

16/2008 | 23. Dezember

## Mehr Gemüse und Obst für die Kurzen

**DGE-Ernährungsbericht 2008 nimmt Essverhalten von Kleinkindern unter die Lupe**

### ■ Kurzversion:

(dge) Zu wenig Gemüse, Obst und kohlenhydratreiche pflanzliche Lebensmittel wie Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot und Co., aber deutlich zu viel Süßigkeiten, Salz und proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und Käse – dies sind die Schwachstellen in Sachen Ernährung von Kleinkindern. Und mit diesem Essverhalten weichen sie kaum von ihren Eltern und dem Rest der deutschen Bevölkerung ab. Die Aufnahme von Protein liegt um das 2- bis 3-Fache über der empfohlenen Zufuhr. Außerdem essen Kinder unter fünf Jahren zu viel Salz und Zucker. Schon im 1. Lebensjahr erhalten die Kleinsten Zucker und Süßwaren, der Verzehr steigt auf 40 g/Tag bei den 4-Jährigen.

Dies sind Botschaften des aktuellen Ernährungsberichts 2008, den die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) am 17. Dezember 2008 der Öffentlichkeit vorstellte. Die Daten basieren auf der Verzehrsstudie zur Ermittlung der Lebensmittelaufnahme von Säuglingen und Kleinkindern (VELS), die den Lebensmittelverzehr und die Nährstoffzufuhr von über 700 Säuglingen (ab 6 Monate) und Kleinkindern bis unter 5 Jahren untersucht.

In puncto Obst halten sich die Eltern von Kleinkindern noch relativ gut an die Empfehlungen für die ersten zwei Jahre: Bis zum 2. Geburtstag essen Kinder im Durchschnitt die empfohlene Menge von 120 g. Schon beim Gemüse klappt es allerdings nicht mehr so gut, hier erreicht kaum ein Kind über 1 Jahr die Empfehlung von 120 g. Und je älter sie werden, desto größer wird die Schere zwischen Ist und Soll: Bei den 4-Jährigen landen anstatt 200 g Gemüse nur 60 g bis 75 g pro Tag auf dem Teller.

1 696 Zeichen (mit Leerzeichen)

### ■ Hintergrundinformation:

Kartoffeln, Getreideflocken, Brot, Backwaren, Nudeln und Reis kommen bei Kleinkindern zu wenig und zu selten auf den Tisch. Auch die täglich empfohlenen Mengen von 300-350 g Milch und Milchprodukten erreichen Kleinkinder nach dem ersten Lebensjahr nicht. Dabei können Milch und Milchprodukte vielfältig eingesetzt werden – egal ob pur oder verarbeitet in Aufläufen, Suppen, Soßen oder Desserts. 22 % der Jungen bzw. 30 % der Mädchen essen nicht

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

einmal die Hälfte. Allerdings bekommen auch 15 % der Jungen bzw. 9 % der Mädchen das 1,5-Fache.

Bei Fleisch und Wurst werden die empfohlenen Mengen von 30 g pro Tag ab dem 1. Lebensjahr erreicht, ältere Kleinkinder über- oder unterschreiten ihr Soll zum Teil deutlich. Hier liegen die Spannen zwischen 0 und 150 g pro Tag: 19 % erhalten weniger als die Hälfte der empfohlenen Fleischmenge, dagegen essen 19 % der Jungen und 14 % der Mädchen sogar mehr als das Doppelte. Im Hinblick auf Fett ist das Fettsäurenmuster ungünstig: Schon die Kleinen nehmen zu viele gesättigte und zu wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren auf.

Auffallend sind frühzeitig signifikante geschlechtsspezifische Unterschiede. So verzehren Jungen im 1. Lebensjahr signifikant mehr Fleisch, Wurstwaren, Milch bzw. Milchprodukte, Brot- und Backwaren, Südfrüchte sowie Getränke als gleichaltrige Mädchen. Interessant ist, dass diese Unterschiede bei den 4-Jährigen nicht mehr festzustellen sind.

Ob VELS, EsKiMo-Untersuchungen oder DONALD-Studie: Das Essverhalten von Kindern aller Altersklassen ist nicht optimal.<sup>12</sup> Die Ernährungsfehler, die schon bei den Kleinen gemacht werden, setzen sich im späteren Kindes- und Jugendalter fort. Neben einer umfassenden Ernährungserziehung sollte deshalb mehr Wert auf eine verantwortungsvolle Speisenauswahl gelegt werden – sowohl in der Familie als auch in Verpflegungseinrichtungen für Kinder. Aber wie lässt sich die Ernährung von Kindern verbessern?

- Mehr pflanzliche Lebensmittel, vor allem Gemüse, Obst, Brot, Kartoffeln in den täglichen Speiseplan integrieren.
- Mehr Vollkornmehl, -brot, -nudeln oder -reis anstelle von niedrig ausgemahlene Getreideprodukten essen.
- Trink- bzw. Mineralwasser und ungesüßte Früchte- bzw. Kräutertees anstelle energiereicher Limonaden anbieten.
- Fettreduzierte Milchprodukte (1,5 % Fettgehalt) gegenüber Vollmilchprodukten oder mit Sahne angereicherten Produkten bevorzugen.
- Fettreichere Wurst- und Fleischsorten durch fettärmere ersetzen und insgesamt die Menge reduzieren.
- Vermehrt Rapsöl anstelle von anderen Ölen und Fetten im Haushalt verwenden.

4 396 Zeichen (mit Leerzeichen)

## Kontakt

### Für Rückfragen der Redaktion kontaktieren Sie bitte:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle C. Keller  
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de  
DGE-Presseinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

<sup>1</sup> EsKiMo: Ernährungsstudie als KiGGS-Modul

<sup>2</sup> DONALD: Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study