

# Ernährungs-ABC

## A

### Allergene

Allergene sind Stoffe, die unter Umständen heftige Reaktionen im Körper auslösen können. Auch in verschiedenen Nahrungsmitteln befinden sich Allergene. Auf der Grundlage der LMIV – Lebensmittelinformationsverordnung besteht seit 2014 auch in Gemeinschaftseinrichtungen die Pflicht zur Kennzeichnung von Allergenen, die in Lebensmitteln enthalten sind. Wir haben die Pflicht die Hauptallergene, dabei handelt es sich um 14 Lebensmittelgruppen, zu kennzeichnen.

### **Die 14 Hauptallergene, die zu deklarieren sind:**

- Glutenthaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon)
- Krebstiere & Krebstiererzeugnisse
- Eier & Eierzeugnisse
- Fisch & Fischerzeugnisse
- Erdnüsse & Erdnusserzeugnisse
- Soja & Sojaerzeugnisse
- Milch & Milcherzeugnisse (einschließlich Lactose)
- Schalenfrüchte (Cashewnuss, Haselnuss, Macadamianuss, Mandel, Paranuss, Pecannuss, Pistazie, Walnuss sowie daraus hergestellte Erzeugnisse)
- Sellerie und Sellerieerzeugnisse
- Senf & Senferzeugnisse
- Sesamsamen & Sesamsamenerzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite (bei einer Konzentration von mind. 10 mg/kg oder Liter)
- Lupinen
- Weichtiere

Im dafür vorgesehenen Ordner in unserer BeKi- Ecke, finden Sie die Aufführung der Allergene, die in unserem Speiseplan enthaltenen Lebensmitteln vorkommen.

## B

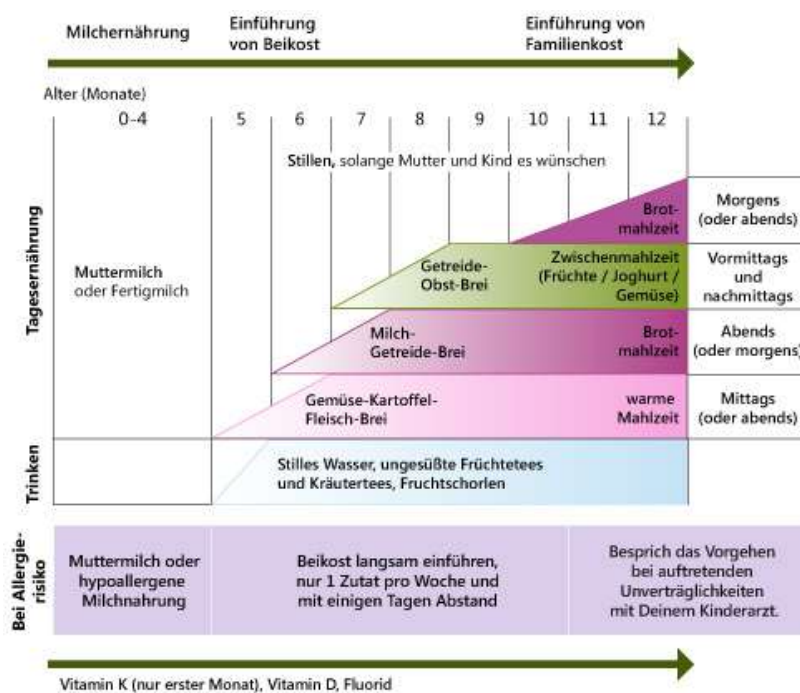
### Bewegung

Ein zentraler Teil unserer Konzeption ist die Bewegungsförderung. Neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, soll auch diese eine positive Körperwahrnehmung unterstützen. Tägliche Bewegungsmöglichkeiten im Freien, Bewegungslandschaften im Turnraum, Bewegungselemente in den Gruppen oder auf dem Flur, sollen die motorischen Fähigkeiten fördern. Wir bieten den Kindern Raum Bewegungen auszutesten und Sicherheit in der Ausführung zu entwickeln. Sie lernen ihren Körper kennen, Signale wahrzunehmen und Bewegungen einzuschätzen. Die Pädagogen fungieren dabei als Begleiter, die ihnen die nötige Sicherheit geben, um Neues auszuprobieren. Alle Pädagogen der Kinderkrippe Krabbelkäfer haben an Fortbildungen zum Thema Bewegungsförderung teilgenommen und wenden das Erlernte situativ im Alltag an.

## Baby- Ernährungsplan

	Morgens	Mittags	Nachmittags	Abends	
Bis Ende 4. Monat	Muttermilch/ Säuglingsmilch	Muttermilch/ Säuglingsmilch	Muttermilch/ Säuglingsmilch	Muttermilch/ Säuglingsmilch	
Beginn 5. bis Beginn 7. Monat	Muttermilch/ Säuglingsmilch	Muttermilch/ Säuglingsmilch oder Gemüse-Kartoffel- Fleisch-Brei	Muttermilch/ Säuglingsmilch	Muttermilch/ Säuglingsmilch	
+ 1 Monat	Muttermilch/ Säuglingsmilch	Gemüse-Kartoffel- Fleisch-Brei	Muttermilch/ Säuglingsmilch	Muttermilch/ Säuglingsmilch oder Milch- Getreide-Brei	
+ 1 Monat	Muttermilch/ Säuglingsmilch	Gemüse-Kartoffel- Fleisch-Brei	Muttermilch/ Säuglingsmilch oder Getreide- Obst-Brei	Milch- Getreide-Brei	
10. bis 14. Monat	Muttermilch/ Säuglingsmilch oder Brotmahlzeit (mit Vollmilch)	Brot/ Zwieback Obst	Gemüse/Kartoffeln, Nudeln oder Reis/Fleisch, Fisch oder Ei	Getreide- Obst-Brei oder Brot/Zwieback Obst	Brotmahlzeit (mit Vollmilch) oder Milch- Getreide-Brei

(Quelle: vgl. „Essen lernen in der Kita & Tagespflege“ Broschüre (aid))



Quelle: Basierend auf dem Ernährungsplan vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund

Der Ernährungsplan zeigt, wann ein Baby welche Lebensmittel braucht. Jedes ist zu einem bestimmten Zeitpunkt wichtig und liefert die notwendigen Nährstoffe für gutes Gedeihen. In der Kinderkrippe Krabbelkäfer passen wir das Essen bzw. die Essenzeiten der jüngeren Kinder dem individuellen Entwicklungsstand an. Bis die Kinder ca. 10-12 Monate alt sind empfehlen wir den Eltern das Essen mitzubringen. Es kann Milchpulver, Muttermilch, Gläschen oder selbstgekochtes Essen mitgebracht werden. Ab ca. 10 Monate zeigt sich in der Regel ein zunehmendes Interesse an festeren Lebensmitteln. Die Kinder können diese immer wieder probieren und werden so nach und nach an das Essen der regulären Speisen bei den einzelnen Mahlzeiten heran geführt.

Falls sie den Breis selbst zubereiten sollten, im Folgenden einige Rezeptvorschläge:

#### *Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (Grundrezept)*

Zutaten:

- 100 g Gemüse (z.B. Blumenkohl, Karotte, Zucchini)
- 50 g Kartoffeln
- 30 g mageres Fleisch (z.B. Rind, Schwein, Lamm, Geflügel)
- 1 EL Rapsöl
- 1 ½ EL Fruchtsaft (oder Obstpüree als Nachtisch)

Zubereitung:

1. Gemüse putzen und Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden.
2. Mit klein geschnittenem Fleisch in wenig Wasser garen (ca. 10 Minuten).
3. Mit dem Saft zusammen pürieren.
4. Rapsöl unterrühren. Ist der Brei zu fest, etwas Wasser zugeben.

#### *Milch-Getreide-Brei (Grundrezept)*

Zutaten:

- 200 ml Vollmilch, 3,5 % Fett (keine Roh- oder Vorzugsmilch)
- 20 g Vollkorn-Getreide(flocken) oder Grieß
- 2 EL Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst

Zubereitung:

1. Getreideflocken in kalte Milch, Grieß in kochende Milch einrühren.
2. Aufkochen und ca. 3 Minuten weiterkochen lassen.
3. Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst unterrühren. Fertig.



### Getreide-Obst-Brei (Grundrezept)

#### Zutaten:

- 90 ml Wasser
- 20 g Vollkorn-Getreide(flocken) oder Grieß
- 100 g zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst oder Obstmus, z.B. Apfel, Birne, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose. Eine Obstart pro Mahlzeit reicht aus.
- 1 TL Rapsöl

#### Zubereitung:

1. Getreideflocken in kaltes Wasser, Grieß in kochendes Wasser einrühren. Aufkochen und ca. 3 Minuten weiterkochen lassen.
2. Frisches, püriertes Obst zugeben.
3. Rapsöl unterrühren. Fertig.

(Quelle: inform Broschüre „Das beste Essen für Babys“)



#### BeKi

Die lachende Birne steht für die Landesinitiative BeKi- „Bewusste Kinderernährung“ des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. Die BeKi-Referentinnen informieren unter dem Motto "Fit essen schmeckt" in Tageseinrichtungen für Kinder, in Erwachsenenbildungseinrichtungen, in Kleinkindgruppen und in Schulen über alle Fragen rund ums Essen und Trinken. Im Mittelpunkt aller Maßnahmen stehen die Freude am Essen, die Lust am Selbermachen und der Aufbau von Vertrauen in die Qualität von Lebensmitteln. BeKi stellt außerdem umfangreiches Informations- und Arbeitsmaterial für Eltern und Erziehungskräfte zur Verfügung. (vgl: [www.ernaehrung-bw.de](http://www.ernaehrung-bw.de))

Durch den Ausbau der Ganztagsbetreuung kommen Kinder immer früher in Kitas und verbringen hier mehr Zeit. Essen und Trinken in der Kita sind dabei nicht nur zentrale Themen für das Wohlbefinden des Kindes, sondern auch wichtige Bausteine frühkindlicher Bildung, deren Potenzial noch längst nicht ausreichend ausgeschöpft ist. Bedeutete Essen und Trinken früher häufig nur ein zweites Frühstück im Kindergarten, so kommen in der Ganztagsbetreuung Ernährungsbildung in einer frühen sensiblen Phase und ein umfangreiches Mahlzeitenangebot hinzu. So ist es nachvollziehbar, dass für Eltern die Qualität der Ernährung der Einrichtung immer wichtiger wird. Diese Faktoren waren Anstoß für die Entwicklung eines Zertifikats für die „ernährungsbewusste Kita“ der Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi). (vgl: Ernährungs Umschau 2/2016, „Das BeKi- Zertifikat für ernährungsbewusste Kitas in BW“)

## C

### Cashewkerne und Co.

Wir in der Kinderkrippe Krabbelkäfer vermeiden die Ausgabe von Nüssen/ Speisen die Nüsse enthalten, um Kinder zu schützen, die allergisch darauf reagieren. Wir bitten daher alle Eltern diese Vorgabe auch bei mitgebrachten Speisen an Geburtstagen und Festen zu beachten.

## D

### Das Auge isst mit

Das Auge isst mit, das gilt auch für Kinder. Ein ansprechend gedeckter Esstisch, eine schöne Tischdecke, buntes Geschirr usw. tragen zu einer angenehmen Essatmosphäre bei.

Auch Gemüse- und Obststücke lassen sich auf dem Teller schön anrichten. Rohe Gemüsestücke können zu Gesichtern gelegt werden – mal grinsend, mal überrascht. Mit Hilfe eines Zahnstochers können kleine Boote zusammen gesteckt werden. Gurken eignen sich besonders gut als Schlange. Mit Obst kann man kleine Tiere legen oder Fahrzeuge bauen.

