



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Presse- und Fachgespräch am 27.06.2022, 11:00 – 12:30 Uhr



Bundeszentrum
für Ernährung

Update: Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter



Inhalt

- Begrüßung und Einführung
Maria Flothkötter, Leiterin Netzwerk Gesund ins Leben
- Impulse zu den Einheitlichen Empfehlungen:
 - **Kleinkinder sind besonders – was brauchen sie?**
Prof. Dr. Berthold Koletzko
 - **Gemeinsam essen – ohne Stress**
Prof. Dr. Jutta Mata
 - **Pflanzenbetont, vegetarisch oder vegan?**
PD Dr. Ute Alexy
 - **Viel Bewegung, wenig Bildschirm, aber wie?**
Prof. Dr. Christine Joisten
 - **Einheitliche Empfehlungen – für alle passend?**
Dr. Irene Somm



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Presse- und Fachgespräch am 27.06.2022, 11:00 – 12:30 Uhr



Bundeszentrum
für Ernährung

Begrüßung und Einführung

Maria Flothkötter, Leiterin Netzwerk Gesund ins Leben



Beteiligte: Wissenschaftlicher Beirat des Netzwerks Gesund ins Leben

- Prof Dr. Michael Abou-Dakn, Nationale Stillkommission am Max Rubner-Institut(MRI)
- Prof. Dr. Ute Nöthlings, vertreten durch PD Dr. Ute Alexy, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- Dr. Kirsten Beyer, Charité Universitätsmedizin, Berlin
- Prof. Dr. Regina Ensenaer, Institut für Kinderernährung am Max Rubner-Institut(MRI)
- Prof. Dr. Raimund Geene, Alice Salomon Hochschule Berlin School of Public Health, Berlin
- Prof. Dr. Claudia Hellmers, Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft (DGHWi)
- Prof. Dr. Christine Joisten, Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP)
- Prof. Dr. Berthold Koletzko, Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ)
- Prof. Dr. Jutta Mata, Universität Mannheim
- Prof. Dr. Ulrich Schiffner, Deutsche Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde (DGKiZ)
- Irene Somm, Netzwerk Handlungsforschung und Praxisberatung, Köln
- Prof. Dr. Melanie Speck, Hochschule Osnabrück
- Dr. Anke Weißenborn, Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
- Prof. Dr. Achim Wöckel, Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG)

Material für Medienvertreterinnen und -vertreter

www.gesund-ins-leben.de/dokumentation-kleinkinder

- [Meldung](#)
- Printversion (ab Ende KW 26) und Download **„Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter - Aktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben“** unter Bestellnummer **3418**, www.ble-medianservice.de
- Videomitschnitt und Präsentation



Elternkommunikation

Coming soon

- **Elternmaterial**
Abreißblock, 25 Blätter
Bestellnummer **0529**,
unter <https://www.ble-medianservice.de>
Ab September lieferbar
- **Instagram**
@gesund.ins.leben
Posts zu den Empfehlungen, Umgang mit häufigen
Fragen





Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Presse- und Fachgespräch am 27.06.2022, 11:00 – 12:30 Uhr



Bundeszentrum
für Ernährung

Kleinkinder sind besonders – was brauchen sie?

Prof. Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ); Kinderklinik und Kinderpoliklinik, Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München

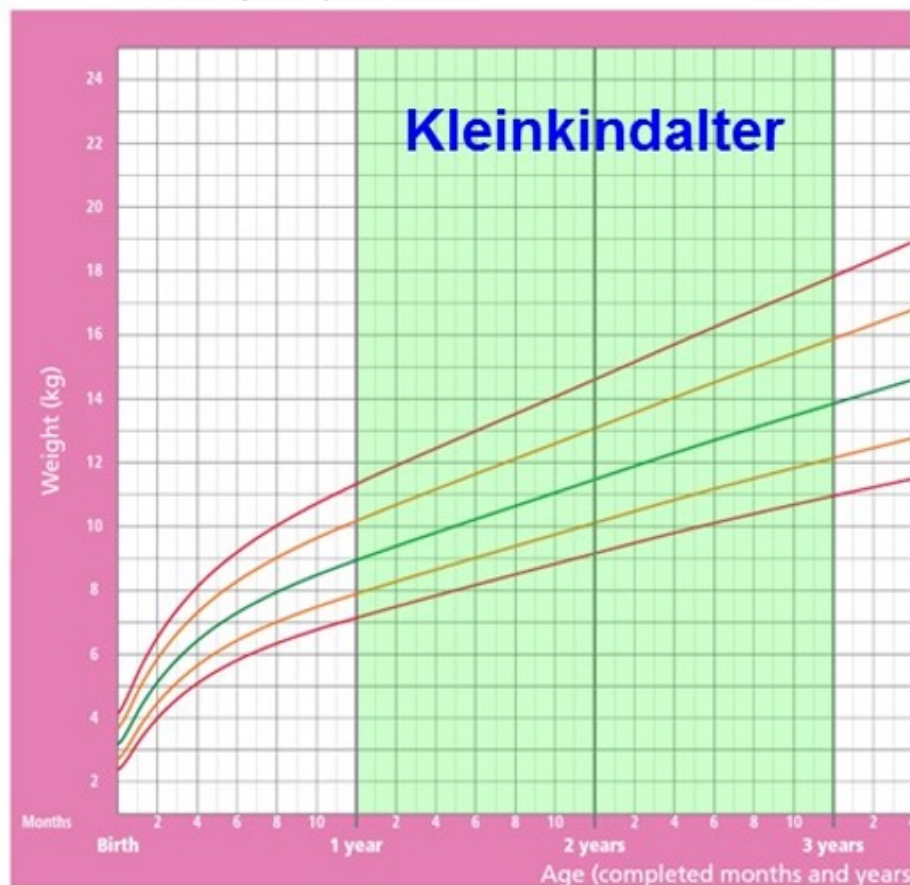


Kleinkinder

Rasches Wachstum, hoher Nährstoffbedarf, häufige Defizite

Weight-for-age GIRLS

Birth to 5 years (percentiles)



Sehr starke Änderung der Ernährung vom Säuglings- zum Kleinkindalter.

Bei Kleinkindern häufig unzureichende Zufuhr essenzieller Nährstoffe, besonders von:

- **Omega-3 Fettsäuren (ALA & DHA)**
- **Eisen**
- **Vitamin D**
- **Jod**

Ernährung im Kleinkindalter

Auf das Kind und seine Bedürfnisse eingehen, Vorbild sein

- Kleinkinder sind entdeckungsfreudig, lernen täglich dazu
- Gewohnheiten und Vorlieben werden geprägt
- Verschiedenes und Neues anbieten, auch wiederholt
- Kleinkinder beteiligen bei Essensplanung, Einkauf, Zubereitung und Gestaltung der Mahlzeiten
- Wann immer möglich zusammen essen, ohne Telefon, Bildschirm oder Radio, aber mit gemeinsamem Gespräch
- Kinder selbst auswählen und selbstständig essen lassen
- Essen soll Freude machen, Verbote möglichst vermeiden

Ausgewählte Handlungsempfehlungen

- Mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Familienernährung kann der Nährstoffbedarf des Kleinkindes gedeckt werden. Kleinkinder können und sollen an den Mahlzeiten der Familie teilnehmen.
- Eltern sollen für ein ausgewogenes Nahrungsangebot sorgen und das Kind entscheiden lassen, wie viel es davon isst. Eltern sollen somit auf die Hunger- und Sättigungssignale ihres Kindes eingehen.





Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Presse- und Fachgespräch am 27.06.2022, 11:00 – 12:30 Uhr



Bundeszentrum
für Ernährung

Gemeinsam essen – ohne Stress

Prof. Dr. Jutta Mata, Leiterin des Lehrstuhls Gesundheitspsychologie,
Universität Mannheim



Was ist eine Familienmahlzeit?

**Was macht Familienmahlzeiten
gesund?**

Familienmahlzeiten und gesundes Essverhalten

Was ist eine Familienmahlzeit?

Gemeinsames Essen von Kind mit mindestens einem erwachsenen Familienmitglied – es dürfen natürlich auch weitere Familienmitglieder anwesend sein

Was macht Familienmahlzeiten gesund?

Quantität: Häufigere Familienmahlzeiten hängen mit gesünderer Ernährung zusammen (Effekte klein, eine Stellschraube von vielen)

Qualität: Wie essen wir zusammen? (Effekte größer als von Quantität)

- Angenehme Atmosphäre
- Eltern als kulinarische Vorbilder
- Längere Mahlzeitdauer
- Bildschirmmedien ausgeschaltet
- Kinder in Vorbereitung einbeziehen

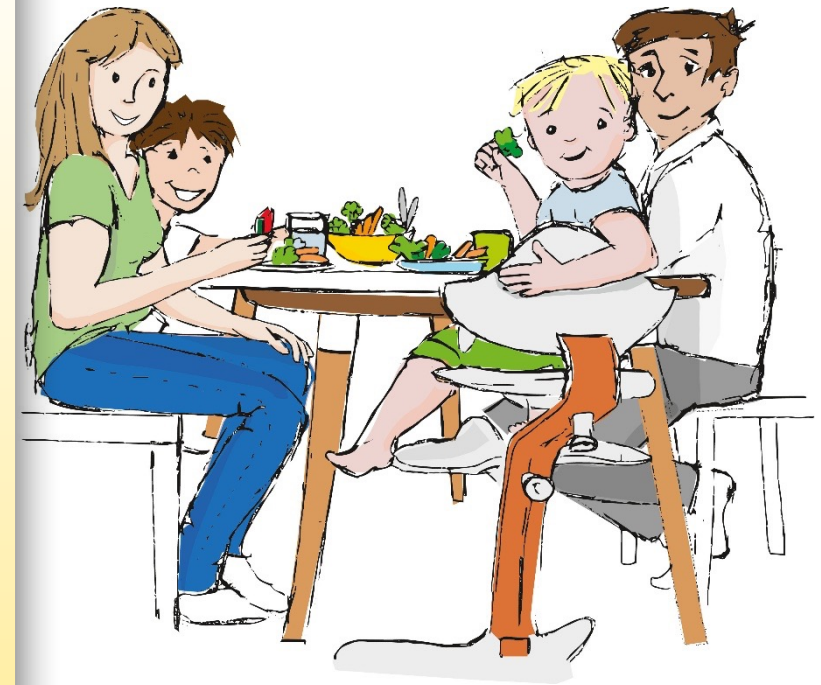
Keine Zeit, viel los, erschöpft ... und dann noch eine Familienmahlzeit?

7 Tipps für eine gesunde Familienmahlzeit

1. So oft wie möglich gemeinsam essen - ohne dass eine gemeinsame Mahlzeit zum Stress wird. Auch schon zwei Familienmahlzeiten pro Woche hängen mit gesünderer Ernährung und weniger Essstörungen bei Kindern zusammen.
2. Ab zwei (Kind + Elternteil) ist es eine Familienmahlzeit – also kein Problem, wenn nicht immer alle dabei sein können.
3. Es muss nicht immer das gemeinsame Abendessen sein. Familienmahlzeiten können Frühstück, Mittagessen oder Abendessen sein. Also 21 Gelegenheiten pro Woche.
4. Es muss nicht immer aufwendig gekocht sein. Etwas frisches Obst und Gemüse peppen jede Familienmahlzeit auf.
5. Gemeinsam vorbereiten macht Essensvorbereitung zur Familienzeit – und Freude bringt es auch.
6. Positiv bleiben. Die Zeit genießen, schöne Gespräche führen, keine großen Streits.
7. Fernsehen (und andere Bildschirmmedien) ausstellen. Dann können sich alle Beteiligten aufs Essen und aufeinander konzentrieren.

Ausgewählte Handlungsempfehlungen

- Das Kind sollte so oft wie möglich gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern essen.
- Mahlzeiten mit genügend Zeit und Ruhe und in freundlicher Atmosphäre sind wünschenswert. Um Ablenkung zu vermeiden, sollten Bildschirmmedien ausgeschaltet sein.





Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Presse- und Fachgespräch am 27.06.2022, 11:00 – 12:30 Uhr



Bundeszentrum
für Ernährung

Pflanzenbetont, vegetarisch oder vegan?

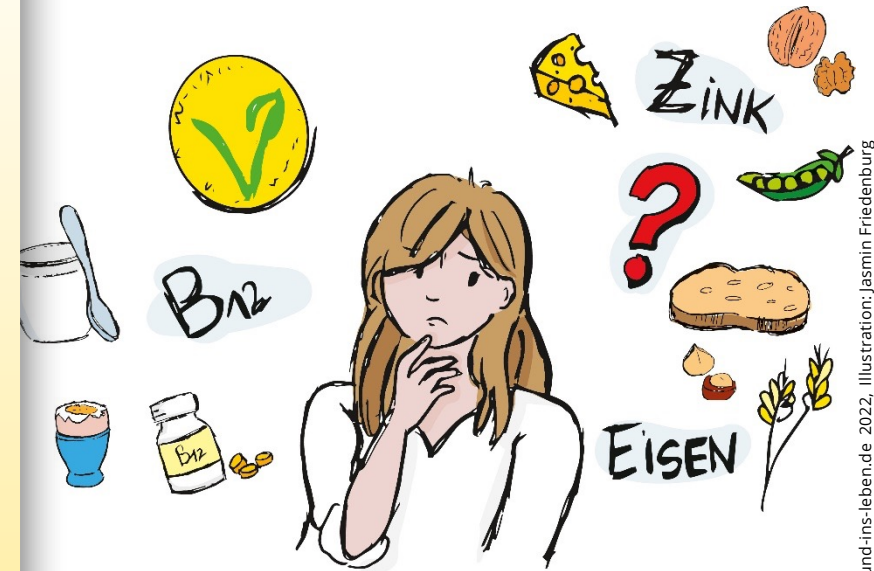
PD Dr. Ute Alexy, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)



Ausgewählte Handlungsempfehlungen

Die empfohlene Kleinkind- und Familienernährung enthält:

- reichlich Getränke: am besten Wasser oder andere ungesüßte/zuckerfreie Getränke,
- reichlich pflanzliche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Getreide und Getreideprodukte (einschließlich Vollkorn), Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse (gemahlen, reine Nussmuse),
- mäßig tierische Lebensmittel: Milch/-produkte, Fleisch, Fisch, Eier,
- sparsam: Zucker und Süßigkeiten, (Jod)Salz, Fette mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren sowie Snackprodukte.



Umsetzung

Beispielmahlzeiten

- Apfel, Brot mit etwas Marmelade, Milch/Joghurt
- Rohkost mit (Vollkorn)brot mit etwas Butter/Margarine und Wurst/Käse/Tomatenscheiben/Nussmus belegt, ggf. Joghurt
- Müsli aus frischem Obst, zarten Haferflocken und Milch/Joghurt

- Tomatensauce, Nudeln, ggf. Hackfleisch/rote Linsen
- Gemüsepfanne mit Reis und Lachs
- Gefüllte Paprika mit Quinoa und Hackfleisch/Tofu
- Brokkoli-Pfanne mit Gerste und Putenstreifen/Sojaschnetzel
- Eintopf mit gelben Linsen, Kartoffeln und Gemüse
- Kartoffelrösti mit Pilzen und Quark-Dip
- Kürbissuppe mit Vollkornbrötchen
- Wirsing-Möhrensalat und (Vollkorn)Brötchen
- Apfelpfannkuchen

Nicht vergessen: Zu jeder Mahlzeit ein Getränk anbieten!

Ausgewählte Handlungsempfehlungen

- Eine ausgewogene vegetarische Ernährung mit Verzehr von Milch/-produkten und Eiern (ovolaktovegetarisch) kann den Nährstoffbedarf des Kleinkindes decken. Insbesondere auf eine ausreichende Eisen- und Zinkzufuhr sollte geachtet werden.
- Eine vegane Ernährung ohne adäquate Supplementierung von Nährstoffen führt zu einem Nährstoffmangel und bei längerer Dauer zu Schädigungen der kindlichen Entwicklung. Entscheiden sich Eltern entgegen den Empfehlungen für eine vegane Ernährung ihres Kindes, sollen Vitamin B12 und ggf. weitere Nährstoffe durch die Einnahme von Supplementen ergänzt werden. Die Versorgung mit kritischen Nährstoffen soll ärztlich überprüft und die Eltern sollen individuell beraten werden.

Vegane Ernährung von Kleinkindern

Worauf ist zu achten?

- Vitamin B12 muss auf Dauer supplementiert werden (5-25 µg/Tag)
- Protein: Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Säuglingsnahrung auf Sojabasis
- Eisen: Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse (in Kombination mit Vitamin C) (auch Zink)
- Jod: Jodsalz, mit Jodsalz hergestellte Produkte (Brot), ggf. Algen (<20 mg Jod/kg)
- Vitamin D: Supplementierung bis zum zweiten erlebten Frühsommer
- Calcium: Hülsenfrüchte, Nüsse, Grünkohl, Brokkoli, calciumreiches Mineralwasser (>150 mg/l), angereicherte Lebensmittel
- Langkettige n3-Fettsäuren: angereichertes Speiseöl, Supplemente



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Presse- und Fachgespräch am 27.06.2022, 11:00 – 12:30 Uhr



Bundeszentrum
für Ernährung

Viel Bewegung, wenig Bildschirm, aber wie?

Prof. Dr. Christine Joisten, Deutsche Sporthochschule Köln, Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP)



Gesundheitlicher Nutzen von Bewegung



© Privat

- **Prävention und Therapie chronischer Erkrankungen**
- **Verbesserung der motorischen/ körperlichen Leistungsfähigkeit**
- **Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit**
- **Unfallprävention**
- **Basis für lebenslanges Bewegen***
- **Steigerung des Selbstwertgefühls**/der sozialen Kompetenz etc.**

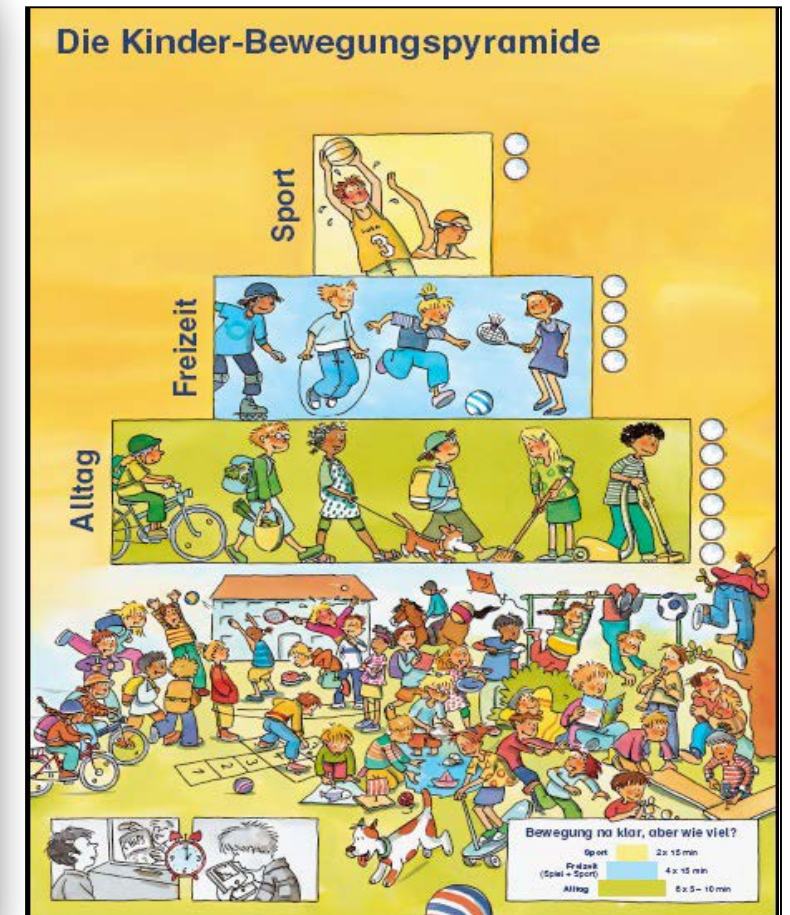
Tremblay et al. Appl Physiol Nutr Metab. 2011;36:36-46; 47-58; * Heive et al. Cochrane Database 2011
Graf et al. Obesity facts 2014;7(3):178-90; Graf et al. Gesundheitswesen 2017

* Telama et al. Med Sci Sports Exer 2014

** Ekeland et al. Cochrane Database 2004

Ausgewählte Handlungsempfehlungen

- Der natürliche Bewegungsdrang von Kleinkindern sollte nicht eingeschränkt werden. Daher sollten sie so viel wie möglich und besonders draußen in Bewegung sein.
- Kleinkinder sollten sich auf vielfältige Weise bewegen (z. B. aktives Spiel, Bewegung nach Rhythmen, mit dem Ball).
- Bildschirmmedien (Fernsehgerät, Computer, Handy, Spielkonsolen etc.) sind für Kleinkinder nicht empfehlenswert.



