



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Wie viel soll ein Kleinkind essen?

Teile diesen Article

X



Wie viel soll ein Kleinkind essen?

Genug, zu viel, zu wenig: Was genau ist eigentlich richtig?

<https://www.babyservice.de/essen-kinder-menge> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Wie viel soll ein Kleinkind essen?

Genug, zu viel, zu wenig: Was genau ist eigentlich richtig?

- ^[5] [Drucken](#) ^[1]

- [Teilen](#)

Manche Kinder haben mächtig Appetit. Andere essen nur winzige Portionen – und auch das nur zögerlich. Aber wie viel braucht ein Kind zum Großwerden? Und wann muss man sich Gedanken machen?

Isst mein Kind genug? Oder sogar zu viel? Für Eltern ist das oft schwer abzuschätzen. Die gute Nachricht: Kinder wissen meistens selbst genau, was sie brauchen. Mach dir also nicht zu viele Gedanken, wenn es mit dem Appetit mal nicht so toll ist. Und vor allem: Versuche keine Tricks, um dein Kind zum Essen zu bewegen.

Was braucht ein Kind wirklich?

Die Kleinen haben unterschiedliche Bedürfnisse: Ein großes und kräftiges Kind braucht oftmals mehr als ein kleines und zierliches Kind. Und wenn dein Liebling ständig auf Achse ist, hat er vermutlich mehr Hunger als Kinder, die ruhig sind und sich weniger bewegen.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund gibt es als Richtwert für die Ernährung von Kleinkindern die Empfehlung [optiMIX](#) [6]. Sie bietet eine gute Orientierung, worauf du achten solltest.

Der Appetit ist nicht immer gleich.

Wahrscheinlich hast auch du bemerkt, dass dein Kind manchmal mehr isst, und manchmal weniger. Schwankungen sind normal. Wenn dein Kind stark wächst, steigt meistens auch der Appetit. Und ebenso wie bei uns Erwachsenen, schlägt auch bei Kleinen die Stimmung manchmal auf den Magen.

Eine gute Frage: Wie viel isst ein Kind nebenbei?

Ein Keks hier, ein Stückchen Obst da, Milch oder süße Säfte – gerade Kleinkinder essen und trinken oft zwischendurch. Zu den offiziellen Essenszeiten ist der kleine Magen dann natürlich voll. Wenn du das Gefühl hast, dass dein kleiner Schatz zu wenig isst, beobachte einmal, was er noch so alles bekommt.

Messen und wiegen: Alles im grünen Bereich.

Es ist eine gute Hilfe, wenn du deinen Schatz ab und an misst und wiegst. So lässt sich die Entwicklung gut verfolgen. Mache aber daraus keinen Stress. Fast alle Kinder finden es lustig, wenn sie hin und wieder auf die Waage kommen. Und mit einer hübschen Messleiste oder einfachen Strichen an der Wand macht es allen Spaß, Wachstumsfortschritte festzuhalten.

Anhand der Wachstumskurven im gelben Kinderuntersuchungsheft kannst du sehen, ob alles im Rahmen ist.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass dein Kind tatsächlich zu wenig oder zu viel isst, sprich mit deinem Kinderarzt. Er kann feststellen, ob bei deinem kleinen Spatz alles in Ordnung ist und kann dir Tipps geben, wenn du etwas ändern solltest.

[Weiterlesen](#) [7]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/essen-kinder-menge>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/essen-kinder-menge>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/essen-kinder-menge&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/42-65318810.jpg&description=Wie viel soll ein Kleinkind essen?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/essen-kinder-menge&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/42-65318810.jpg&description=Wie%20viel%20soll%20ein%20Kleinkind%20essen?)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Wie%20viel%20soll%20ein%20Kleinkind%20essen%3F%20&url=https%3A//www.babyservice.de/essen-kinder-menge>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/essen-kinder-menge>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147656>

[6] <http://www.optimix-schmeckt.de>

[7] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>