

Fachärzte für Kinderheilkunde und Jugendmedizin

Dr. med. C. Aschendorff

Dr. med. R. Paustian Allergologie

Gabriele C. Putzehl



Sprechzeiten

Mo. Di. Do. 8 – 13 u. 15 – 18 Uhr

Mi. Fr. 8 – 12 u. 15 – 17 Uhr

und nach Vereinbarung

Merkblatt

"Kinder-Ernährung"

Viele Eltern haben die Befürchtung, dass ihr Kind zu dünn sei, zu wenig esse oder trinke.

Eine gute Orientierung zur Beantwortung dieser Frage bieten die sogenannten Perzentilen, die hinten in jedem Vorsorgeheft zu finden sind. Der Kinderarzt trägt dort Gewicht, Größe und Kopfumfang zum Zeitpunkt der jeweiligen Vorsorgeuntersuchung ein und kann so beurteilen, ob eine altersgerechte Größen- und Gewichtsentwicklung vorliegt. Zeigt ein Kind ein perzentilengerechtes Längenwachstum mit einer entsprechenden Gewichtszunahme, auch wenn diese vielleicht im unteren Perzentilenbereich liegt, das Kind also eher schlank ist, so kann in den meisten Fällen von einer altersgerechten Entwicklung ausgegangen werden. Ein Blick in die Perzentilen ist also auf jeden Fall hilfreich.

Im Folgenden finden Sie Richtwerte für Trinkmengen und Energiezufuhr im Kindesalter.

Wie viel sollen Kinder trinken?

Bis 6 Monate vor Beikosteinführung	Muttermilch als Flüssigkeit ausreichend
Ab 6 Monaten bei Beikosteinführung	ca. 200 ml
Ab 1 Jahr	ca. 700 ml
Ab 3 Jahre	ca. 800 ml
Ab 6 Jahre	ca. 1 l

(Angaben nach Empfehlung des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund)

Als Getränke empfehlen sich Wasser, ungesüßte Tees oder Fruchtsaftchorlen im Verhältnis Saft : Wasser 1 : 2. Aufgrund des hohen Kaloriengehalts sollten gesüßte Getränke wie Limonade, Eistee oder unverdünnte Fruchtsäfte vermieden werden. Auch Getränke mit sogenannten Zuckeraustauschstoffen wie z.B. Sorbit können nicht empfohlen werden, da sie in größeren Mengen abführend wirken können.

Fachärzte für Kinderheilkunde und Jugendmedizin

Dr. med. C. Aschendorff

Dr. med. R. Paustian Allergologie

Gabriele C. Putzehl



Sprechzeiten

Mo. Di. Do. 8 – 13 u. 15 – 18 Uhr

Mi. Fr. 8 – 12 u. 15 – 17 Uhr

und nach Vereinbarung

Merkblatt "Kinder-Ernährung"

Beispiele für den Kaloriengehalt pro Glas (200ml):

Apfelsaft	92 kcal
Orangensaft	86 kcal
Traubensaft	132 kcal
Eistee	62 kcal
Limonade	83 kcal
Milch	94 kcal

Wie viel Energiezufuhr benötigt ein Kind?

Alter	Jungen pro Tag	Mädchen pro Tag
1-4 Jahre	1100 kcal	1100 kcal
4-7 Jahre	1500 kcal	1400 kcal
7-10 Jahre	1900 kcal	1700 kcal
10-13 Jahre	2300 kcal	2000 kcal
13-15 Jahre	2700 kcal	2200 kcal
15-19 Jahre	3100 kcal	2500 kcal

(Angaben nach Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.)

Wichtig:

Die Richtwerte gelten für einen Lebensstil mit viel Bewegung und Sport. Bei überwiegend sitzender Tätigkeit (Fernsehen/Computer !!!) werden ggf. weniger Kalorien pro Tag benötigt.

Beispiel:

100 g Erdnüsse oder 100g Schokolade enthalten ca. 500 kcal.

Ihre Kinderarztpraxis Elbestraße