


*Mütter- und Väter-
beratung*



**Kompass für die
Entwicklung
im 2. und 3. Lebensjahr**

Mütter- und Väter-beratung



Vorname: _____ Name: _____

Ort: _____ Geburtsdatum: _____

Termin: _____

Mütterberaterin: _____

Kinderarzt: _____

Hausarzt: _____

Spital: _____

Notruf	144
Polizei	117
Tox-Zentrum, Hilfe bei Vergiftungen	145
Elternnotruf Zürich, 24 Stunden	044 261 88 66

Mütter- und Väterberatung, die Fachstelle für Eltern

Die Mütter- und Väterberatung ist eine Fachstelle für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern. Der Auftrag beinhaltet Prävention und Gesundheitsförderung im Frühbereich.

Die Angebote können individuell genutzt werden: Telefonberatung, Einzelberatung in der Beratungsstelle oder Hausbesuche.

Kontaktieren Sie Ihre Mütterberaterin.
www.mueterberatung-so.ch

Die Mütterberaterin – Ihre kompetente Ansprechperson

- Sie verfügt über eine spezifische Fachkompetenz und Wahrnehmung im Frühbereich.
- Sie kennt die körperliche, seelische und geistige Entwicklung des Kindes.
- Sie ist fähig, Familiensysteme und spezielle Familiensituationen zu erkennen und auf diese einzugehen.
- Sie verfügt über pädagogische und methodische Fähigkeiten, um Familien gesundheitsfördernd und gesundheitserhaltend zu unterstützen.

Der Gesundheit Sorge tragen gilt weiterhin für das 2. und 3. Lebensjahr. Eltern sind für ihr Kind von einzigartiger Bedeutung und für die entwicklungs-fördernde Gestaltung der Lebensbereiche des Kindes zuständig. Der Kompass dient den Müttern, den Vätern und den Bezugspersonen dazu, das facettenreiche Leben des Kindes in seinen verschiedenen Entwicklungsbereichen zu beobachten. Kinder entwickeln sich individuell und nehmen sich dafür Zeit.

Während der persönlichen Elternberatung können alle Anliegen rund um Erziehung, Ernährung und Bewegung, Spiel- und Sprachentwicklung oder Krankheiten, vertieft und individuell besprochen werden. Der Kompass unterstützt die Gespräche und dient zur Nachlese.

Inhalt	
13 – 18 Monate Entwicklungs-kompetenzen Fragebogen	Seite 4–7 Seite 4
19 – 24 Monate Entwicklungs-kompetenzen Fragebogen	Seite 8–11 Seite 8
25 – 36 Monate Entwicklungs-kompetenzen Fragebogen	Seite 12–15 Seite 12
Lebensmittelpyramide	Seite 16–17
Bewegungstipps	Seite 18
Literaturverzeichnis	Seite 18
Raum für Notizen	Seite 19
Internetlinks	Seite 20

Jedes Kind ist einmalig und unverwechselbar und entwickelt sich seinen individuellen Anlagen und Bedürfnissen entsprechend. Nutzen Sie die Mütter- und Väterberatung um Fragen zu klären oder Themen zu vertiefen.

«Ich bin selbständiger geworden. Ich habe riesige Freude, Neues zu entdecken.»



Einschätzung der Eltern

Grobmotorik

ja

- wirft Ball
- kriecht Treppen hinauf und hinunter
- kniet
- steht ohne Hilfe
- macht seitliche Schritte mit Festhalten
- geht 3 Schritte frei ohne Unterstützung
- kann sicher laufen
- bückt sich und kann freistehend etwas aufheben
- steigt mit Nachstellschritt Treppen auf und ab mit Festhalten

Feinmotorik und Spielverhalten

- baut einen Turm aus zwei Klötzen
- räumt kleine Behälter aus und ein
- kippt Inhalt aus einem Fläschchen
- beginnt mit dem Löffel zu essen
- trinkt alleine aus der Tasse
- spielt einfache Symbolspiele, z.B. Puppe füttern
- beginnt auf Körperteile zu zeigen
- kritzelt Striche

Raumwahrnehmung

- sieht kleine und grosse Dinge in der Nähe und in der Ferne
- klettert hinauf
- sucht Gegenstand, der z.B. unter Sofa gerollt ist
- spielt Verstecken
- rennt, kann nicht selbst stoppen

Sprach- und Gehörentwicklung

ja

- spricht 3 Bedeutungswörter
- passiver Wortschatz ist grösser
- hat eigene Babysprache mit mehreren gut verständlichen Wörtern
- sagt «Nein»
- befolgt situationsbezogene Handlungsaufträge z.B. Schuhe bringen
- achtet beidseits auch auf leise Geräusche (hören)

In Beziehung treten

- Wutanfälle, z.B. wenn etwas nicht gelingt
- Wiederannäherungsphase, ist anhänglich
- begegnet fremden Personen mit Skepsis
- äussert Behagen und Unbehagen
- beginnt alltagl. Handlungen nachzuahmen
- hilft bei Hausarbeiten und einfachen Aufträgen
- sucht und erkennt Grenzen und Regeln
- Eltern-Kind-Dialog findet statt
- zeigt Interesse an anderen Kindern, geht z.Teil noch unsanft um
- begreift Lob und Tadel

Bewegung

- die Bewegungen werden geschickter und flinker
- Aufenthalte im Freien, bei jedem Wetter, stärken das Immunsystem und die Lebensfreude
- Schaukeln und Rutschen machen Spass
- Sonnenschutz nicht vergessen

Wussten Sie, dass:

- 1 dl Coca Cola 2,5 Würfelzucker***
- 1 dl Eistee 1,5 Würfelzucker***
- 1 dl Apfelsaft 3 Würfelzucker (Fruchtzucker)**
- 1 Aromen-Joghurt 6 Würfelzucker***
- 1 Fruchtzweig 5 Würfelzucker*enthält?**

*Kristallzucker



Ernährung

Das Tellermodell zeigt die praktische Umsetzung der Lebensmittelpyramide (Seite 16/17)

- Das Verhältnis der Portionen zueinander ist massgebend
- die Eltern bestimmen, was das Kind isst, das Kind bestimmt, wie viel es davon isst!
- Wasser statt Süssgetränke offerieren

Zahnentwicklung und Zahnhygiene

- die Zahngesundheit hängt wesentlich von einer gesunden Ernährung ab
- die Mahlzeiten einhalten: Ruhe im Mund hält die Zähne gesund
- Wasser statt Süssgetränke
- die Zähne abends nach der letzten Mahlzeit mit Kinderzahnpaste putzen
- keine Nacht Mahlzeiten mehr
- keine Nuckelflasche, Schnuller tagsüber weglassen

Kinder geniessen Gemeinschaft beim Essen. Eltern sind die wichtigsten Vorbilder.



Psychosexuelle Entwicklung

- entdeckt den eigenen Körper und seine Sinnlichkeit

Sauberkeitsentwicklung

- der Drang zur Blasen- und Darmentleerung wird erst ab ca. 18 Monaten wahrgenommen

Bindung und Loslösung, Entwicklung der Eigenständigkeit

- durch die Fortbewegung kann das Kind Nähe und Distanz selbst bestimmen
- Unterstützen des Kindes beim Selbständigwerden, auch wenn es dadurch vorerst negative Erfahrungen macht
- neue Fähigkeiten lösen neue Ängste aus
- ein Übergangsobjekt kann Trost spenden z.B. Puppe, Bärli
- wegen gegensätzlicher Gefühle gerät das Kind in Krisen
- Enttäuschungsärger über die Eltern, die Grenzen setzen
- wechselhaftes Verhalten, Wutausbrüche möglich
- oft zwischenzeitliches «Auftanken» bei der Bezugsperson, um Sicherheit zu gewinnen
- Kontakt zu anderen Kindern ist wichtig

Entwicklung des Einfühlungsvermögens

- das Kind lässt sich von Gefühlen anderer (Freude, Schmerz, Trauer) anstecken, kann noch nicht mitfühlen

