, Vollkornbrot mit Frischkäse oder ein Naturjoghurt mit frischen Früchten und Nüssen. Dazu ein zuckerfreies Getränk wie Wasser oder Tee anbieten.

Süssigkeiten sowie salzige Snacks sind als Zwischenmahlzeit nicht geeignet.

Tipps für ein ausgewogene Znüni und Zvieri finden Sie auf der Website der SGE im «Znüniblatt – Tipps für gesunde Znüni und Zvieri» unter:  
[www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe)

# EINEN GESUNDEN UMGANG MIT ESSEN FÖRDERN – ABER WIE?

Mit einem bewussten Verhalten können Sie Ihrem Kind einen gesunden Umgang im Zusammenhang mit dem Essen mit auf dem Weg geben. Dabei ist wichtig zu wissen, dass Essen und Gefühle eng miteinander verknüpft sind: Wer kennt es nicht, dass man in oder nach Stresssituationen mit Heisshunger reagiert? Wird anstatt aus Hunger aus emotionalen Gründen wie Stress, Langeweile oder Frust gegessen, wird dies als **«emotionales Essen»** bezeichnet. Dieses Verhalten ist erlernt und kann zu einem ungesunden Essverhalten führen. **Setzen Sie bei Ihrem Kind Essen nicht zum Trost, als Belohnung oder zur Bestrafung ein. Denn dies könnte die Verknüpfung zwischen Gefühlen und Essen negativ fördern.**

**Versuchen Sie oft es geht mit Ihren Kindern zu essen.** Gemeinsame Mahlzeiten und eine angenehme Stimmung am Tisch helfen Ihrem Kind, einen gesunden Umgang mit dem Essen zu entwickeln.



## VORLEBEN

Kinder lernen vor allem durch Beobachten und Nachahmen. Dies gilt auch beim Essen. Die Kinder schauen sich von Ihnen ab, was und wie Sie essen.

**Reflektieren Sie als Eltern Ihr eigenes Essverhalten, achten Sie auf eine ausgewogene und bewusste Ernährung und nutzen Sie so Ihre Vorbildfunktion.**

## MITMACHEN

**Als Erwachsener haben Sie die Verantwortung was eingekauft und gekocht wird, jedoch lohnt es sich, Ihr Kind bei der Mahlzeitzubereitung miteinzubeziehen.**

Vielen Kindern macht es Freude zu Kochen und die Mahlzeiten werden oft besser akzeptiert, wenn das Kind mitentscheidet und mithelfen kann.

Hier ein paar Ideen: Tisch decken und dekorieren, beim Einkaufen Lebensmittel auswählen lassen, Gemüse waschen und schneiden oder selbstgemachte Pizza belegen.

## PROBIEREN

**Obgleich Sie entscheiden, was es zu essen gibt, sollten Sie Ihrem Kind überlassen, wie viel es davon essen möchte.**

Kinder haben eine gute Wahrnehmung von Hunger und Sättigung. Wenn Ihr Kind Ihnen sagt, dass es satt ist, können Sie darauf vertrauen und müssen es nicht zum Essen animieren.

Zwingen Sie Ihr Kind nicht etwas zu essen, was es nicht möchte – aber ermutigen Sie Ihr Kind immer wieder zum Probieren. Wenn Ihr Kind selbst entscheiden kann etwas zu probieren, ist die Wahrscheinlichkeit grösser, dass es dies auch tun wird.

# POSITIVES KÖRPERBILD

## – WAS IST DAS?

Das Körperbild beschreibt, wie man seinen Körper wahrnimmt, wie man sich in seinem Körper fühlt, was man über seinen Körper denkt und wie man mit seinem Körper umgeht. **Eine Person mit einem positiven Körperbild ist mit ihrem Körper zufrieden und akzeptiert ihn so, wie er ist. Ein positives Körperbild hilft Ihrem Kind, ein gesundes Leben zu führen.** Je älter Ihr Kind wird, desto mehr wird es sich auch mit seinem eigenen Körper beschäftigen.



all   
bodies  
are  
good  
bodies



love  
your  
body



BODY  
positive

Daher ist es wichtig, dass das Körperbild positiv gestärkt wird und Ihr Kind sich und seinen Körper akzeptiert. **Denn nicht nur das Gewicht ist wichtig für die Gesundheit, sondern auch wie man mit seinem Körper umgeht.** Sie als Eltern haben Einfluss darauf. Stärken Sie das Körperbild Ihres Kindes positiv und geben Sie Ihrem Kind mit auf den Weg, dass jeder Körper individuell und einzigartig ist. Vermeiden Sie grundsätzlich Aussagen über das Äussere Ihres Kindes und machen Sie ihm bewusst, ebenso Wert auf seine Persönlichkeit und Fähigkeiten zu legen. Und vergessen Sie nicht: auch hier sind Sie Vorbild. Sprechen auch Sie positiv über Ihren eigenen Körper.



Viele weitere Informationen unter:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)



**shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



Mit finanzieller Unterstützung:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV**