

## A) Ziele

- Die Eltern erhalten Informationen über altersgerechte Ernährung in den ersten drei Lebensjahren.
- Die Eltern erhalten Informationen und Entscheidungshilfen zu Stillen oder Babynahrung.
- Die Eltern erhalten Anleitungen zur gesunden Zubereitung von Mahlzeiten.
- Die Eltern erhalten Informationen zur Gestaltung des Fütterns und der Mahlzeiten, die zur Entwicklung des Kindes passen.
- Die Eltern erkennen ihre Vorbildfunktion als Eltern hinsichtlich Ernährung und erhalten Ideen, diese Vorbildfunktion für die gesunde Entwicklung ihres Kindes wahrzunehmen.
- Die Fachkraft erhält Anregungen und Vorlagen für eine wertschätzende Beratung hinsichtlich Ernährung und Gestaltung von Füttern und Mahlzeiten.

## B) Einführung

Gesunde Ernährung in den ersten Lebensjahren hat lebenslange Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes. Besonders ein gesunder Umgang mit Fetten und Zucker in Kombination mit ausreichender Bewegung ist wichtig: Es macht Kinder körperlich und geistig fit, fördert die gesunde Zahnentwicklung.

Idealerweise werden Säuglinge in den ersten 4–6 Lebensmonaten ausschließlich gestillt. Die Vorteile des Stillens gegenüber Füttern von Babynahrungsprodukten sind nachgewiesen. Doch nicht immer ist Stillen für die Mutter das Richtige. Mit sachlichen Informationen und wertschätzender Beratung werden die Eltern bei der Entscheidung begleitet.

In den ersten Lebensmonaten stehen die Vermeidung von Gesundheitsrisiken durch Fehlernährung und falsche Flaschenzubereitung sowie die Gestaltung des Fütterns im Vordergrund. Mit der Einführung von Brei und dem Übergang zu fester Nahrung in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres benötigen die Eltern Informationen zur Zubereitung, die auch die Möglichkeiten des Selbstkochens beinhalten. Bei der Gestaltung der Mahlzeiten geht es um ihre Kompetenz, das Entdecken und Ausprobieren ihres Kind beim Essen zu fördern: Essen ist mehr als Ernährung!

Im zweiten und dritten Lebensjahr liegt der Schwerpunkt bei der Gestaltung von gemeinsamen Mahlzeiten und Essensritualen. Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder: Diese lernen von ihnen, was gegessen und getrunken und wie gegessen wird. Die erlernten Einstellungen und Verhaltensweisen prägen das Ess- und Trinkverhalten ein Leben lang. Die Eltern werden darüber informiert, dass nicht alle Kinderprodukte, die auf dem Markt sind, sinnvoll sind.

Alle Eltern möchten, dass ihr Kind gesund ist. Alle Eltern machen sich Gedanken über die Ernährung ihres Kindes. Deshalb ist Ernährung in den ersten Lebensjahren – auch aus Sicht der Eltern – ein wichtiges Thema der Beratung. Die Fachkraft nutzt das Interesse der Eltern, um den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit, die Verantwortung der Eltern für die Gesundheit ihres Kindes und ihre Vorbildfunktion deutlich zu machen. Die Eltern werden ermutigt, ihr bisheriges Essverhalten zu überdenken und zum Nutzen der Gesundheit ihres Kindes umzustellen.

Nicht alle Eltern sind in der Lage, die Informationen und die Beratung durch eine Fachkraft anzunehmen und umzusetzen. Wenn die Fachkraft Anzeichen dafür sieht, dass ein Kind nicht gedeiht (zu wenig zunimmt) oder fehlernährt wird, ist es notwendig, die Eltern zu motivieren, die Kinderärztin oder den Kinderarzt hinzuzuziehen. Eine besondere Herausforderung ergibt sich für die Eltern, wenn sie selbst an einer Essstörung erkrankt oder aus anderen Gründen nicht in der Lage sind, die kindlichen Bedürfnisse wahrzunehmen und adäquat zu handeln. Unpassendes Fütterverhalten und Fehlernährung können gewichtige Anhaltspunkte für eine Kindeswohlgefährdung sein (siehe Modul Begleitung, Themenbereich Kinderschutz, Orientierung).











