

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Die Ernährung des Kleinkindes

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)



Zwei fröhliche Gesellen, die sich so recht wohl fühlen

### Die Ernährung des Kleinkindes.

Wir hatten im ersten Heft einen Speisezettel für das Kind am Ende des ersten Lebensjahres aufgestellt. Im zweiten Jahr ändert sich die Nahrung kaum. In der Auswahl der Gemüse brauchen wir uns keine so große Beschränkung mehr aufzuerlegen. Das Zweijährige ist schon Rosenkohl, Mangold und Rüben, dem Drei- und Vierjährigen geben wir unbesorgt auch Sauerkraut und Rotkraut.

Mit der Milch wollen wir nicht zu freigebig sein. Will das Zweijährige auch noch seinen „Schoppen“ zum zweiten Frühstück haben, so ist es doch ganz unnötig, ihm Vollmilch zu geben. Eine Milchverdünnung ist auch in diesem Alter zweckmäßig, denn die Milch enthält wenig Mineralsalze und ist daher als Nahrung für die Kinder dieses Alters weniger geeignet. Auch

K  
sollen größere Flüssigkeitsmengen vermieden und das Kind immer mehr an feste Nahrung gewöhnt werden.

Schon beim ersten Frühstück sollen die Kinder ein Stück Brot mit Aufstrich essen, sonst gewöhnt man sie leicht daran, zu diesem Frühstück nichts essen zu wollen, und diese Untugend wird dann in die Schuljahre übernommen. Den Drei- und Vierjährigen kann man um 10 Uhr auch schon an Stelle der Milch etwas Obst mit Brot geben, und zwar brauchen sie durchaus nicht mit Weißbrot gefüttert zu werden. Bei normaler Verdauung vertragen auch schon jüngere Kinder Grau- und Schwarzbrot gut und die kleinen Zähne wollen etwas zu kauen und zu beißen haben.

Wenn eine Mutter für ihr Kind Butter kaufen kann, so ist diese Ausgabe gewiß keine unnötige. In beschränkteren Verhältnissen kann aber gern Margarine genommen werden. Für gesunde Kinder ist auch ein Marmeladenbrot genügend, sehr zweckmäßig ist ferner als Brotaufstrich der Quark (weißer Käse). Das Obst soll, gut abgerieben, den Kindern mit der Schale gegeben werden. Die Nährstoffe, die sich unter der Schale befinden, werden beim Schälen entfernt und damit kostbare Bausteine für den Körper verschwendet.

Das Drei- und Vierjährige nimmt schon am gemeinsamen Mittagessen teil und ist von allem, was es gibt. Fleisch braucht es nicht täglich zu bekommen, doch gewöhne man die Kinder wohl daran, ab und zu etwas Fleisch, auch Fisch zu essen, da man sonst leicht die Gewohnheit bei ihnen großzieht, Fleisch und Fisch zu verweigern, was später, wenn man nicht Vegetarier aus seinen Kindern machen will, zu Schwierigkeiten führen kann. Scharfe, gewürzte und stark gesalzene Speisen sollen Kindern nicht gegeben werden; wo also in einem Haushalt mit viel Pfeffer und Salz gekocht wird, muß für die Kinder eine mildere Zubereitung gewählt werden. Kindern wollen wir leere Fleischbrühsuppen, die für den Erwachsenen appetitanregend sein können, nicht geben, da sie keinen Nährwert enthalten, nur den Magen füllen und Appetit beim gesunden Kind in diesem Alter vorausgesetzt wird. Nahrhaft sind dicke Suppen, etwa aus Kartoffeln, auch aus Graupen und aus Hülsenfrüchten, die man sehr weich und lange kocht (Kochfiste), dann aber nicht durchzupressen braucht, da auch hier mit Entfernung der Schalen viel Nährwert vergeudet würde.

