



GUT ESSEN MACHT STARK

Essen kleine Kinder anders?



Kleine Kinder müssen den Umgang mit Besteck zunächst lernen.



Ein weiterer wichtiger Schritt ist das Ausbilden einer guten Kaufähigkeit.

Kleine Kinder sollen eine vielfältige und bunte Palette der verschiedenen Lebensmittel kennenlernen.

Liebe Eltern,

Ihre Kinder essen bereits am Familientisch mit? Oder ist Ihr Kind noch nicht soweit?

Dann fragen Sie sich vielleicht, was Sie beachten sollten beim Essen am Familientisch, wenn kleine Kinder mitessen.

Der Übergang vom Füttern zum selbstständigen Essen funktioniert nicht von heute auf morgen.

Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, das Essen am Familientisch muss gelernt werden. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei.

Tipp Nicht erhitzte tierische Lebensmittel sind für Kleinkinder nicht geeignet: Tatar, rohe Eier, nicht durchgegartes Fleisch, Sushi, Rohmilch (-käse), Rohwurst sind nichts für kleine Kinder.



Wo ist VORSICHT geboten:

- bei kleinen Lebensmitteln, die Kleinkinder leicht verschlucken können: Nüsse oder Obst wie Heidelbeeren oder Weintrauben gemahlen oder zerdrückt anbieten.
- bei stark blähenden und schwer verdaulichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Gemüse (Rotkohl, Blumenkohl, Lauch). Sie sollten vorsichtig und schrittweise eingeführt werden.
- bei rohem Obst und Gemüse. Es muss nicht geschält, aber gut gewaschen werden.



GUT ESSEN MACHT STARK

In der Küche mit Kita-Kindern

Apfel-Pfannkuchen

(8 Stück, 2 pro Portion)

Zutaten:

250 Gramm	Weizenvollkornmehl
2	Eier
250 Milliliter	Milch
250 Milliliter	Wasser
2 Esslöffel	Rapsöl zum Braten
3	Äpfel
Saft	Von einer halben Zitrone
	Zimt



Wie entwickelt mein Kind vielfältige Essgewohnheiten?

- Kinder sollen ein eigenes Hunger- und Sättigungsgefühl entwickeln und danach entscheiden, wie viel sie essen.
- Bieten Sie ihrem Kind häufig und wiederholt unbekannte Lebensmittel und Speisen an.
- Essen Sie gemeinsam am Tisch, Konflikte sollten hier nicht besprochen werden.
- Setzen Sie Lebensmittel nicht als Mittel zur Belohnung oder zum Trost ein.



Zubereitung:

Weizenvollkornmehl mit Eiern, Milch und Wasser verrühren und 15 Minuten quellen lassen.

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Spalten schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise hineingeben und mit einigen Apfelspalten belegen.

Bei mäßiger Hitze von der unteren Seite goldbraun backen, sodass auch die Oberfläche schon fest ist.

Dann wenden und fertig backen. Nach Belieben mit etwas Zimt bestreuen.



Foto: Pixabay

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Impressum:

Verbraucherzentrale NRW

Projekt "Gut Essen macht stark"

www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark