

Essen lernen in Kita und Tagespflege

Ernährungsbildung für Kleinkinder



SPITZENWERTE BEI DER INFORMATION



www.aid.de



Wissen in Bestform

aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstr. 16
53123 Bonn
Tel.: 0228 8499-0, Fax: 0228 8499-177
aid@aid.de, www.aid.de



Ernährungsbildung	4
1. Essen lernen in Kita und Tagespflege	4
2. Mein Ernährungs-Check	6
So lernen die ganz Kleinen essen	8
3. Das Wichtigste zur Säuglingsernährung	8
4. Kleinkinder essen anders	12
5. Das eine Kind is(s)t so, das andere Kind is(s)t so	16
6. Mit allen Sinnen essen	18
7. Ich kann, ich will!	20
8. Klare Regeln geben Sicherheit	22
9. Ziehen Sie an einem Strang!	24
10. Ausstattung für ein gutes Essklima	26
Lebensmittelkunde und Verpflegung	28
11. Ein Leitfaden durch die verlockende Vielfalt	28
12. Ab jetzt gibt es 5 Mahlzeiten	36
13. Leicht und mild – das Mittagessen	40
14. Den Keimen keine Chance	42
Adressen und Links	46
Weiterführende Medien und Materialien	48
aid-Medien	50
Impressum	55

Essen lernen in Kita und Tagespflege

Essen und Trinken gehören in der Kinderkrippe, -tagesstätte oder Tagespflege zum Alltag. Schon die ganz Kleinen erfahren, dass Essen etwas Schönes ist, das mit Geborgenheit und Nähe zu tun hat. Bei den gemeinsamen Mahlzeiten erleben sie Freude am Essen, lernen neue Lebensmittel, Rituale und Regeln kennen und erfahren, was Helfen und Rücksichtnehmen bedeuten. Ganz nebenbei findet die Erziehung zu einem guten Essverhalten statt. Es geht also um viel mehr als um Sattwerden und die Versorgung mit Nährstoffen.

Gerade beim Essen und Trinken zeigt sich, dass Kinder kontinuierlich und in der alltäglichen Auseinandersetzung mit der Umwelt lernen. Die Ernährungsbildung gehört deshalb zu den Kernaufgaben in der Kindertagesbetreuung – auch bei den ganz Kleinen. Eine ausgewogene Ernährung fördert neben Bewegung und Entspannung die körperliche, psychische und kognitive Entwicklung des Kindes.

Es ist eine schöne Aufgabe, kleine Kinder – gemeinsam mit den Eltern – beim Essenlernen zu begleiten. Jedes neue Lebensmittel und jede Mahlzeit sind spannend, Selbstständigkeit bei den Mahlzeiten ist eine Herausforderung und Mithelfen in der Küche ein Abenteuer. Sehen Sie trotz aller zusätzlicher Arbeit mit den Kleinkindern auch die Chancen dieser frühzeitigen Ernährungsbildung!

Obst und Gemüse kennenlernen – klein gewürfelt und als ganze Frucht.



Mit Ihrer pädagogischen Erfahrung und Ihrem Vorbild helfen Sie, die Weichen für einen gesunden Lebensstil der Kinder zu stellen. Vielleicht profitieren auch Sie selbst und das gesamte Team von dem bewussteren Umgang mit Essen und Trinken!

Verpflegung von Kleinkindern – eine neue Aufgabe

Für viele Einrichtungen sind Kinder unter 3 Jahren eine neue Altersgruppe zur Betreuung. Beim Essen ist bei den Kleinen einiges anders: Was brauchen Kleinkinder? Wie bereite ich Babynahrung zu? Welches Geschirr und welches Mobiliar eignen sich? Ab wann können die Kleinen schon bei der Zubereitung helfen, um Lebensmittel kennen- und mögen zu lernen?

Diese Broschüre baut auf den Erfahrungen vieler Krippen und Tageseltern auf und gibt Ihnen praxisnahe Antworten auf diese und viele andere Fragen. Sie möchte vor allem deutlich machen, dass die bewusste Gestaltung von Alltagssituationen die Grundlage der Ernährungsbildung ist und keine speziellen Aktionen hierfür notwendig sind. Mit dieser alltäglichen Ernährungsbildung werden alle Bildungsfelder, die die Bildungs- und Orientierungspläne für frühe Bildung in den einzelnen Bundesländern nennen, abgedeckt. Das gilt nicht nur für das Essen mit allen Sinnen, Hunger und Wohlbefinden. Beim gemeinsamen Essen üben sich die Kinder in vielen Kompetenzen wie Gespräche führen, Besteck halten und sie trainieren beim Zubereiten die Feinmotorik. Sie lernen neue Gerichte kennen, decken den Tisch und verteilen Apfelstücke oder Getränke. Die Tischsitten und die Gestaltung von Festen schaffen Bezüge zu Sinn, Werten und Religion. Auch bei Unter-3-Jährigen gibt es eine Fülle von Anknüpfungspunkten.



Vieles zutrauen und selbst machen lassen

Das Erlangen von Selbstständigkeit gehört zu den wichtigsten Meilensteinen in der Entwicklung von 0- bis 3-Jährigen. Es dient dazu, dass Kinder die alltäglichen Dinge des Lebens allein bewältigen lernen und so in ihrer Entwicklung zur Eigenständigkeit voranschreiten. Wichtig ist, den Kleinen vieles zuzutrauen – und sie, so weit sie es können, selbst ausprobieren und erfahren zu lassen.