Im allgemeinen essen unsere Kinder gern Süßes, und diesem Wunsche dürfen wir in gewissen Grenzen nachgeben, da die Zuckerstoffe unserem Körper den nötigen Fettvorrat liefern. Süße Speisen und Puddings sind eine für die Kinder sehr angenehme und beliebte Bereicherung und Abwechslung im Speisezettel, vor allem auch als Abendmahlzeit. Obst und Kompott enthalten ebenfalls viel Zuckerstoffe. Gelegentlich ein Stückchen Schokolade oder Kuchen wollen wir auch nicht verbieten. Wir geben nur den Rat, solche Leckereien

nur selten zu geben, das Kind nicht an sie zu gewöhnen und ferner sie nur am Ende der Mahlzeiten, nicht aber in den Zeiten zwischen zwei Mahlzeiten zu reichen, um den Kindern nicht den Appetit für die eigentlichen Essensstunden zu verderben. Auch abends im Bett (als „Bettmümpfeli“) den Kindern nach dem Zähneputzen noch ein Keks oder ein Stückchen Schokolade zuzustecken, ist unangebracht, weil die Speisereste im Munde sich zersetzen und die Zähne angreifen, sodaß schnell schadhafte Zähne entstehen. Man sollte auch nicht Kinder mit Süßigkeiten belohnen oder sie durch den Entzug bestrafen, den Leckereien wird sonst eine viel zu große Wichtigkeit im Leben der Kinder eingeräumt und so zieht man leicht eine gewisse Naschhaftigkeit groß.

Bei Tisch gebe man den Kindern nicht zu viel zu trinken, etwas Wasser nach Tisch ist erlaubt. Alkoholhaltige Getränke sollen Kinder keinesfalls bekommen. Auch ist es unzweckmäßig, ihnen den Alkoholgenuß als etwas besonders Schönes und Begehrenswertes hinzustellen. „Wenn Du groß bist, darfst Du auch soviel Wein trinken, wie der Vater.“ Damit wird eine Begehrlichkeit nach diesem Genuße im Kinde erweckt, die ihm später, wenn es erwachsen ist, nicht zum Segen gereicht.

Lange Gespräche über das Essen werden besser nicht vor den Kindern geführt, ganz besonders aber sollten Erörterungen darüber, was das Kind essen soll, unterlassen werden. Wenn ein Kind eine Speise verweigert, weil es sie nicht mag, so verlange man wenigstens, daß es den guten Willen zeigt, etwas davon zu genießen. Setzt man seinen Willen allzu energisch durch und befiehlt gleich das Aufessen einer größeren Portion, so kann es zum Erbrechen kommen, wozu Kinder sehr leicht neigen. Dadurch wird aber unter Umständen ein Ekelgefühl vor der betreffenden Speise beim Kind erweckt, was wir lieber vermeiden wollen. Uebrigens beruht das Verweigern einzelner Speisen bei Kindern manchmal auf Nachahmung, wenn ein Erwachsener die Speise abgelehnt oder sich dagegen ausgesprochen hat. Manche Kinder, vor allem in den ersten Kleinkinderjahren, lehnen überhaupt jede fremde Speise zuerst einmal unbedingt ab, bis man sie dazu bringt, sich zu überwinden und das fremde zu kosten.

Allzugroße Nachgiebigkeit beim Essen, eine Beschränkung auf das, „was es mag“, kann schädlich für den kleinen Körper sein, jedenfalls aber ist eine derartige Verwöhnung außerordentlich schädlich für die Charakter- und Willensbildung.

Es gibt aber auch neben den allzunachsichtigen Eltern strenge Naturen, die mit Nachdruck von den Kindern nicht nur verlangen, daß sie von allem essen, was auf den Tisch kommt, sondern ihnen auch eine bestimmte Menge vorschreiben, die vertilgt werden muß. Diese zwar gut gemeinte Maßnahme

K  
wirkt aber sehr häufig nachteilig, weil die Eltern leicht von dem Kinde zu viel verlangen und die schon vorhandene Egunlust durch Drohungen und Strafen nur noch verstärken. „Bei uns liegt immer die Rute auf dem Tisch“, sagte mir ein Vater, der sich schließlich doch bewogen fühlte, den Arzt aufzusuchen, da sein Töchterchen nicht essen wollte. Arme Kinder, die man mit Schlägen zwingen will, zu essen, wo doch den Kindern die Befriedigung der Essenslust und des Hungers Freude und Behagen verursachen sollte! Egunlust und Appetitlosigkeit kann auf körperlichen Störungen beruhen oder auch seelisch bedingt sein. Wir kommen darauf noch zurück.