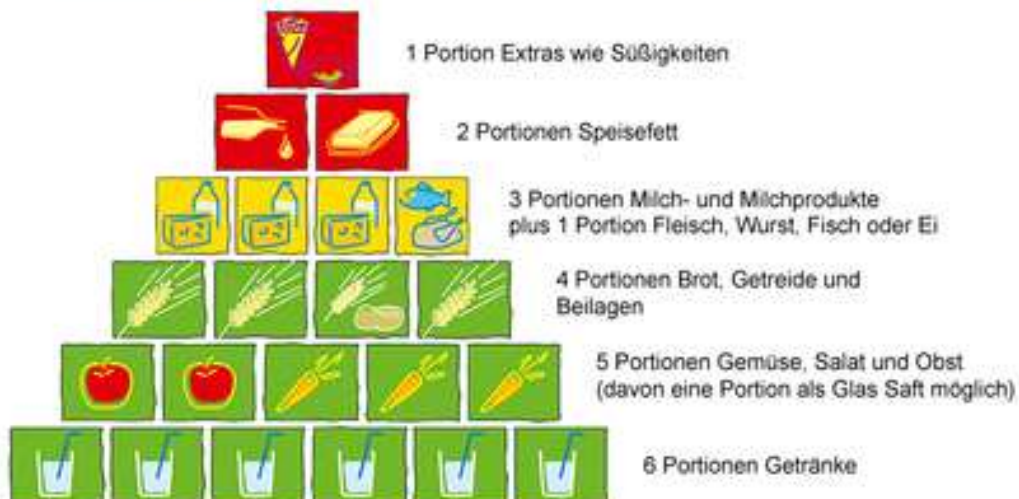


## E

### Ernährungspyramide



#### Die aid-Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide ist eine leicht verständliche und äußerst praktische Hilfe. Jeder Baustein der Pyramide steht für eine Portion. Die Portionsgröße orientiert sich dabei an der Größe der eigenen Hand. Nach dem Motto "Kleine Hände, kleine Portionen – große Hände, große Portionen".

Die Energielieferanten sind: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß. Optimal sind 55 % Kohlenhydrate, 30 % Fett und 15 % Eiweiß für die Energieversorgung. Der Energiebedarf richtet sich nach Geschlecht, Alter und Aktivität. (Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/Tipps-zum-Speiseplan>)

## F

### Feiern

Gerne feiern wir den Geburtstag Ihres Kindes in der Krippe und freuen uns sehr, wenn Sie an Geburtstagen oder Festen Ihrer Kinder etwas Leckeres mitbringen. Hier möchten wir Sie bitten, ein paar Richtlinien zu beachten.

Folgende Speisen dürfen nicht mitgebracht werden:

- Backwaren mit nicht durchgebackener Füllung z.B. Sahnetorten, Windbeutel
- Speisen mit rohem Ei (Süßspeisen mit rohem Ei, selbstgemachte Mayonnaise)
- Nicht ausreichend durchgegartes Fleisch und Fisch
- Speiseeis, das schon angetaut war oder ist
- Rohmilchprodukte
- Speisen aus rohem Fleisch oder Fisch

### Fette und Öle

Grundsätzlich ist Fett einer der wichtigsten Energielieferanten. Doch auch beim Fett kommt es auf die Menge und die Qualität an, die darüber entscheidet, ob das Fett für den Körper gut oder schädlich ist. Billige Industriefette aus verarbeiteten Produkten und Süßigkeiten sind nicht empfehlenswert. Sie werden rasch im Fettgewebe gespeichert und können leicht zu Übergewicht und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Gesünder für den Körper sind hochwertige naturbelassene Fette, die reich an essentiellen ungesättigten Fettsäuren (Hanföl, Olivenöl) oder unverarbeiteten gesättigten Fettsäuren (Bio-Butter) sind. Diese benutzt der Körper vornehmlich als Bausubstanz. Sie werden für die Entwicklung des Gehirns und für die Hüllen der Körperzellen benötigt und sie versorgen die Zellen mit Energie. Kinder sollten pro Tag nicht mehr als 25 bis 35 Gramm Fett zu sich nehmen. Ein Drittel davon kann aus tierischen Fetten stammen, zwei Drittel hingegen sollten aus nativen, kaltgepressten pflanzlichen Ölen bestehen. (vgl: <https://www.verbraucherzentrale.de/Tipps-zum-Speiseplan>)

### Fleisch, Fisch und Eier

Fleisch leistet einen wichtigen Beitrag zur Versorgung mit Eisen, hochwertigem Eiweiß, Zink und einigen Vitaminen der B-Gruppe. Es sollte jedoch nicht jeden Tag auf dem Speiseplan stehen, aufgrund seines hohen Fett-, Cholesterin- und Puringehaltes. Ab dem zweiten Lebensjahr lautet die Empfehlung dreimal pro Woche eine kleine Menge Fleisch oder Wurst. Wenn möglich sollte man mageres Fleisch nehmen und zwischen den unterschiedlichen Fleischarten (Geflügel, Rind, Schwein, Lamm) abwechseln. Seefisch ist wichtig für die Versorgung mit Jod und wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Es sollte einmal pro Woche Fisch geben. Eier enthalten eine breite Palette hochwertiger

Nährstoffe. Die Empfehlung pro Woche lautet ca. 2-3 Eier. Dabei bedacht werden, sollten auch die versteckten Eier wie beispielsweise in Pfannkuchen und Aufläufen. Eine Ernährung ohne Fleisch und/oder Fisch (vegetarisch) ist für Kinder gut machbar. Hingegen wird eine rein vegane Ernährung, bei der auf alle tierischen Produkte verzichtet wird, nicht empfohlen. (vgl.: <https://www.verbraucherzentrale.de/link1170966A.html>)

