

HiPP Ernährungsplan für Kleinkinder (1 bis 3 Jahre)

Ob als Übergang zur Familienkost oder für mehr Abwechslung auf dem Teller!

10 Tipps

für die
Kleinkindernährung

Morgens

Brot mit
Belag/Aufstrich
und Milch

Müsli, Milchbrei,
Porridge

Dazu Obst,
Gemüse (frisch,
getrocknet, Brei)

Etwas
Abwechslung:
Rührei, Waffeln,
kleine
Pfannkuchen

Tipp: Soll es mal etwas
Besonderes geben? Mit
Formausstechern lassen sich
spannende Brote zubereiten.



Vormittags

Nach Bedarf

Brot mit
Belag/Aufstrich

Obst, Gemüse und
altersgerechte
Knabberprodukte

Getreide-Obst-Brei

Joghurt

Tipp: Für unterwegs eignen
sich kleine
Silikonformen (z.B. für
Muffins) ideal zum
Aufbewahren in der
Brotbox – so bleibt alles
an seinem Ort!



Mittags

Warme Mahlzeit
(Gemüse, Beila-
ge mit wahlweise
Fleisch, Fisch,
vegetarisch) oder
belegte Brote



Schöne
Abwechslung:
Etwas Obst als
Nachtisch oder mal
ein selbstgemach-
tes Eis z.B. aus HiPP
Fruchtpüree, pur
oder mit Joghurt
verfeinert.



Nachmittags

Nach Bedarf

Wie am
Vormittag

Auch spannend:
Smoothies,
Milchshake,
Frucht- oder
Haferriegel,
selbstgemachte
Milchreisschnitte
oder Fruchteis

Tipp: Mit Obst und Gemüse
lassen sich lustig leckere Tiere
oder Figuren gestalten und
zubereiten, die den Kleinen
besonders viel Spaß machen.



Abends

Brot mit
Belag/Aufstrich
und Milch

Gemüsesticks
mit leckeren Dips
(Hummus, Quark,
etc.)

Herzhafte Pfann-
kuchen oder Wraps

Tipp: Gemeinsam den Tisch
zu decken und das Essen
vorzubereiten, macht gleich
noch mehr Appetit!

Statt mittags kann es auch
abends eine warme Mahlzeit
geben.



Bitte kindgerechte Zubereitung beachten:

- Wenig Salz, Zucker und Fett (gute Fette/Öle bevorzugen)
- Nicht zu scharf oder stark gewürzt
- Verschluckgefahr bei kleinen festen Lebensmitteln wie Beeren, Saaten oder Nüssen (evtl. zerkleinern, gemahlen)
- Rohes Fleisch, Fisch, Eier oder Rohmilchkäse meiden (erhöhte Infektionsgefahr)
- Milch und Getränke bitte aus Becher/Tasse anbieten



Zwischendurch Getränke - Wasser, Tee oder Schorle (1/3 Saft) sind ideal.



1 Portion großstückiges
Obst & Gemüse

1 Portion kleinstückiges
Obst & Gemüse



Wichtige Orientierung für Eltern:

- 1 2-mal am Tag Obst
jeweils eine Kinderhand voll
- 2 3-mal am Tag Gemüse
jeweils eine Kinderhand voll
- 3 zu jeder Mahlzeit ein
Getränk ca. 600-700 ml/Tag
- 4 2-3-mal am Tag Milch
oder Milchprodukte ca.
300-330 ml/Tag
- 5 3-mal in der Woche
Fleisch ca. je 30 g
- 6 1-mal in der Woche Fisch
ca. 60 g
- 7 1-2 Eier in der Woche
- 8 max. 1-mal am Tag Süßig-
keiten z. B. 3 Kekse, 1 Kugel
Eiscreme oder Riegel
- 9 Öl, Butter, Margarine nur
wenig ca. 15 g/Tag
- 10 Für Abwechslung und
Freude am Essen sorgen!

Haben Sie Fragen?
Der HiPP-Elternservice
ist gerne für Sie da!