Nicht damit zu verwechseln ist eine gewisse Kaufaulheit und Langsamkeit im Essen, die mehr auf Träumerei und Verspieltheit der Kinder zurückzuführen ist. Solche Kinder wälzen oft minutenlang einen Bissen im Munde, bis sie ihn verschlucken, oder sie spielen mit dem Essen, bauen auf dem Teller Kartoffelmusberge, Kanäle und Seen von Tunke. Das sind Untugenden, die man keinesfalls einreißen lassen sollte. Auch zu hastiges Essen, Hinunterschlingen großer ungekauter Bissen darf nicht geduldet werden, dazu neigen Kinder, die zappelig sind und sich zu nichts Zeit nehmen.

Nach dem Mittagschlaf bekommt das Kleinkind wieder seinen Schoppen, dazu Brot wie beim ersten Frühstück. Abends einen Milchbrei evtl. mit Marmelade, Obstsaft oder Kompott. An Stelle des Breies kann auch Suppe und Gemüse, ein Rest von Mittag, gegeben werden.

Man sieht manchmal, daß noch die größeren Kleinkinder, ja manchmal sogar noch jüngere Schulkinder ihre Milch aus der Flasche trinken. Die Kinder wollen sich nicht an die Tasse gewöhnen und die Mütter finden diese Art der Darreichung so außerordentlich bequem, meinen auch, die Kinder nehmen dann mehr von der „guten Milch“ als aus Tasse oder Becher. Einerseits halten wir es, wie gesagt, gar nicht einmal für gesundheitsfördernd, wenn die Kinder in diesem Alter sehr viel Milch trinken, ferner aber bedeutet diese Beibehaltung einer Gewohnheit aus der Säuglingszeit eine Verwöhnung, da dem Kinde gar nicht erst zugemutet wird, eine neue, ihm weniger bequeme Form der Nahrungsaufnahme zu erlernen. Solche Verwöhnung dient aber nicht dazu, selbständige, energische Charaktere zu entwickeln, wie wir sie im Leben brauchen.

Man spricht häufig davon, daß man einem mageren, blassen Kind eine kräftige Kost geben soll, damit es dicker wird und rote Backen bekommt. Wenn man unter „kräftiger Kost“ eine eiweißreiche Ernährung mit viel Fleisch und Eiern versteht, so ist von dieser Art der Kost nur abzuraten. Gibt man hingegen den Kleinkindern viel Gemüse und Obst, Brot und Fett, nicht zu viel Flüssigkeit und ist auch mit der Milch nicht zu freigebig, dann wird man am ersten das Kind richtig ernähren. Das Ziel unserer Ernährung ist

ja garnicht, daß die Kinder recht dick werden. Sehnige und muskulöse Kinder mit straffem, festem Fleisch sind viel widerstandsfähiger als die weit schlafferen, dicken Posaunenengelchen, die zwar das Entzücken vieler Großmütter und Tanten bilden, aber dem kundigen Auge des Arztes weit weniger gefallen. Die Blässe des Gesichts ist nicht immer ein Zeichen beginnender Krankheit, auch hier können erbliche Einflüsse, eine besondere Beschaffenheit der Haut vorliegen. Wo Eltern im Zweifel sind, tun sie am besten, einen in der Kinderheilkunde erfahrenen Arzt zu Rate zu ziehen.



In Luft und Sonne

### Körperpflege und Abhärtung.

Hat man den Säugling noch täglich gebadet, so wird beim Kleinkind bald nur noch einmal in der Woche, nach unserer Sitte am Samstag, eine Generalreinigung durch ein Bad vorgenommen und täglich nur durch Waschungen der kleine Körper gesäubert. Wo nicht Rücksicht auf die Unkosten genommen werden muß, würden wir ein öfteres Baden vorziehen, da das Kind dadurch weit mehr erfrischt wird und das Bad ihm auch in der Regel viel Freude und Behagen verursacht.