## G

### Getreide

Kartoffeln oder Getreideflocken sind schon im Babyalter wichtiger Bestandteil jeder Mahlzeit. Es ist gut diese Essgewohnheiten beizubehalten. Getreide, Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln machen nicht nur satt, sie liefern vor allem Stärke (d.h. Kohlenhydrate), aber auch lebenswichtiges Eiweiß, wichtige B-Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Die enthaltenen Ballaststoffe sorgen für eine gute Verdauung. Je höher der Vollkornanteil, desto besser, denn das ganze Korn enthält deutlich mehr der wertvollen Mineralstoffe und Vitamine, da auch die wertvollen Randschichten des Getreides mitverarbeitet werden. (vgl.: <https://www.verbraucherzentrale.de/link1170966A.html>)

### Gemeinsame Mahlzeiten

Unser Tagesablauf beinhaltet feste Essenszeiten. Um 9.00 Uhr gibt es Frühstück. Mittagessen ist um ca. 11.45 Uhr und unser Snack um 15.00 Uhr. Am Nachmittag um 17.00 Uhr gibt es nochmal einen kleinen Snack. Das gemeinsame Essen ist für Kinder eine wichtige Erfahrung. Dabei spielen eine feste Struktur, Rituale und Umgangsweisen eine große Rolle. Sie geben einem Kind Sicherheit, das Gefühl der Zusammengehörigkeit und einen Rahmen, in dem es sich selbstständig bewegen kann.

Aus diesem Grund beginnen wir eine Mahlzeit mit einem gemeinsamen Ritual, dies kann ein Lied oder ein Tischspruch (siehe „Tischsprüche/-lieder“) sein. Wir begleiten die Kinder beim Essen, sitzen mit Ihnen an einem Tisch und sind da, wenn sie unsere Hilfe benötigen. Während der Mahlzeit gibt es Regeln, die wir unter dem Punkt „Regeln“ aufgeführt haben. Außerdem schaffen wir eine entspannte Tischatmosphäre. Ein schön gedeckter Tisch, eine Blume oder Kerze werden auch von den Kleinsten geschätzt.





## Gemüse und Hülsenfrüchte

Aus der bunten Palette an Gemüse und Hülsenfrüchte lassen sich zu jeder Jahreszeit abwechslungsreiche Gerichte zubereiten. Eine schonende Zubereitung ist besonders wichtig, damit die Farbe und der Biss der Speisen erhalten bleiben. Gemüse enthält eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen und nur wenige Kalorien. Am besten ist regionales Gemüse. Tiefgekühlte Ware ist hier eine gute Alternative. Drei Portionen Gemüse pro Tag lautet die Empfehlung für Kinder. Die Maßeinheit ist die eigene Hand. Was in eine Hand passt gilt als Portion, wie z.B. eine Tomate. Bei zerkleinertem Gemüse wie Broccoli und Salat entsprechen beide Hände zu einer Schale geformt einer Portion. Kinder haben kleinere Hände und somit auch eine kleinere Portion als Erwachsene. Ein Glas Gemüsesaft kann eine Portion ersetzen. (vgl.: <https://www.verbraucherzentrale.de/link1170966A.html>)

## H

### Haus Miteinander

Das Haus Miteinander ist eine Wohn- und Lebensgemeinschaft für junge Menschen mit Behinderung in Mannheim Schönau. Die Mehrzahl der Bewohner arbeitet in einer Werkstatt für behinderte Menschen oder in Unternehmen am allgemeinen Arbeitsmarkt. Daneben ist der Verein Miteinander als Arbeitgeber und Dienstleister im Bereich Hauswirtschaft tätig und bietet derzeit 4 sozialversicherungspflichtige Arbeitsplätze für Bewohner des Hauses. Unser Mittagessen wird jeden Tag vom Haus Miteinander gekocht und geliefert. Am Morgen werden die Speisen frisch zubereitet und anschließend in Wärmebehältern zu uns transportiert. Der vierwöchig wechselnde Speiseplan wurde nach den Bedürfnissen der Kinder und den Empfehlungen von BeKi ausgearbeitet.



### Hochbeet

Jede Gruppe besitzt ein eigenes Hochbeet. Im Frühjahr setzten die Kinder Pflanzen und Samen in die Erde. Diese werden ganz im Sinne der Partizipation ausgewählt. Beim Gießen helfen alle Krabbelkäfer-Kinder eifrig mit. Gespannt beobachten sie wie die Früchte reif werden und



warten auf den Moment, in dem sie endlich verzehrt werden können. Die Pädagogen begleiten die Beobachtungen sprachlich und gehen auf Form, Farbe, Konsistenz, Geschmack und Gesundheitswert der Gemüse- und Obstsorten ein.



### Hände waschen

Die Handhygiene ist ein wichtiger Teil unseres Hygieneplans. Die Kinder gehen vor dem Essen gemeinsam Hände waschen. Auch hier begleiten wir das selbständige Nehmen von Seife, das Öffnen des Wasserhahns, sowie das selbständige Waschen und Abtrocknen der Hände. Nach dem Essen säubern die Kinder, entweder im Bad oder direkt im Essensraum, ihre Hände und Mund mit Hilfe eines Waschlappens.



## I

### Informationen zum Thema Ernährung

Alle Mitarbeiter der Kinderkrippe Krabbelkäfer haben an einer Ernährungsfortbildung im Rahmen der BeKi- Zertifizierung teilgenommen. Auch für die Eltern wurde eine Informationsveranstaltung zu dem Thema erhalten. In einem fortlaufenden Prozess reflektieren die Pädagogen der Kinderkrippe Krabbelkäfer das Ernährungskonzept der Einrichtung. Sie sind kompetente Ansprechpartner in Sachen gesunde Ernährung, mit Fragen können Sie jederzeit gerne auf sie zugehen.

Informationen zum Thema Ernährung im Kindesalter, der Speiseplan der Einrichtung, sowie Berichte aus aktuellen Projekten und Angeboten zum Thema, finden Sie im Eingangsbereich der Kinderkrippe Krabbelkäfer.



## J

### Jeder kann mithelfen – Förderung der Selbständigkeit

Kinder helfen gerne, beim Einkaufen, bei der Vorbereitung von Mahlzeiten, bei der Zubereitung und beim Aufräumen des Esstisches. Wir beziehen die Kinder im Alltag immer wieder mit ein. Dies erfordert Zeit und Geduld und es wäre wahrscheinlich anfänglich viel schneller „die Arbeit“ alleine zu erledigen, jedoch wollen wir die Kinder in ihrer Entwicklung begleiten. Sie stark für später machen. Jede Aufgabe, die sie selbstständig und erfolgreich erledigen, macht selbstbewusst, stolz und vermittelt Fähigkeiten und Kenntnisse, die die Kinder später brauchen.

Bei uns wird die Selbständigkeit der Kinder bei jeder Mahlzeit gefördert. Die Kinder dürfen selbst schöpfen, sich Getränke eingießen ihr Brot streichen oder das Geschirr aufräumen. Die jüngeren Kinder werden durch individuelle Begleitung an die Selbständigkeit in den einzelnen Bereichen herangeführt.



## K

### Karins Frischekiste/ Bauer Merz

Karins Frischekiste ist ein Lieferservice vom Bauer Merz, der seinen Bauernhof in Mannheim-Kirschgartshausen hat. Dort werden verschiedene Obst und Gemüsesorten angepflanzt und Hühner in artgerechter Bodenhaltung gehalten. Familie Merz legt großen Wert auf die Qualität ihres Obst und Gemüses. Dabei achtet sie darauf, dass die saisonalen Produkte aus der Region kommen. Außerdem haben Sie persönlichen Kontakt zu den Erzeugern und sorgen so für Frische und Qualität. Einmal die Woche bestellen wir frisches Obst und Gemüse. Dabei achten wir darauf, dass vor allem die Obstsorten je nach Saison ausgewählt werden. Montags wird die Frischekiste mit den Produkten in die Krippe geliefert.



Einmal im Jahr besuchen wir auch mit den Kindern und Eltern den Bauernhof. Gemeinsam mit Bauer Merz betrachten wir, was auf den Feldern wächst. Dabei steht die sinnliche Erfahrung durch anfassen, erkunden des Geruches und auch das Probieren des Gemüses und Obsts im Vordergrund. Auch erfahren die Kinder, wo die Eier her kommen und das Füttern der Tiere macht allen immer großen Spaß.

## L

### Lebensmittelhygiene

Es gibt Krankheitserreger in Lebensmitteln die, bei mangelnder Hygiene, gesundheitliche Gefahren nach sich ziehen oder auch Keime, die Lebensmittel verderben. In der Kinderkrippe Krabbelkäfer erfüllen wir hohe hygienische Standards die, basierend auf den gesetzlichen Vorgaben, in einem Hygieneplan festgehalten sind. Grundlage ist das HACCP Konzept (Hazard Analysis Critical Control Point → Risikoanalyse kritischer Kontrollpunkte). Die Aufgabe dieses Konzeptes ist es, Gefahren, die mit dem Verarbeitungsprozess von Lebensmittel zusammenhängen oder von fertigen Produkten ausgehen, zu betrachten und die Risiken abzuschätzen. Weitere gesetzliche Grundlagen zur Lebensmittelhygiene sind auf europäischer Ebene festgehalten, in der Verordnung (EG) Nr.852/2004 über Lebensmittelhygiene. In der Küche sind dabei besonders wichtig, die sauberen Arbeitsoberflächen und Werkzeuge, sowie die körperliche Hygiene der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Alle Krabbelkäfermitarbeiter/- innen erhalten jährlich eine Hygienebelehrung. Grundlage dafür ist § 43 des Infektionsschutzgesetzes. Ein Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten.

Auch für die Lagerung und Verarbeitung, vor allem von tierischen Produkten, gibt es strenge Richtlinien, wie zum Beispiel das Einhalten der Kühlkette oder die Aufbewahrung von Getreideprodukten in geschlossenen Behältern. Das gelieferte Essen muss bei der Ausgabe eine Temperatur von mindestens 65 Grad ° haben.

## M

### Milchprodukte

Milch und Milchprodukte enthalten wichtige, gut verdauliche Eiweiße, viele Vitamine und Kalzium. Diesen Mineralstoff benötigen Kinder für den Aufbau von Knochen und Zähnen. Ein Kleinkind benötigt täglich etwa 300 bis 330 ml Milch bzw. Milchprodukte. Diese Menge kann in Portionen über den Tag verteilt werden. Das kann beispielsweise so aussehen: Ein kleines Glas Milch zum Frühstück, ein kleiner Becher Joghurt nachmittags und ein Käsebrot am Abend. Rohmilch ist für Kleinkinder nicht geeignet, da sie krankmachende Keime enthalten kann. Ab dem ersten Lebensjahr verträgt ein Kind auch Joghurt, Quark oder Dickmilch. Ob man Frischmilch, länger frische Milch (hocherhitzt oder ESL-Milch) oder H-Milch verwendet, bleibt dem persönlichen Geschmack und den eigenen Einkaufsgewohnheiten überlassen. (vgl.: <http://www.ernaehrung-bw.info/pb/Lde/Startseite/Empfehlungen/Milch+und+Milchprodukte+fuer+kleine+Kinder>)

## N

### Nachtisch und Süßigkeiten

Kindern wird die Vorliebe für „Süßes“ schon in die Wiege gelegt: Muttermilch schmeckt süß. Diese Erfahrung ist nicht nur angenehm, sondern war auch früher wichtig um zu überleben. Denn in der Natur wachsende süße Lebensmittel sind nicht giftig und liefern schnell Energie. Das Verlangen nach Süßem ist allerdings abhängig vom Angebot. Es spielt also eine wichtige Rolle, wie häufig das Kind süße Speisen oder Getränke bekommt und ob es auch andere Geschmacksrichtungen kennen lernt. Fest steht, der Mensch braucht nicht viel Zucker. Schon gar keinen industriell hergestellten Zucker, wie er in Süßwaren, Limos und anderen Genussmitteln zu finden ist. Ernähren wir uns gesund, reicht der Zucker, der beispielweise im Obst ist, völlig aus. Babys sind mit der Süße von Obst völlig zufrieden, wenn sie keine stark gesüßten Breie kennen. Das ist beim Kleinkind nicht anders. Solange es Gummibären, Schokolade oder Kekse nicht kennt, vermisst es diese auch nicht.