Mutter/Vaterrolle, Familie sein, die Rolle als Frau

- Reflektieren der eigenen Rolle als Mutter, als Vater, stimmt die Aufgabenteilung noch?
- Aushandeln von sozialen Regeln, Normen und Werten für die eigene Familie
- 70% der Erziehung ist durch positive Vorbildfunktion der Erwachsenen gegeben

Partnerschaft

- Aufgabenteilung überdenken
- sich auch bewusst als Paar begegnen, Auszeiten nehmen, zusammen etwas unternehmen
- Freundschaften pflegen

Berufstätigkeit

- Eltern und Kind sind im Ablösungsprozess, Trennung fällt allen schwer
- konstante Bezugspersonen für das Kind sind wichtig



«Juhui! Ich bin soviel selbständiger geworden, auch Mama und Papa finden das cool.»

Umgang mit Gewalt

- die Dunkelziffer betreffend Gewalt und Missbrauch ist immer noch hoch, schützen Sie Ihr Kind!
- das «Neinsagen» des Kindes zu seinem Selbstschutz akzeptieren, z.B. keinen Kuss geben wollen – so lernt es, sich abzugrenzen

Umgang mit Medien

- Eltern haben eine Vorbildfunktion, Fernsehzeit limitieren, max. 10 Min.
- Inhalte der Medien kontrollieren, das Kind nimmt mehr auf, als Sie denken
- Vorsicht vor Reizüberflutung

Unfallprävention

- Unfallgefahren können vom Kind nicht realistisch eingeschätzt werden
- nötige Vorkehrungen im Haushalt treffen
- Vorsicht mit gefährlichen Substanzen, z.B. Abwaschmittel, Waschmittel, giftige Pflanzen, Medikamente etc.
- keine spitzen, verschluckbaren Gegenstände herumliegen lassen
- 3 verschluckte Zigarettenstummel können tödlich sein

Info unter: www.bfu.ch

Einschätzung der Eltern

Grobmotorik ja

- wirft einen Ball, ohne hinzufallen
- kann Fusses abrollen
- geht Treppen auf und ab mit Festhalten und Nachstellschritt
- klettert auf einen Stuhl
- beginnt rückwärts zu gehen
- spielt Fussball
- kann rasch stoppen, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten

Feinmotorik und Spielverhalten

- baut Turm mit 5-6 Klötzen, stapelt Dinge
- baut horizontal (ab ca. 21 Monaten)
- setzt Becher ineinander
- öffnet und schliesst Drehverschlüsse (mit ca. 24 Monaten)
- blättert Buchseiten
- zeichnet: Kritzeln, später Spiralen
- isst selbst mit dem Löffel, verschüttet zum Teil noch viel
- trinkt aus Glas oder Tasse
- kann mit dem halbvollen Glas hantieren, ohne etwas zu verschütten
- fängt an sich selbst auszuziehen
- versucht die Tür zu öffnen
- bevorzugt kleine Dinge zum Spielen
- hat grosses Interesse an zusammenpassenden Gegenständen und fügt sie zusammen
- benutzt Sandschaufel, Kübeli, Förmli, usw.
- macht Formenspiele, z.B. Steckpuzzle

Raumwahrnehmung

- zeigt gute Gleichgewichts- und Haltungskontrolle, auch beim Klettern und Springen
- visuelle Wahrnehmung überprüfen (sehen)
- Sinneswahrnehmung überprüfen (riechen, tasten, fühlen)

Sprach- und Gehörentwicklung ja

- verfügt über einen Wortschatz von mehr als 3 aber weniger als 50 Wörtern
- spricht Vertrautes nach
- nach den ersten 50 Wörtern - Sprachexplosion
- die Sprache wird durch Gesten unterstützt
- nennt sich beim Namen
- spricht erste Zweiwortsätze um 24 Monate
- besitzt noch kein Verständnis für längere sprachliche Mitteilungen
- sagt oft «Nein»
- erkennt 4-8 abgebildete Gegenstände, zeigt darauf (Bilderbuch)
- erkennt Bilder mit Handlungen
- zeigt auf mehrere benannte Körperteile
- Auditive Wahrnehmung überprüfen (hören)

In Beziehung treten

- Nachahmen / im Haushalt helfen
- experimentiert mit Sand, Schnee, Wasser, Stoff, Papier, Essen
- bringt Dinge auf Aufforderung
- erinnert sich genau an versteckte Sachen
- ist beim Gelingen einer Sache stolz
- setzt sich recht gut durch, evtl. mit Tricks
- beginnt zu verstehen, dass gewisse Dinge jemandem gehören
- kann mit anderen Kindern noch nicht teilen
- erstes Symbolspiel (ab 18 Monaten): so tun als ob
- z.B. Holzklötz ist Auto
- Kategorisieren
- sortiert, gruppiert, ordnet Dinge (mit 18 Monaten)
- ordnet Kreis, Dreieck, Quadrat zu (mit 24 Monaten)
- sequentielles Spiel
- z.B. Stall mit Tieren spielen (mit 21 Monaten)



«Juhui! Ich bin «ICH» geworden. Meine Eltern sind der Meinung, dass ich Grenzen brauche. Dies zu akzeptieren fällt mir nicht leicht!»

Bewegung

- Bewegung ist mit Anstrengung, Freude und Frustration verbunden, motivieren Sie das Kind zur Ausdauer
- jedes Kind braucht täglich ein bis zwei Stunden Bewegung an der frischen Luft – Sonnenschutz nicht vergessen

Ernährung

- Das Tellermodell zeigt die praktische Umsetzung der Lebensmittelpyramide (Seite 16/17)
- es gibt Kleinesser, die Qualität hat Priorität
- keine Machtkämpfe betreffend der Grösse der Portionen

- Freude am Essen vermitteln
- keine Konflikt Diskussionen beim Essen
- Kinder orientieren sich an der Tischgemeinschaft und deren Regeln

Zahnentwicklung und Zahnhygiene

- Milchgebiss vervollständigt sich
- gute Kariesprävention weiterführen mit Unterstützung der Eltern
- 1 x täglich Zähne putzen, auch mit elektrischer Zahnbürste möglich
- tagsüber keinen Schnuller mehr
- keine Nuckelflasche



Psychosexuelle Entwicklung

- das Kind hat das Recht darauf, seine Intimität zu schützen, es entscheidet selbst, ob es z.B. Küsschen geben will oder nicht

Sauberkeitsentwicklung

- das Kind signalisiert, wenn es Urin oder Stuhl ausgeschieden hat
- das Kind signalisiert selbst seine Bereitschaft, sauber zu werden

Schlafen

- die Eltern werden nach dem Abendritual gerne noch festgehalten
- nächtliches Erwachen ist keine Schlafstörung – das Kind will sich vergewissern, dass es nicht alleine ist

Nehmen Sie Beratung in Anspruch, wenn die Nächte für Sie als Eltern schwierig sind.

Bindung und Loslösung, Entwicklung der Eigenständigkeit

Sehnsucht nach Anerkennung, viel loben

- Kind hat grosses Bedürfnis, wahrgenommen zu werden, Aufmerksamkeit schenken
- sucht oft gemeinsames Spiel, stellt viele Fragen
- Kind erfährt sich zunehmend als eigene Person = Selbsterkennung «ICH»
- Willensbildung, sagt vermehrt «Nein»
- häufige Wutanfälle wegen widersprüchlicher Gefühle und Bestrebungen
- Nebeneinander-Spielen mit anderen Kindern, noch kein Miteinander-Spielen

Entwicklung des Einfühlungsvermögens

- erkennt die Gefühle seines Gegenübers, beginnt Ihnen durch eigene Handlungen (trösten, helfen etc.) zu begegnen
- Eifersucht erkennbar, das Kind lernt langsam damit umzugehen

Mutter/Vaterrolle, Familie sein, die Rolle als Frau

- das Kind ist selbständiger, ihm werden soziale Regeln, Normen und Werte vermittelt und vorgelebt
- grosse Herausforderung für die Eltern, die Mutter/Vaterrolle auch im neuen Entwicklungsschritt des Kindes wahrzunehmen (loben und Grenzen setzen)