**Zum Weiterlesen:**

- Einheitliche Handlungsempfehlungen für Ernährung und Bewegung. aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Geschäftsstelle: Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie. [www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/handlungsempfehlungen](http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/handlungsempfehlungen)
- Empfehlungen zur Stillbegleitung durch Hebammen, Deutscher Hebammenverband e. V. Onlineshop. <https://shop.hebammenverband.de/Broschueren/Empfehlungen-zur-Stillbegleitung-durch-Hebammen.html?listtype=search&searchparam=Empfehlungen%20zur%20Stillbegleitung>
- Flaschennahrung und Stillen. Comic, Deutscher Hebammenverband e. V. Onlineshop. Artikelnummer: 6083
- Füttern mit Flasche, Deutscher Hebammenverband e. V. Onlineshop. <https://shop.hebammenverband.de/Broschueren/Fuettern-mit-Flasche.html>
- Kurzinfo fürs Kleinkindalter. aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Geschäftsstelle: Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie. [www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/medien-materialien/kleinkinder/was-kleinkinder-brauchen](http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/medien-materialien/kleinkinder/was-kleinkinder-brauchen)
- Muttermilch-Ersatznahrungen, Deutscher Hebammenverband e. V. Onlineshop. <https://shop.hebammenverband.de/Broschueren/Muttermilch-Ersatznahrungen.html?listtype=search&searchparam=Muttermilch-Ersatznahrungen>

## Material der BZgA:

- Der erste Brei. Faltblatt, Bestellnummer: 11041400
- Stillen. Einfach gut. Faltblatt, Bestellnummer: 11041200
- Vom Essen, Spielen und Einschlafen. Fünf Kurzfilme zur Kindergesundheit für Eltern mit Kindern bis drei Jahre. Bestellnummer: 11042000. In verschiedenen Sprachen [www.kindergesundheit-info.de/themen](http://www.kindergesundheit-info.de/themen)  
Informationen und Material hierzu für Fachkräfte: [www.kindergesundheit-info.de/fuer-fachkraefte](http://www.kindergesundheit-info.de/fuer-fachkraefte)

**C) Arbeitsmaterial**

- 
- 20401 Stillen oder Flasche? 
- 
- 20402 Ich stille mein Baby 
- 
- 20403 Füttern mit der Flasche: Was brauche ich? 
- 
- 20404 Anleitung zum Füttern mit der Flasche 
- 
- 20405 Wie viel Milch braucht mein Baby? 
- 
- 20406 Was isst mein Baby in den ersten 6 Monaten? 
- 
- 20407 Mein Baby isst Brei 
- 
- 20408 Was isst mein Baby mit 7 bis 9 Monaten? 
- 
- 20409 Ich koche Brei aus Gemüse und Kartoffeln 
- 
- 20410 Was isst mein Baby mit 10 bis 12 Monaten? 

---

20411 Ich koche Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Fleisch 

---

20412 Ich koche Brei aus Getreide und Voll-Milch 

---

20413 Ich koche Brei aus Getreide und Obst 

---

20414 Mein Kind trinkt aus dem Becher 

---

20415 Was isst mein Kind im 2. Lebens-Jahr? 

---

20416 Kinder lernen beim Essen 

---

20417 Jedes Kind isst anders  

---

20418 Wie esse ich? 

Dieses Arbeitsblatt dient dazu, mit den Eltern ihr eigenes Essverhalten und die Auswirkungen auf ihr Kind zu reflektieren.

Wenn die Fachkraft Hinweise wahrnimmt, dass eines der beiden Elternteile an einer Störung des Essverhaltens leidet, dient das Besprechen des Arbeitsblattes dazu, das Thema anzusprechen und ggf. zur Inanspruchnahme weiter gehender Hilfe zu motivieren (Beratungsstelle, Psychotherapie, ärztliche Hilfe). Es kann dann das Arbeitsblatt 20604 *Es soll mir besser gehen* (Themenbereich Psychische Gesundheit, Modul Gesundheit) genutzt werden.

---

20419 Kinder-Produkte? 

---

## D) Querverweise

### Modul Kind und Eltern

- **Themenbereich Mama und Kind**  
10116 Das Kind: 13./14. Monat
- **Themenbereich Papa und Kind**  
10216 Das Kind: 13./14. Monat
- **Themenbereich Sicherheit fürs Kind**  
10406 Mein Kind erobert die Wohnung
- **Themenbereich Mutter-/Vater-/Elternrolle**  
10506 Ich bin Mutter. So war meine Kindheit.  
10507 Ich bin Vater. So war meine Kindheit.
- **Themenbereich Kindliche Entwicklung**  
10603 Mein Kind lernt von mir

**Modul Gesundheit**

- **Themenbereich Schwangerschaft, Geburt und danach**  
20101 Gesund durch die Schwangerschaft  
20106 Nach der Geburt: Erholung für die Mutter!
- **Themenbereich Gesundheitsdienste**  
20202 Jede Kinder-Untersuchung ist wichtig!
- **Themenbereich Psychische Gesundheit**  
20604 Es soll mir besser gehen  
20605 Weniger Stress ist besser  
20606 Meine Kraft

**Modul Alltag**

- **Themenbereich Wohnen und das tägliche Leben**  
30205 Meine Aufgaben: Wann mache ich was?
- **Themenbereich Gewaltfreie Beziehungen**  
30301 Schwere und schöne Erlebnisse im Leben
- **Themenbereich Recht und Rat**  
30404 Kinder haben Rechte