

Ankerbeispiele 0-3-jährige

	sehr schlecht	schlecht	ausreichend	gut
Tagesstruktur				
	Keine familiären Regeln zu: Mahlzeiten, Medienkonsum, Bettgehzeiten. Bedürfnisse des Kindes diesbezüglich werden nicht wahrgenommen. Kind hat keine Möglichkeit, Tagesstruktur zu entwickeln. Angemessener Schlaf-Wach-Rhythmus nicht möglich. Eltern haben selbst keinen angemessenen Tagesrhythmus.	Es gibt keine verlässlichen familiären Regeln für Mahlzeiten, Medienkonsum, Bettgehzeiten. Bedürfnisse des Kindes diesbezüglich werden den Interessen der Eltern untergeordnet. Seltene gemeinsame Mahlzeiten. Eingeschränkte Möglichkeit für das Kind, Tagesstruktur zu entwickeln.	Grundsätzlich gibt es Regeln für Aufsteh- und Bettgehzeiten sowie für Medienkonsum, die sich an den Bedürfnissen des Kindes orientieren. Häufige gemeinsame Mahlzeiten. Regeln werden manchmal ohne für das Kind nachvollziehbaren Anlass nicht eingehalten.	Es gibt altersgemäße und verbindliche Regeln für Aufsteh- und Bettgehzeiten sowie für Medienkonsum. Je nach Alter gemeinsame Mahlzeiten. Ausnahmen sind begründet.

FKE: Forschungsinstitut für Kinderernährung

Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr.

<https://www.klinikum-bochum.de/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/forschungsdepartment-kinderernaehrung/praeventive-ernaehrungskonzepte.html>

(Stand: 09.11.23)

	sehr schlecht	schlecht	ausreichend	gut
Ernährung (0-1 - jährige)				
Mahlzeiten-Häufigkeit / Mahlzeitenstruktur	Nicht an die zeitlichen Bedürfnisse des Säuglings angepasste Mahlzeiten. Keine strukturierte Einführung der Beikost, meistens Flaschenmilchnahrung. Beim Übergang zur Familienernährung (10.-12. Monat) gibt es keine geregelten Mahlzeiten.	Selten an die zeitlichen Bedürfnisse des Säuglings angepasste Mahlzeiten. Beikost gibt es unregelmäßig, häufig Flaschenmilchnahrung. Beim Übergang zur Familienernährung (10.-12. Monat) bieten Eltern selten Mahlzeiten an, im Übrigen unstrukturiertes Lebensmittelangebot.	Meistens werden die Mahlzeiten an die zeitlichen Bedürfnisse des Säuglings angepasst. Einführung der Beikost gelingt, Empfehlungen werden nicht immer eingehalten (FKE). Übergang zur Familienernährung (10.-12. Monat) mit 3 Hauptmahlzeiten, ansonsten unregelmäßiges Essen zwischendurch.	Mahlzeiten orientieren sich an den Bedürfnissen des Säuglings. Einführung der Beikost erfolgt nach dem Ernährungsplan (FKE). Übergang Familienernährung (10.-12. Monat) mit 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten.