Partnerschaft

- durch den herausfordernden Alltag mit dem Kind ist die Partnerschaft gefordert
- gute Kommunikation miteinander ist wichtig
- gegenseitig Freiräume schaffen

Berufstätigkeit

- Rolle und Aufgabenteilung überdenken, wenn nötig anpassen



Umgang mit Gewalt

- schützen Sie Ihr Kind vor Gewalt und Missbrauch!
- Erziehen Sie ohne Gewaltanwendung, nehmen Sie Beratung in Anspruch, wenn Ihnen das schwer fällt
- gute Streitkultur ist lernbar, damit Gewalt verhindert werden kann

Umgang mit Medien

- Kind nur kurze Zeit den Medien aussetzen
- Medieninhalte prüfen, ob sie altersentsprechend sind
- Eltern haben eine Vorbildfunktion, Zeitlimite geben und einhalten

Unfallprävention

- das Kind entdeckt alles, auch gefährliche Sachen
 - Vorsicht vor gefährlichen Substanzen und giftigen Pflanzen
 - nötige Vorkehrungen im Haushalt treffen
- Info unter: www.bfu.ch**



«Mit meinem «NEIN» setze auch ich Grenzen, meine Eltern sind gefordert!»

Einschätzung der Eltern

Grobmotorik

ja

- wirft einen Ball ohne Gleichgewichtsverlust, kann ihn noch nicht fangen
- harmonische Bewegungen beim Gehen
- kann für einen Moment auf einem Bein stehen
- Treppensteigen: abwechslungsweise ein Bein nach dem anderen
- springt und hüpf viel
- läuft, galoppiert, dreht sich zu Musik
- hüpft auf zwei Beinen gleichzeitig in die Höhe
- hüpft vom Stuhl
- balanciert auf kleiner Mauer
- geht auf Zehenspitzen
- fährt Dreirad oder Traktor (treten und steuern)

Feinmotorik und Spielverhalten

- lernt Besteck zu gebrauchen
- verschüttet wenig
- isst ganze Mahlzeiten alleine oder ruft die Mutter zu Hilfe
- kann zerbrechliche Sachen vorsichtig tragen
- Hand- und Fingerfertigkeit, fädelt Perlen auf eine Schnur
- formt einfache Figuren aus Knetmasse oder Ton
- zeichnet: schaut hin, kontrolliert Striche, Kreise, aber noch kein Viereck
- baut Turm mit 7–8 Bauklötzen
- Schraubspiele, ordnen, einreihen
- baut Treppenkonstruktionen, z.B. mit Lego
- spielt vertieft
- macht einfache Puzzles
- benutzt Kinderschere
- dominante Hand kann schon festgelegt sein
- macht Rollenspiele
- schaut oft bei Tätigkeiten Älterer zu, wenn diese es nicht miteinbeziehen



Raumwahrnehmung

ja

- visuelle Wahrnehmung überprüfen (Sehtest)
- beherrscht Richtungswechsel im Gehen, vorwärts, rückwärts
- holt Stuhl, um Dinge zu erlangen
- schaukelt gerne
- bewegt sich selbständig auf dem Spielplatz
- kennt zum Teil Farben
- interessiert sich für verschiedene Düfte

Sprach- und Gehörentwicklung

- Grundaufbau der Sprache ist vorhanden
- sagt «Nein»
- spricht ca. 50 Wörter, nachher Sprachexplosion
- spricht von sich selbst als «ICH»
- spricht zum Teil grammatikalisch korrekt
- zum Teil noch schlechte Verständlichkeit
- versteht fast alles, was gesagt wird
- versteht die Bedeutung von: vor, neben, auf, unter, über und hinter zu 50%
- versucht Gesprächen Erwachsener zu folgen
- oft leichtes Stottern
- viele «Warum»-Fragen
- beginnt Begründungen zu verstehen
- kann Situationen und einfache Probleme sprachlich umschreiben
- hört gerne Musik, Kinderlieder sind beliebt
- singt



«Ich bin traurig, wütend und glücklich zur gleichen Zeit – das ist gar nicht einfach. Gut, wenn die Grossen das verstehen.»

In Beziehung treten

- hilft beim Tischdecken
- beginnt mit anderen Kindern zu spielen
- zeigt eine lebhaft Phantasie
- Ende des 3. Lebensjahres: Phantasiegefährten (magische Phase)
- durch Nachahmen – selbst machen!
- allgemein unausgeglichen
- Übertreibungen und Schwankungen im Verhalten
- eignet sich Spielsachen anderer an, nicht aus Spiel-, sondern aus Besitzbedürfnis
- Rückzug in nur ihm zugängliches Versteck
- macht Rollenspiele
- ahmt fremde Leute nach
- hört eher auf Spielkameraden als auf Erwachsene
- bemüht sich dem Erwachsenen zu gefallen und sich einzuordnen

Bewegung

- Kinder wollen sich austoben, sich bewegen und haben Spass an der körperlichen Anstrengung
- Kind motivieren, längere Strecken zu gehen
- Bewegung und Spiel fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden
- Sonnenschutz nicht vergessen

Ernährung

Das Tellermodell zeigt die praktische Umsetzung der Lebensmittelpyramide (Seite 16/17)

- Wert legen auf gesunde Znüni und Zvieri
- Wasser statt süsse Getränke anbieten
- Eltern sind prägende Vorbilder, Kinder beobachten ganz genau
- Kinder beim Zubereiten der Mahlzeiten mit einbeziehen

Zahnentwicklung und Zahnhygiene

- gute Kariesprävention weiterführen, 2 x täglich Zähne putzen
- Untersuchung beim Zahnarzt ab 3 Jahren empfehlenswert
- motivieren Sie Ihr Kind mit lustigen Geschichten über die «Zahnfee»!
- Zähne sollen bis ca. 7 Jahre durch die Eltern nachgeputzt werden
- Schnuller ist entwöhnt

Psychosexuelle Entwicklung

- «Nein»sagen dürfen ist eine wichtige Voraussetzung auch zur Vorbeugung von sexueller Ausbeutung
- kennt die Geschlechterunterschiede, interessiert sich für seinen Körper und den seiner Spielgefährten
- Kleinkinderonanie, gehäuft bei Einsamkeit oder fehlendem Spiel

Sauberkeitsentwicklung

- Selbständigkeit fördern
- «überwacht» Ausscheidungsfunktionen selbst
- kann sich noch nicht selbständig waschen
- klettert alleine auf den Toilettensitz
- mit 4 Jahren haben ca. 98% der Kinder die Kontrolle über die Blasen- und Darmfunktion
- Einnässen nachts und bei intensivem Spiel möglich
- selbstbestimmtes Handeln führt zu einem guten Selbstwertgefühl

Schlafen

- guter Schlaf wird ermöglicht durch: regelmässigen Tages- und Schlafrhythmus, Einschlafrituale sind hilfreich
- selbständiges Einschlafen fördern
- der Schlafbedarf ist individuell
- nächtliches Aufschrecken oder Angstträume kommen vor

Bindung und Loslösung, Entwicklung der Eigenständigkeit

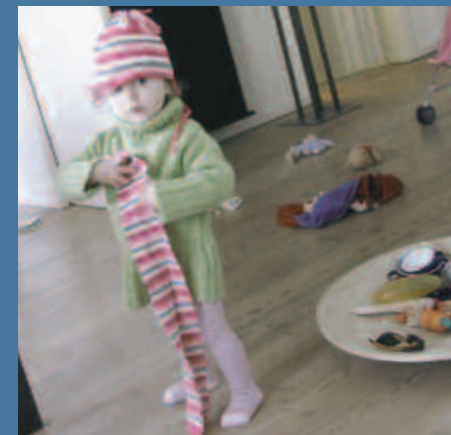
- experimentierfreudig, grosser Drang, sich spielerisch zu betätigen
- beginnt zu teilen
- Streitphasen bahnen sich an
- häufig unausgeglichen
- das Streben nach Selbständigkeit kann das Kind ängstigen: Versuchung, wieder «klein» zu werden
- Trotz- und Willensbildungsphase geht weiter, kann erste Anpassungen an andere akzeptieren
- empfänglich für Lob und Tadel
- zunehmend Interesse am Spiel mit anderen Kindern

