

Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission

Arbeitsgruppe:

**Ernährungsempfehlungen und
Ernährungskommunikation**

**Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 - 10
Jahren**

Beschlossen in der Plenarsitzung am 17.10.2017

Einstimmige Annahme

Zusammenfassung

Im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ wurden Ernährungsempfehlungen für 4- bis 10-jährige Kinder erstellt. Der wissenschaftsbasierte Entwurf wurde einem breiten Konsultationsprozess durch Expertinnen und Experten verschiedener Institutionen unterzogen und von der Arbeitsgruppe „Ernährungsempfehlungen und Ernährungskommunikation“ in die NEK eingebracht.

Ziel der Erarbeitung war es, die Grundlage für einheitliche und qualitätsgesicherte Empfehlungen für die Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren zu schaffen. Die Ernährungsempfehlungen fördern das Bewusstsein im Hinblick auf die Grundsätze einer gesundheitsförderlichen Ernährung im Kindesalter und leisten einen Beitrag für eine klare und strukturierte Ernährungskommunikation. In der vorliegenden Form richten sie sich an Berufsgruppen, die im Bereich der Kinderernährung tätig sind.

Ergänzend dazu wird der wissenschaftliche Hintergrund sowie eine Elternbroschüre veröffentlicht werden. Beide Dokumente werden auf der Programmhomedpage www.richtigessenvonanfangan.at als Download zur Verfügung gestellt.

Getränke

Generell ist auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zu achten. Von 4 bis 10 Jahren sind je nach Alter der Kinder etwa 1 bis 1,2 Liter Flüssigkeit in Form von Getränken pro Tag optimal. Diese Menge ist abhängig von den Lebensumständen des Kindes (z. B. Außentemperatur, körperliche Bewegung).

Wasser ist das ideale Getränk. Fruchtsäfte sind keine Durstlöcher. Falls diese angeboten werden, dann nur selten und in verdünnter Form (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft). Andere zuckerhaltige bzw. gesüßte Getränke (z. B. Limonaden, Sportgetränke, Fruchtnektar, verdünnte Sirupe) werden für Kinder nicht empfohlen. Koffeinhaltige Getränke (z. B. Kaffee, Grüntee, Schwarztee, Eistee auf Schwarzteebasis, Cola-Getränke oder Energy Drinks) sind für Kinder nicht geeignet und sollen vermieden werden.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Für Kinder sind täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst, sowohl roh als auch gekocht, empfehlenswert. Bei der Auswahl von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten ist eine bunte Abwechslung unter Beachtung des saisonalen und regionalen Angebots sinnvoll. Eine Portion Gemüse, Hülsenfrüchte oder Obst entspricht der Menge, die in einer Kinderhand Platz hat (= „Handvoll“).

Getreide und Erdäpfel

Für Kinder werden täglich bis zu 5 Portionen aus der Lebensmittelgruppe „Getreide und Erdäpfel“ empfohlen. Dabei sind Produkte aus Vollkorn zu bevorzugen. Als Maß für 1 Portion Getreide und Erdäpfel dient die Kinderhand (= „Handvoll“, „Faust“ und „Handfläche“).

Milch und Milchprodukte

Für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren sind täglich bis zu 3 Portionen Milch und Milchprodukte empfohlen. Bei der Auswahl an Produkten ist auf Abwechslung zu achten. Ideal sind 2 Portionen „weiße“ Produkte wie z. B. Milch, Butter- und Sauermilch (½ Glas), Joghurt (½ Becher), Hüttenkäse (1 Kinderfaust) und 1 Portion „gelbe“ Produkte (Käse, 1-1 ½ Scheiben).

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Fisch

Pro Woche sind 1 – 2 Portionen Fisch am Speiseplan ideal, bevorzugt 1 Portion Süßwasserfischarten wie Saibling, Zander, Forelle oder Karpfen und 1 Portion fettreiche Meeresfische wie Lachs, Hering oder Makrele. 1 Portion Fisch entspricht einer Kinderhandfläche.

Fleisch und Wurst

Pro Woche können bis zu 3 Portionen Fleisch und Wurst am Speiseplan stehen. 1 Portion Fleisch oder Wurst entspricht einer Kinderhandfläche.

Eier

Pro Woche sind max. 2 Eier für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren angemessen. Auch verarbeitete Eier in Teigwaren, Backwaren und Speisen sind zu berücksichtigen.

Öle und Fette

Ein täglicher Verzehr von bis zu 25 g Öle und Fette (insgesamt 5 Teelöffel) ist für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren empfohlen. Pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen sollen bevorzugt werden.

Streich-, Back- und Bratfette (z. B. Butter, Margarine, Mayonnaise, Schmalz, Kokosfett/-öl) sowie fettreiche Milchprodukte wie beispielsweise Schlagobers, Sauerrahm, Crème Fraîche sind hingegen nur sparsam zu verwenden.

Fettes, Süßes und Salziges

Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel (z. B. Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabbereien, gesüßte Milchprodukte) und zuckerhaltige Getränke (z. B. Limonaden, unverdünnte Fruchtsäfte, Sirupe) sollen nur selten (jedenfalls nicht täglich) und dann nur in Form von 1 kleinen Portion (max. 130 – 140 kcal für 4 bis 7-Jährige und max. 150 – 170 kcal für 7 bis 10-Jährige) konsumiert werden.

Bewegung

Kinder sollen so viel wie möglich in Bewegung sein, am besten im Freien. Optimal ist es, die Bewegung der Kinder altersgerecht und abwechslungsreich zu gestalten. Dabei wird eine mittlere bis hohe Intensität und eine Dauer von mindestens 60 Minuten pro Tag empfohlen.

Hygiene

Ein sorgfältiger Umgang bei der Zubereitung von Lebensmitteln im Haushalt ist wichtig. Diese umfasst den Einkauf, den Transport, die Lagerung und eine einwandfreie Zubereitung sowie Sauberkeit in allen Bereichen. Eine mangelnde Hygiene bei der Lebensmittelzubereitung kann für die Gesundheit der Kinder gefährlich werden, etwa wenn sie zu Lebensmittelinfektionen führt. Besonders beim Umgang mit rohen tierischen Lebensmitteln wie Geflügel, Eier, Fleisch, Milch, Fisch und Meeresfrüchte ist Vorsicht geboten und auf Kreuzkontamination zu achten.

Allergien und Unverträglichkeiten

Der Verdacht auf Allergien und Intoleranzen ist immer mit einem Arzt/einer Ärztin abzuklären. Ein langfristiges Meiden bestimmter Nahrungsmittel als Therapie bei Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen soll nur auf einer gesicherten ärztlichen Diagnose basieren. Erst eine gesicherte Diagnose rechtfertigt einen längerfristigen Ausschluss von Lebensmitteln aus der Ernährung.

Die Begleitung einer Ernährungstherapie durch DiätologInnen oder ÄrztInnen ist sinnvoll, um das Risiko für eine unzureichende Nährstoffzufuhr so gering wie möglich zu halten. Die Karenzmaßnahmen sollen nur so lange beibehalten werden, wie sie angemessen oder nötig sind und daher regelmäßig ärztlich reevaluiert werden.