Kennt ein Kind bereits Süßigkeiten, braucht es Unterstützung im täglichen Umgang damit. Es braucht klare Regeln. Weiß das Kind, dass es nur nach der Mahlzeit oder erst am Nachmittag etwas zu naschen gibt, braucht es vorher gar nicht zu fragen. Auch sollte man Kindern Süßigkeiten nicht als Trostmittel geben. Süßigkeiten sind keine Problemlöser. Lob, Trost oder Ablenkung durch Süßigkeiten helfen nur kurzfristig und legen den Grundstein für schlechte Essgewohnheiten.

In der Kinderkrippe Krabbelkäfer gib es einmal wöchentlich eine süße Nachspeise, wie zum Beispiel Bananenquark, Milchreis oder Grießbrei. An Geburtstagen oder Festen dürfen von den Eltern Süßspeisen wie zum Beispiel Kuchen mitgebracht werden. Im Rahmen von hauswirtschaftlichen Angeboten backen die Kinder hin und wieder gemeinsam Waffeln o.ä., dabei wird auf eine geringe Zuckermenge geachtet. (vgl.: <http://www.ernaehrung-bw.info>)

## O

### Obst

Die meisten Kinder lassen sich für frisches Obst begeistern: Es ist farbig, süß, relativ weich, saftig, duftet und lässt sich, wenn es mundgerecht in kleine Stücke geschnitten ist, leicht alleine essen. Zwei Portionen Obst pro Tag lautet die Empfehlung für Kinder. Die Maßeinheit ist die eigene Hand. Was in eine Hand passt gilt als Portion, wie z.B. ein kleiner Apfel. Bei kleinen Früchten wie den Beeren oder Trauben entsprechen beide Hände zu einer Schale geformt einer Portion. Bei Trockenobst ist eine halbe Hand voll eine Portion. Kinder haben kleinere Hände und somit auch eine kleinere Portion als Erwachsene. Ein Glas Obstsaft kann eine Portion ersetzen. Mehr als 150 ml Saft pro Tag sollten es jedoch nicht sein, da vor allem Fruchtsäfte einen hohen Zuckergehalt haben und am besten stark verdünnt als Saftschorle getrunken werden. (vgl.; „Essen lernen in Kita und Tagespflege“, aid, 3304/2012)

## P

### Pädagogischer Happen

Bei allen Mahlzeiten essen wir, die pädagogischen Fachkräfte, einen sogenannten „pädagogischen Happen“ mit. Wir fungieren als Vorbilder (siehe Punkt Vorbilder), indem wir alle Lebensmittel probieren und den Kindern demonstrieren, dass es gut schmeckt und wie man mit Besteck umgeht.



## Q

### Qualität der Lebensmittel und Speisen

Wir achten darauf, dass für die Zubereitung der Mahlzeiten nur qualitativ hochwertige Lebensmittel verwendet werden. Auch ist uns beim Kauf wichtig, dass die Produkte regional und saisonal sind. Unsere Essenslieferanten haben wir nach diesem Grundsatz ausgewählt. So liefert zum Beispiel „Karins Frischekiste“ saisonales Obst und Gemüse von einem naheliegenden Bauernhof. Auch das Haus Miteinander verwendet für die Zubereitung der Mittagsmahlzeit nur qualitativ hochwertige Lebensmittel. Für Frühstück und Snack werden, unter anderem, frische Teigwaren von naheliegenden Bäckern oder Alnatura- Produkte verwendet.



## R

### Regeln/Rituale

Klare Regeln und Rituale bei Tisch geben den Kindern Sicherheit.

- Wir sitzen alle gemeinsam am Esstisch.
- Spielzeug gehört nicht an den Esstisch.
- Wir fangen gemeinsam an, wenn alle am Tisch sitzen.
- Wir beginnen mit einem Tischspruch. Am Morgen mit einem „Guten Morgen-Lied“.
- Jeder darf sich selbst aus einem durchsichtigen Glasgefäß das Essen schöpfen oder selbständig sein Brot streichen
- Wir achten darauf, dass sich jedes Kind eine kleine Portion nimmt. Lieber wenig, dafür mehrmals nehmen.
- Mit einem kleinen Kännchen darf sich jedes Kind selbst Tee oder Wasser eingießen.
- Wir essen in einer ruhigen Atmosphäre. Dabei dürfen die Kinder sich unterhalten.
- Kleinere Kinder essen mit allen Sinnen. Dies ist vollkommen in Ordnung und wichtig für deren Entwicklung. Fangen sie jedoch an mit den Lebensmitteln zu spielen, ist das oft ein Zeichen dafür, dass sie satt sind und das Ende der Essenssituation kann angeleitet werden.
- Bevor ein Kind sich ein bestimmtes Lebensmittel nachschöpft, sollte es erst das restliche Essen probiert haben. Wissen wir, dass ein Kind ein Lebensmittel überhaupt nicht mag, bieten wir das Lebensmittel bei der nächsten Mahlzeit wieder an und motivieren auch zu probieren, aufgegessen werden muss aber nichts.
- Die Kinder lernen, durch uns als Vorbild, den höflichen Umgang miteinander am Tisch.
- Nach dem Essen darf jedes Kind seinen eigenen Teller und sein Glas auf den Geschirrwagen räumen.