Entwicklung des Einfühlungsvermögens

- das Einfühlungsvermögen wird vielfältiger und differenzierter
- Schadenfreude, Neid, Eifersucht und Schuldbewusstsein sind erkennbar
- die Position des anderen einnehmen können ist aber erst mit ca. 4 Jahren möglich

Mutter/Vaterrolle, Familie sein, die Rolle als Frau

- Vermitteln von sozialen Regeln, Normen und Werte ist wichtig
- dem Kind gegenüber Werterhaltung einnehmen und weiterentwickeln
- das Kind hat das Recht, bedingungslos geliebt zu werden
- das Kind hat das Recht, erzogen und geführt zu werden
- wertschätzende Haltung fördert das Kind in seiner Entwicklung
- Rolle überdenken



Partnerschaft

- gute Kommunikation
- Paarwochenende überdenken und planen

Berufstätigkeit

- kindgerechte Kinderbetreuung
- Fremdbetreuung, Zusammensein mit anderen Kindern

Umgang mit Gewalt

- keine körperlichen Strafen
- schützen Sie Ihr Kind vor Gewalt und Missbrauch – dies kommt leider oft in der Familie oder im Freundeskreis vor
- Vertrauen Sie sich einer Fachperson an, wenn Sie Hilfe brauchen

Umgang mit Medien

- Eltern haben eine Vorbildfunktion
- achten Sie darauf, mit welchen Inhalten Ihr Kind konfrontiert ist
- vereinbaren Sie klare Regeln

Unfallprävention

- das Kind interessiert sich für alle Schraubverschlüsse
- klettert überall hoch
- Wassergewöhnung ist sinnvoll und schön



«Juhui, wie schön ist es, mit anderen Kindern zu spielen. Meine Gefühle sind noch instabil!»

Schwerpunkte in der Ernährung des Kleinkindes

Die **Lebensmittelpyramide** bildet die gesundheitsfördernde Ernährung von Erwachsenen ab. Das Mengenverhältnis von Gemüse/Früchten zu Getreide/Kartoffeln/Hülsenfrüchte zu Fleisch/Fisch/Ei/Milchprodukte ist bei den Kleinkindern nicht so klar abgrenzbar und es lässt sich deshalb auch keine allgemeingültige Aussage zur Reihenfolge der Lebensmittelgruppen machen, wie bei den Erwachsenen. Je nach Alter, Grösse, Gewicht, Geschlecht, körperlicher Aktivität und individuellem Appetit stehen einmal die Kohlenhydratlieferanten an erster Stelle, ein anderes Mal die Eiweisslieferanten. Als einzige klare Empfehlung gilt die Flüssigkeitszufuhr von 7 dl pro Tag.

Das **Tellermodell** gilt sowohl bei den Kindern wie auch bei den Erwachsenen. Jede Hauptmahlzeit sollte immer drei Komponenten auf dem Teller vereinen: Fleisch/Fisch/Ei/Milchprodukt, dazu Getreide/Kartoffeln/Hülsenfrüchte und Gemüse/Salat/Früchte. Das Mengenverhältnis der drei Komponenten ist wiederum abhängig von Alter, Grösse, Gewicht, Geschlecht, körperlicher Aktivität und individuellem Appetit. Zudem lohnt es sich, bei jeder Mahlzeit ein Glas Wasser anzubieten.



Stufenweise Ergänzung der durchschnittlichen Portionsgrößen für Kleinkinder 2-3 Jahre

Getränke (Wasser, ungesüßter Tee): 7 dl

Früchte und Gemüse: 3 Portionen Gemüse (je 50 g), 2 Portionen Früchte (je 75 g); eine Portion pro Tag kann durch 1 dl ungesüßten Frucht- oder Gemüsesaft ausgetauscht werden.