Portionsgröße u. Essmenge	Bei der Herstellung von Säuglingsmilchanfangsnahrung wird nicht auf die Dosierung geachtet. Mengeneempfehlungen für die Zubereitung von Beikost wird nicht eingehalten. Beim Übergang zur Familienernährung (10.-12. Monat) erhält Kind keine angemessenen Portionsgrößen. Eltern achten nicht auf die Essmenge, bieten Nahrung jederzeit und wahllos an.	Bei der Herstellung von Säuglingsmilchanfangsnahrung wird nicht genau auf die Dosierung geachtet. Mengeneempfehlungen für die Zubereitung von Beikost wird selten eingehalten. Beim Übergang zur Familienernährung (10.-12. Monat) erhält Kind überwiegend zu große Portionen. Die Eltern achten selten auf die Essmenge, Nahrung wird selten begrenzt.	Meistens wird die Säuglingsmilchanfangsnahrung genau nach Herstellerangaben zubereitet. Mengeneempfehlungen für die Zubereitung von Beikost wird meistens eingehalten. Beim Übergang zur Familienernährung (10.-12. Monat) bemühen sich Eltern, angemessene Portionsgrößen umzusetzen.	Säuglingsmilchanfangsnahrung wird genau nach Herstellerangaben zubereitet. Mengeneempfehlungen für die Zubereitung von Beikost wird immer eingehalten. Beim Übergang zur Familienernährung (10.-12. Monat) sind die Portionen altersangemessen und orientiert am Ernährungsplan (FKE).
Süßigkeiten und süße Getränke	Immer süße Getränke in Trinkflaschen z.B. gesüßter Tee oder Säfte. Süßigkeiten werden sehr häufig als Belohnung und Trostmittel benutzt.	Fast immer süße Getränke in Trinkflaschen z.B. gesüßter Tee oder Säfte. Süßigkeiten werden häufig als Belohnung und Trostmittel benutzt.	Säugling trinkt überwiegend ungesüßte Getränke. Gelegentlich werden Süßigkeiten als Belohnung und Trostmittel benutzt.	Säugling bekommt keine Süßigkeiten und trinkt grundsätzlich ungesüßte Getränke (ca. 200ml Wasser/ Tag ab dem 3. Brei).
Lebensmittelauswahl	Ernährungsplan (FKE) für das 1. Lebensjahr wird nicht eingehalten. Keine altersgerechte Beikost. Trinkbreie aus der Flasche noch bis zum 12. Monat. Übergang Familienkost erfolgt häufig zu früh oder zu spät. Im Haushalt stehen kaum frische Lebensmittel zur Verfügung. Meist werden hochverarbeitete Lebensmittel/ Fertigprodukte gekauft, z.B. sog. Kinderlebensmittel. Lebensmittelangebot ist einseitig, keine Geschmacksvielfalt.	Ernährungsplan (FKE) für das 1. Lebensjahr wird kaum berücksichtigt. Z.B. Einführung von Beikost vor dem 5. Monat, häufig Trinkbreie aus der Flasche. Übergang Familienkost erfolgt häufig zu früh oder zu spät. Im Alltag werden überwiegend Fertiggerichte zubereitet. Frische Lebensmittel, wie z.B. Gemüse und Obst stehen nur selten zur Verfügung. Geringes Angebot an Lebensmittelvielfalt, wenig Geschmacksvielfalt.	Ernährungsplan (FKE) für das 1. Lebensjahr wird zum größten Teil umgesetzt. Beim Übergang Familienkost (10.-12. Monat) bemühen sich Eltern um ein Angebot an frischen Lebensmitteln. Mahlzeiten werden frisch zubereitet, mitunter gibt es Fertiggerichte. Verschiedene Lebensmittel werden angeboten, Geschmacksvielfalt ist vorhanden.	Ernährungsplan (FKE) für das 1. Lebensjahr wird umgesetzt: 6 Monate ausschließlich Muttermilch oder Säuglingsmilchanfangsnahrung. Im 2. halben Jahr (ca. 5.-7. Monat) Ersetzen einer Milchmahlzeit durch einen Brei, in der vom FKE empfohlenen Reihenfolge. Beim Übergang zur Familienkost (10.-12. Monat) werden Mahlzeiten mit frischen Zutaten zubereitet. Tägliches Angebot an frischem Gemüse und Obst, fett- und zuckerarme Lebensmittel sind im Angebot. Neue Lebensmittel werden schrittweise eingeführt, häufiges Anbieten führt zu Akzeptanz.

	sehr schlecht	schlecht	ausreichend	gut
Ernährung (1-3-jährige)				
Mahlzeitenstruktur	Es werden keine täglichen und gemeinsamen Mahlzeiten von den Eltern angeboten. Kind isst unkontrolliert und nebenbei. Einen festen Essplatz gibt es nicht.	Eltern bieten nicht täglich gemeinsame Mahlzeiten an. Kind isst oft alleine, obwohl Eltern anwesend sind. Es gibt keinen festen Essplatz.	Eltern bemühen sich um tägliche, gemeinsame Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten nimmt das Kind unkontrolliert ein.	Tägliche, gemeinsame Hauptmahlzeiten. Kind erhält drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten.
Portionsgröße u. Essmenge	Kind erhält keine Anleitung für Portionsgrößen. Kind isst wahllos und jederzeit. Positives Imitationslernen durch Eltern nicht möglich.	Kind isst überwiegend zu große Portionen. Die Essmenge wird selten begrenzt. Positives Imitationslernen durch Eltern kaum möglich.	Eltern bemühen sich, angemessene Portionsgrößen anzubieten. Trotzdem wird das Kind im Alltag mit unkontrollierten Esssituationen alleine gelassen. Positives Imitationslernen durch Eltern nur begrenzt möglich.	Portionen sind altersangemessen, orientiert an der Ernährungspyramide. Positives Imitationslernen durch Eltern möglich.
Süßigkeiten und süße Getränke	Süßigkeiten und süße Getränke sind in großen Mengen im Haushalt vorhanden. Kind hat unkontrollierten Zugang. Süßigkeiten werden sehr häufig als Belohnung und Trostmittel benutzt.	Kind hat überwiegend unkontrollierten Zugang zu Süßigkeiten und süßen Getränken. Süßigkeiten werden häufig als Belohnung und Trostmittel benutzt.	Kind trinkt überwiegend ungesüßte Getränke. Süße Getränke werden in der Regel nicht eingekauft. Süßigkeiten werden in der Regel in angemessener Art und Weise angeboten, gelegentlich aber als Belohnung und Trostmittel benutzt.	Kind trinkt ungesüßte Getränke. Eltern bieten Süßigkeiten in angemessener Art und Weise an entsprechend der Ernährungspyramide.
Lebensmittelauswahl	Im Haushalt stehen kaum frische Lebensmittel zur Verfügung. In der Regel werden hochverarbeitete Lebensmittel/ Fertigprodukte gekauft, z.B. sog. Kinderlebensmittel. Lebensmittelanangebot ist einseitig, keine Geschmacksvielfalt.	Im Alltag werden überwiegend Fertiggerichte und sogenannte Kinderlebensmittel angeboten. Frische Lebensmittel, wie Gemüse und Obst stehen nur selten zur Verfügung. Geringes Angebot an Lebensmittelvielfalt, geringe Geschmacksvielfalt.	Eltern bemühen sich um ein Angebot an frischen Lebensmitteln, wie Gemüse und Obst. Mahlzeiten werden frisch zubereitet, mitunter gibt es Fertiggerichte oder sogenannte Kinderlebensmittel. Verschiedene Lebensmittel werden angeboten, Geschmacksvielfalt vorhanden.	Umstellung auf Familienkost ist abgeschlossen. Mahlzeiten werden mit frischen Zutaten zubereitet. Tägliches Angebot an frischem Gemüse und Obst, fett- und zuckerarme Lebensmittel sind im Angebot. Neue Lebensmittel werden vorsichtig eingeführt, häufiges Anbieten.