Wie sieht es in der Realität aus?

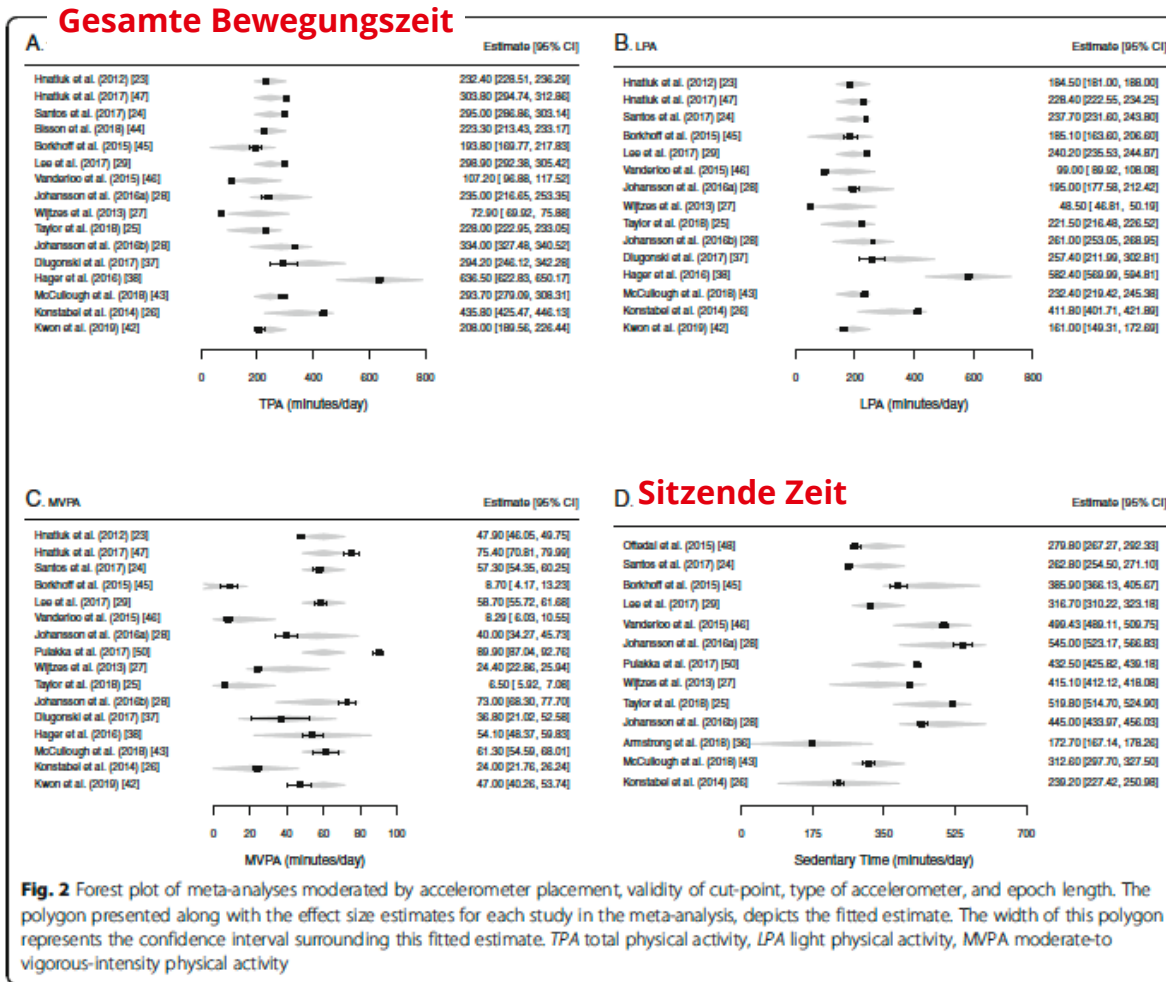


Fig. 2 Forest plot of meta-analyses moderated by accelerometer placement, validity of cut-point, type of accelerometer, and epoch length. The polygon presented along with the effect size estimates for each study in the meta-analysis, depicts the fitted estimate. The width of this polygon represents the confidence interval surrounding this fitted estimate. TPA total physical activity, LPA light physical activity, MVPA moderate-to vigorous-intensity physical activity