Getreide/Kartoffeln/Hülsenfrüchte: 3-4 Portionen Brot (45 g), Hülsenfrüchte (Trockengewicht: 35 g), Kartoffeln (140 g) oder Flocken, Mehl, Teigwaren, Reis, Mais (alles Trockengewicht: 30 g).

Milchprodukte: 3-4 Portionen Milch (1 dl), Joghurt (100 g), Hartkäse (15 g) oder Weichkäse (30 g)

Zusätzlich pro Tag: 1 Portion Fleisch/Fisch/Ei/Geflügel/Tofu/Seiten oder Quorn (50 g).

Öle/Fette: 3 Kaffeelöffel (15 g) hochwertiges Pflanzenöl (z. B. Rapsöl), 1 Kaffeelöffel Butter (5 g)

Süsses/Snacks: Maximal 1 Portion pro Tag, z.B. 1 Reihe Schokolade, 3 Stück Petit Beurre, 1 kleine Kugel Glace, 20 g Chips

Wasser trinken

Genug trinken ist gesund. Geben Sie Wasser statt zuckerhaltige oder künstlich gesüßte Getränke. Leitungswasser ist in der Schweiz bestes Trinkwasser. Zur Abwechslung eignet sich ungesüßter Frucht- oder Kräutertee.

Früchte und Gemüse essen

Der ideale Snack für zwischendurch und eine abwechslungsreiche Ergänzung zu jeder Mahlzeit. Entdecken Sie die saisonale Vielfalt an Früchten und Gemüse und begeistern Sie Ihr Kind mit verschiedensten Geschmacksrichtungen.

Neue Lebensmittel immer wieder probieren

Bringen Sie Abwechslung in Ihre Küche, probieren Sie Neues. Kinder müssen neue Lebensmittel erst kennenlernen und immer wieder probieren. So lernen sie vieles zu mögen und essen später alles, was ihr Körper braucht.

Gemeinsam essen und geniessen

Lassen Sie Ihr Kind in der Küche helfen, beim Zubereiten und Abräumen. Setzen Sie sich, wenn immer möglich, mit der ganzen Familie zum Essen hin. Beim Essen spielen der Genuss und das Gespräch am Familientisch eine wichtige Rolle.



Regelmässig essen

Ein ausgewogenes Frühstück ist der beste Start in den Tag und gibt Kindern Kraft. Verteilen Sie die Mahlzeiten regelmässig über den Tag. Mittagessen, Nachtessen, ein kleines und gesundes «Znüni» und «Zvieri» geben Ihrem Kind die nötige Energie.

Essen und Getränke bewusst auswählen

Sie bestimmen, was Sie einkaufen und kochen. Ihr Kind bestimmt, wieviel es davon isst. Bieten Sie Ihrem Kind eine abwechslungsreiche Auswahl an Nahrungsmitteln. Abwechslung ist wichtig, damit der Körper mit genügend Nährstoffen versorgt wird.

Internetlinks

Augenprävention:	www.orthoptics.ch
Autokindersitze:	www.tcs.ch
Bewegung:	www.baspo.ch , www.suissebalance.ch , www.fit.so.ch
Ernährung:	www.sge-ssn.ch
Gesundheit:	www.gesundheitsamt.so.ch
Gesundheitsförderung:	www.gesundheitsfoerderung.ch
Kinderkrankheiten:	www.swiss-paediatrics.org/parents
Kinderschutz:	www.kinderschutz.ch
Sonnenschutz:	www.uv-index.ch
Tox-Zentrum:	www.toxi.ch
Unfallprävention:	www.bfu.ch
Übergewicht:	www.akj-ch.ch , www.klemon.ch
Zähne/Zahnunfall:	www.sso.ch



*Mütter- und Väter-
beratung*

Was Sie sonst noch wissen sollten, finden Sie unter:
www.muetterberatung-so.ch

Diese Broschüre wird unterstützt von:

 **KANTON**
solothurn

 Gesundheitsförderung
Schweiz