				ten führt zu Akzeptanz. Geschmacks- vielfalt ist durch eine breite Palette von Lebensmitteln gewährleistet.
Mahlzeiten- struktur	Es werden keine täglichen und gemeinsamen Mahlzeiten von den Eltern angeboten. Kind isst unkon- trolliert und nebenbei. Einen festen Essplatz gibt es nicht.	Eltern bieten nicht täglich gemein- same Mahlzeiten an. Kind isst oft alleine, obwohl Eltern anwesend sind. Es gibt keinen festen Essplatz.	Eltern bemühen sich um tägliche, gemeinsame Mahlzeiten, Zwischen- mahlzeiten nimmt das Kind unkon- trolliert ein.	Tägliche, gemeinsame Hauptmahlzei- ten. Kind erhält drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten.

	sehr schlecht	schlecht	ausreichend	gut
Freizeitgestaltung				
	Familie unternimmt keine altersge- mäßigen Aktivitäten mit dem Kind. Kind wird keine Gelegenheit gege- ben, sich im Freien zu bewegen. Freizeitgestaltung besteht hauptsäch- lich aus Medienkonsum und Essen, unreflektierte Konsumhaltung.	Die seltenen, teilweise nicht altersge- mäßigen Familienunternehmungen sind inaktiv (Besuch im Fast-Food- Restaurant, Café, Kneipe, etc.). Eltern geben nicht täglich Gelegen- heit zu bewegungsorientiertem Spiel mit anderen Kindern auf dem Spiel- platz. Freizeit wird überwiegend inaktiv in der häuslichen Umgebung verbracht.	Familie unternimmt unregelmäßig gemeinsame altersgemäße Aktivitä- ten. Eltern geben Kind häufig Gelegenheit zu bewegungsorientiertem Spiel mit anderen Kindern auf dem Spielplatz. Zeit wird meist inaktiv in der häusli- chen Umgebung verbracht.	Familie unternimmt regelmäßig ge- meinsame altersgemäße Aktivitäten, die oft aktiv im Freien stattfinden. Kind hat täglich Gelegenheit zu bewe- gungsorientiertem Spiel mit anderen Kindern auf dem Spielplatz.

	sehr schlecht	schlecht	ausreichend	gut
Medien				
	Kind ist dem ständig laufenden TV und PC im Haushalt ausgesetzt. Die Entwicklung eigener Aktivitäten und Lernerfahrungen werden dadurch behindert.	Kind ist mehrere Stunden dem lau- fenden TV und PC ausgesetzt und wird häufig mit Tablet und Handy be- schäftigt.	Gelegentliches Fernsehen oder Filme schauen auf Tablet / Handy gemein- sam mit den Eltern.	Kein Medienkonsum.

	Fernsehen, Tablet und Handy dient zur überwiegenden Beschäftigung und Ruhigstellung des Kindes.			
--	---	--	--	--

	sehr schlecht	schlecht	ausreichend	gut
Sport				
	Organisiertes Sportangebot bei adäquaten Bewegungsmöglichkeiten im Tagesablauf nicht erforderlich.	Organisiertes Sportangebot bei adäquaten Bewegungsmöglichkeiten im Tagesablauf nicht erforderlich.	Organisiertes Sportangebot bei adäquaten Bewegungsmöglichkeiten im Tagesablauf nicht erforderlich.	Organisiertes Sportangebot bei adäquaten Bewegungsmöglichkeiten im Tagesablauf nicht erforderlich.

	sehr schlecht	schlecht	ausreichend	gut
Taschengeld				
	Kind erhält Geld als Ersatz für Lob und Zuwendung.	Entfällt	Entfällt	Kind erlernt bei gelegentlichem Bezahlen bei kleinen Einkäufen die Funktion des Geldes.

ADI-PLUS © Adipositas-Therapiezentrum im SPZ interdisziplinär der Charité – Universitätsmedizin Berlin

Stand August 2023.

Rückmeldungen an: petra.ruecker@charite.de