### Rezeptvorschläge zum gemeinsamen Kochen mit den Kindern

- *Gemüsesuppe*

Du benötigst:

Ein Schneidebrett, Gemüsemesser, Gemüeschäler, einen Teller, einen großen Topf, einen Kochlöffel, Pürierstab

Zutaten:

4 Kartoffeln

2 Karotten

1 kleine Zucchini

1 kleiner Lauch

4 Rösschen Brokkoli

Eine Handvoll Erbsen

Etwas Olivenöl

1 L Gemüsebrühe

¼ Bund Petersilie



Zubereitung:

1. Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke/Würfel schneiden. Das Gemüse in eine Pfanne geben und in heißem Olivenöl dünsten.
2. Nach ein paar Minuten mit einem Liter Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.
3. Petersilie waschen und klein hacken und der Gemüsesuppe zufügen.
4. Gemüsesuppe pürieren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Guten Appetit!

- *Kräuterquark*

Du benötigst:

- eine große Schüssel, einen Löffel, evtl. eine Waage

Zutaten:

- 500 g Joghurt
- 150 g Quark
- beliebige gehackte Kräuter (gefroren oder frisch)
- etwas Salz



Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander verrühren, abschmecken und servieren.  
Guten Appetit!

- *Apfelmark*

Du benötigst:

- einen Topf, ein Schneidebrett, ein Obstmesser/Kindermesser, einen Kochlöffel und einen Pürierstab

Zutaten:

- etwa 6-7 mittelgroße Äpfel (z.B. Elster)
- etwas Wasser
- evtl. 1 Teelöffel Zimt

Zubereitung:

Die Äpfel werden gewaschen, geviertelt, entkernt und in Würfel geschnitten.

Da die gekochten Äpfel später püriert werden, müssen die Äpfel nicht geschält werden und es bleiben einige gesunde Inhaltsstoffe zusätzlich erhalten.

Zusammen mit etwas Wasser, werden die Apfelwürfel im Topf auf die Herdplatte gestellt.

Anschließend, wenn dies gewünscht ist, wird der Zimt auf die Apfelwürfel gegeben und miteinander verrührt.

Nun müssen die Äpfel bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten weich gegart werden.

Nachdem die Apfelmasse etwas abgekühlt ist, wird sie mit dem Zauberstab püriert. Guten Appetit!



## S

### Salz

Kleinkinder (1-3 Jahre) benötigen laut WHO täglich nur max. 2 Gramm Salz. Doch dieser Grenzwert wird oft deutlich überschritten, denn in jedem verarbeiteten Lebensmittelprodukt ist Salz enthalten. Im Vollkornbrot, in der Wurst, im Fleisch, im Käse und im Mittagessen sowieso. Es ist kaum zu errechnen, wie viel Salz ein Kind pro Tag tatsächlich zu sich nimmt. Geschmacklich benötigen Kinder im ersten Lebensjahr gar keine Gewürze, da sie noch ein intensiveres Geschmacksempfinden als Erwachsene haben. In der Kinderkrippe Krabbelkäfer wird auch großen Wert auf mild gewürzte Speisen gelegt, um so den Salzhaushalt möglichst gering zu halten.

### Sinneserfahrung beim Essen

Sehen, Fühlen, Schmecken, Riechen, Hören – kleine Feinschmecker genießen Essen mit allen Sinnen. Ein Kind möchte selbst essen. Vieles wird es mit den Händen greifen, daran lecken und saugen. Nicht immer kommt alles im Mund an, hin und wieder landet auch etwas auf dem Boden. Auch wird es nicht daran denken seine Hände abzuwischen, bevor es mit seiner Hand einmal über den ganzen Kopf streicht. Es lebt einfach im Hier und Jetzt und genießt sein Essen. Beginnt ein Kind richtig zu mampfen und das Essen als Spielzeug zu sehen, sollte man eingreifen, denn dann ist es entweder satt oder zu müde und möchte gefüttert werden. Selbst essen ist am Anfang anstrengend. Mit Geduld, Verständnis und Lob macht man einem Kind Mut, es immer wieder zu versuchen.



Babys stecken alles in den Mund und begreifen so die Welt. Wie fühlt es sich im Mund an, wenn man etwas Hartes, Weiches oder Flüssiges zu sich nimmt? Nach was schmeckt es? Ist es süß? Salzig? Knistert und knackt das frische Brötchen im Mund? Die Paprika? Das Knusperbrot? Die Erdbeere? Wie sieht es aus? Ist es bunt? Ansprechend? Duftet es gut? Kinder sammeln unzählige Sinneserfahrungen beim Essen und erschließen sich daraus ihre Welt.

Ein Kind schmeckt noch viel intensiver als wir Erwachsenen. Es nimmt Gerüche und den Geschmack eines Lebensmittel deutlich wahr. Aus diesem Grund würzen wir das Essen der Kinder nicht so intensiv. Kinder mögen es, wenn sie den Eigengeschmack eines Lebensmittels heraus schmecken können.



## T

### Tischsprüche/-lieder

#### Begrüßungslieder

„Guten Morgen  
all ihr lieben Kinder,  
guten Morgen  
wer ist alles da?“



„Kräht der Hahn früh am Morgen, kräht er laut kräht er leis,  
Guten Morgen liebe Kinder, ein neuer Krippentag ist heut.  
Und die Spatzen auf den Dächern, singen ein Liedchen vor Freud,  
Guten Morgen liebe Kinder, ein neuer Krippentag ist heut.“

„Guten Tag, hör was ich sag, ich wünsche dir einen guten Tag.  
Guten Tag, weil ich dich mag, wünsche ich dir einen guten Tag.“

#### Tischsprüche

"Piep piep Mäuschen, bleib in deinem Häuschen, wir essen unsern Teller leer, da bleibt kein einziger Krümel mehr...piep piep piep, Guten Appetit.“

„Viele kleine Fische,  
schwimmen heut zu Tische,  
sie reichen sich die Flossen  
und dann wird kurz beschlossen,  
jetzt nicht mehr zu blubbern,  
stattdessen was zu futtern,  
und alle rufen mit:  
Guten Appetit!“