24 Studien aus 16 Ländern

N = 3699

Zielgruppe: „infants“ (< 12 Monate) &

„toddlers“ (12 bis 35.9 Monate)

Methode: Akzelerometrie

Bewegungszeit insgesamt

73 bis 637 min/Tag; Ø 246 min/Tag

1,2 bis 10,6 Std./Tag; Ø 4,1 Std./Tag

Sitzzeit insgesamt

173 bis 545 min/Tag; Ø 337 min/Tag

2,9 bis 9,1 Std./Tag; Ø 5,6 Std./Tag



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Presse- und Fachgespräch am 27.06.2022, 11:00 – 12:30 Uhr



Bundeszentrum
für Ernährung

Einheitliche Empfehlungen – für alle passend?

Dr. Irene Somm, Netzwerk Handlungsforschung und Praxisberatung



Stolperfallen der Aufklärung zu Ernährungsempfehlungen

- Erklärende Belehrungen
- Überzeugungsstrategien (= Korrekturreflex*) wie etwa dramatisierende präventive Warnungen
- Übergehen von Signalen elterlichen Widerstands
- unzureichendes Erfragen von Umsetzungschancen/-bereitschaft und -schwierigkeiten

→ Gefährdung der Effektivität von Gesundheitsberatung

- Verstärkung von Überforderungs- und Insuffizienzgefühlen
- Förderung von Reaktanz

* Miller/Rollnick: Motivational Interviewing

Stolperfallen der Aufklärung zu Ernährungsempfehlungen

Allgemeine
Empfehlungen
anschlussfähig
vermitteln.

Erziehungsstile



Ernährungsgewohnheiten
im sozialen Umfeld



Vorwissen

Wir sind Familie!

Vorerfahrungen



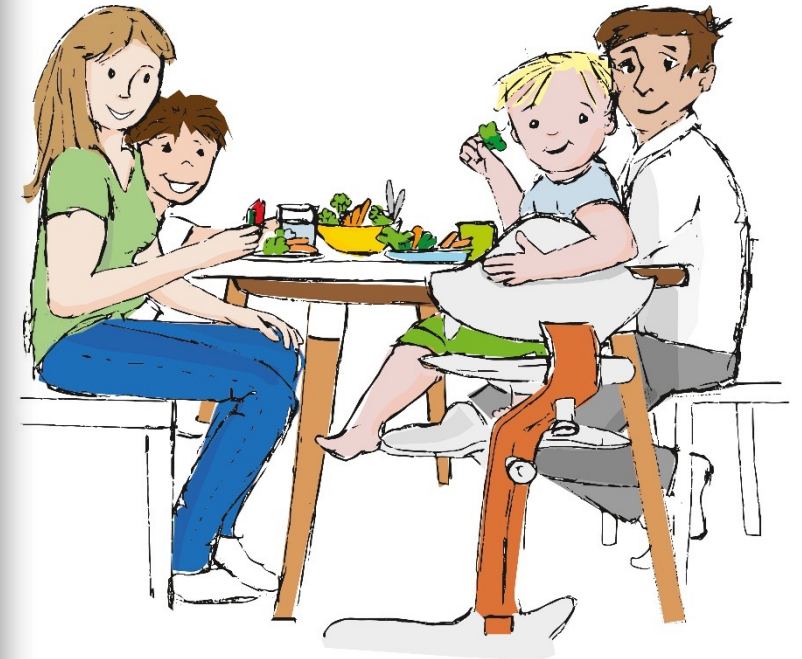
Lebensbedingungen



Familienform

Ausgewählte Handlungsempfehlungen

- Fachkräfte sollten junge Familien zu einem gesunden Lebensstil motivieren und im Dialog beraten. In einer wertschätzenden Haltung interessieren sie sich für die Lebensrealität der Familie, ihre Erfahrungen mit Ernährung und Bewegung und ihre Einstellungen. Sie gehen auf Bedenken und Vorbehalte ein, respektieren die Entscheidungsfreiheit der Familie und setzen gemeinsam mit den Eltern realistische Ziele.



Der Transfer bleibt herausfordernd

Vielen Dank!

Ihr Netzwerk Gesund ins Leben

Impressum 2022

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Gestaltung:

Arnout van Son, Alfter

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).

Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).