„Zwei Elefanten, die sich gut kannten, hatten vergessen, ihr Mittag zu essen. Da sagte der eine: "Was ich jetzt brauch sind Kartoffel, Fleisch und Salat in meinem Bauch!" Da sagte der andere: "Ich auch!" .“

„Miteinander essen wir, essen wir, essen wir, miteinander essen wir, essen wir.“

„Miteinander Essen, das kann schön sein.  
Froh zu Tische sitzen, lieben wir.  
Darum lasst uns teilen und auch noch verweilen.  
Schön, dass wir beisammen sind. Schön, dass wir beisammen sind.“



## Trinken

Wenn die Milchflasche oder Brustmahlzeit nach und nach wegfällt und der Brei durch festes Essen ersetzt wird, brauchen ältere Säuglinge und Kleinkinder zusätzlich Flüssigkeit. Bis die Kinder ihr Durstgefühl erkennen und äußern können, sollten Sie häufig daran erinnert werden. Wir bieten den Kindern regelmäßig, zu jeder Mahlzeit, aber auch zwischendurch Getränke aus dem Glas oder Becher an. Eine feste Trinkstation in den Gruppen und im Garten, bietet den Kindern die Möglichkeit sich selbst zu bedienen, wenn sie durstig sind.

Für Kleinkinder werden insgesamt ca. 600 bis 700 ml (das sind ca. 6 kleine Gläser), über den Tag verteilt, empfohlen. Der Flüssigkeitsbedarf erhöht sich, wenn das Kind schwitzt, bei Durchfall und Fieber. Geeignete Durstlöscher sind Leitungswasser, stilles Mineralwasser oder auch ungesüßte Früchte-, Kräuter- und Rooibosteete, ohne zusätzliches Aroma. Fruchtsaftchorlen sollte es normalerweise nicht geben – wenn überhaupt, dann nur mit viel Wasser und sehr wenig Saft zubereitet im Verhältnis 3 zu 1. Alle anderen Getränke wie Limo und Co. eignen sich nicht für Kleinkinder. (vgl.; „Essen lernen in Kita und Tagespflege“, aid, 3304/2012)



## U

### Unterstützung eines gesunden Essverhaltens

Die Erwachsenen – Eltern und Erzieher- stellen die Weichen für ein gesundes Essverhalten der Kinder. So können die Erwachsenen unterstützen:

- individuelles Trink-und Essverhalten der Kinder wahrnehmen und respektieren
- wiederkehrende Abläufe und Tischrituale einführen
- Tischregeln klar definieren und altersgerecht kommunizieren
- Kleinkindern genügend Zeit einräumen, neue Lebensmittel und Konsistenzen kennenzulernen
- Kinder niemals zum Essen zwingen oder überlisten
- Essen nicht als Belohnung oder Bestrafung einsetzen
- keine großen Portionen – sie können Kinder schnell überfordern
- keine Kritik am Esstisch äußern



## V

### Vorbild

Kleinkinder brauchen Vorbilder, an denen sie Handlungsabläufe und Verhaltensweisen des täglichen Lebens, zum Beispiel Tischdecken, Essenseinnahme, Umgang am Essenstisch und Abräumen/Aufräumen aus erster Hand erleben können. Spielerisch ahmen sie diese nach, erproben sie und passen sie nach ihrem Empfinden für sich selbst an. Durch Wiederholen und Üben werden sie selbstständig. Durch nichts lernen Kinder so schnell und effektiv wie von uns Erwachsenen. Aus diesem Grund ist es wichtig als ErzieherIn alle Tätigkeiten zu begleiten und vorzuleben.

In Bezug auf Essgewohnheiten sind Bezugspersonen sehr bedeutsam für das Ernährungsverhalten eines Kindes. So sind die Familie und Erzieherinnen nicht nur seine Ernährer, sondern auch seine Essvorbilder. Über Gestik, Mimik und entsprechende Lautäußerungen erfahren Kinder, ob Erwachsene ihre Mahlzeit genießen oder lustlos ihren Hunger stillen. Zudem beobachten sie deren Mundmotorik und den Umgang mit Besteck. Auch welche generelle Bedeutung die Bezugspersonen dem Essen und Trinken beimessen, welche Lebensmittel sie servieren und wie aufwendig und liebevoll sie die einzelnen Mahlzeiten gestalten, beeinflusst das kindliche Essverhalten maßgeblich.

## W

### Wiederholung

Kindern sollte es ermöglicht werden, neue Lebensmittel zu entdecken und zu erfahren, wie sie schmecken, wie sie aussehen, wie sie riechen, wie sie sich anfühlen. Frühe Geschmackserfahrungen können sich auf spätere Geschmacks- und Lebensmittelvorlieben auswirken.

Wir bieten den Kindern immer wieder unterschiedliche Lebensmittel zum Probieren an und gemeinsam mit dem Kind finden wir dann heraus, was es gerade mag und was nicht. Das kann sich bei Kindern von einem auf den anderen Tag ändern. Kinder haben ein ganz anderes Geschmacksempfinden als wir Erwachsenen. Daher sollte man niemals von seinen eigenen Vorlieben ausgehen oder denken, etwas könnte zu sauer oder zu exotisch sein. Das Kind darf selbst entscheiden, was ihm schmeckt. Werden neue Lebensmittel bzw. neue Speisen eingeführt, bieten wir sie den Kindern auch mehrmals ohne Zwang an. Das erfordert etwas Geduld. Wir akzeptieren eine zeitweise Ablehnung von angebotenen Lebensmitteln und versuchen es zu einem anderen Zeitpunkt wieder. Es kann auch sein das ein Kind den Blumenkohl erst bei der 30ten Wiederholung probieren möchte.

## Z

### Zeit

Alles braucht seine Zeit – auch und vor allem die Mahlzeiten. Nahrung zu sich zu nehmen ist nicht nur lebensnotwendig, sondern auch ein schönes tägliches Ritual. Es ist ein Ankommen, Verweilen und Genießen. Diese Zeit sollte man sich am Tag immer wieder nehmen.