Übt ein Kind beispielsweise, den Löffel alleine zum Mund zu führen, wird es dabei am besten nicht gestört. Greift die Erzieherin¹ oder Tagesmutter zu früh ein, empfindet das Kind dies als Übergriff. In diesem Alter sind Gelingen und Scheitern hoch emotional besetzt. Wichtig ist das Anknüpfen an aktuelle Bedürfnisse, an das, was gerade die Aufmerksamkeit des Kindes erregt und worauf es Energie, Ausdauer und Konzentration verwenden möchte.

Bei den Kleinen ist manches anders

Ein Kleinkind belädt konzentriert immer wieder seinen Löffel und dreht ihn dann um. Das kann heißen: „Ich bin satt.“ Doch es kann auch bedeuten: „Ich probiere aus, was passiert, wenn ich etwas umdrehe.“ Das Kind probiert, welche Bewegungsabläufe besonders sinnvoll sind, auch wenn es etwas eigentlich schon perfekt beherrscht. Für Erwachsene hingegen sieht das nur wie „manschen“ aus.

Bindung und Vorbild sind die Basis

Kinder unter 3 Jahren benötigen stabile Beziehungen zu anderen Menschen, um sich aufmerksam und angstfrei ihrer Umwelt zuwenden zu können. Werden in den ersten Lebensjahren die psychischen, physischen und emotionalen Bedürfnisse rasch und angemessen erfüllt, so entwickelt sich eine sichere Bindung. Je jünger ein Kind ist, desto wichtiger ist die Bezugsperson. Sobald es verunsichert, überfordert oder müde ist, benötigt es Rückversicherung und körperlichen Kontakt zur ihr. In

der Krippe und Tageseinrichtung ist deshalb für jedes Kind eine bestimmte Erzieherin feste Bezugsperson. Sie schafft die emotionale Nähe gerade beim Essen und der Pflege und nimmt sich Zeit zum Kuscheln und Trösten.

Kleinkinder brauchen noch mehr als ältere Kinder Vorbilder, an denen sie Handlungsabläufe und Verhaltensweisen des täglichen Lebens, zum Beispiel Tischdecken, Abspülen und Essenszubereitung 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. Keine Fernsehsendung kann diese Erfahrungen ersetzen. Das hat die Hirnforschung eindeutig nachgewiesen.

Gemeinsame Mahlzeiten, bei denen die Erzieherin mitisst, sind wichtig. Sie sollten vom Arbeitgeber als Arbeitszeit angerechnet werden, denn entspannt essen kann die Erzieherin bei den Kleinen nicht. In der Praxis ist das gemeinsame Essen nur dann möglich, wenn nicht zu viele Kleinkinder, die noch gefüttert werden müssen, in der Krippe sind. Doch zumindest das gemeinsame Frühstück und der Nachmittagsimbiss sind in jeder Krippe umsetzbar.

Kinder brauchen eine liebevolle Bindung zu Erzieherin oder Tagesmutter.



1 Da in Kindertagesstätten und der Tagespflege überwiegend Frauen beschäftigt sind, wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit die weibliche Form gewählt. Selbstverständlich sind Erzieher und Tagesväter gleichermaßen angesprochen.

Mein Ernährungs-Check

Sie sind Vorbild für die Kleinen!

Haben Sie sich schon einmal Gedanken über Ihre eigenen Essgewohnheiten gemacht?

Fragebogen

Mahlzeiten: Lästige Nebensache oder Höhepunkt des Tages? Wie wichtig ist Ihnen Essen und Trinken?

sehr wichtig		neutral	weniger wichtig

Für die einen ein Muss, um sich wohlfühlen; für andere ein alter Zopf.

Wie oft essen Sie ein warmes Mittag- oder Abendessen in der Woche?

_____ Mal

„One apple a day keeps the doctor away“, sagen die Briten.

Welche Rolle spielt Obst bei Ihnen?

- ☐ Ich esse regelmäßig frisches Obst,
 - ☐ täglich 1 Portion.
 - ☐ täglich 2 oder mehr Portionen.
- ☐ Ich esse wenig oder kein frisches Obst,
 - ☐ weil es mir nicht gut schmeckt.
 - ☐ weil ich es nicht vertrage.
 - ☐ aus anderen Gründen:

Und wie sieht's beim Gemüse aus?

- ☐ Ich esse regelmäßig Gemüse,
 - ☐ täglich 1 Portion.
 - ☐ täglich 2 oder mehr Portionen.
- ☐ Ich esse Gemüse häufig,
 - ☐ roh (als Fingerfood oder Salat).
 - ☐ gedünstet, gekocht, gegrillt oder gebacken.
- ☐ Ich esse wenig oder kein Gemüse,
 - ☐ weil es mir nicht gut schmeckt.
 - ☐ weil ich es nicht vertrage.
 - ☐ aus anderen Gründen:

Getränke: Niemand kommt lange ohne sie aus, doch die Geschmäcker sind sehr verschieden. Was trinken Sie am häufigsten? (Mehrfachnennungen sind möglich.)

- ☐ Trink- oder Mineralwasser
- ☐ Wasser „mit Geschmack“
- ☐ Fruchtsaftschorlen
- ☐ Fruchtsaft pur
- ☐ Limonaden, Cola, Eistees und ähnliche süße Erfrischungsgetränke
- ☐ Kaffee oder schwarzen Tee
 - ☐ ungesüßt
 - ☐ gesüßt mit Zucker/Süßstoff
- ☐ Früchte- oder Kräutertee
 - ☐ ungesüßt
 - ☐ gesüßt mit Zucker/Süßstoff
- ☐ Milch/Milchmischgetränke
- ☐ Sonstiges:

Am Stehtisch in der Fußgängerzone oder in schönem Ambiente – wie sieht es bei Ihnen aus?

- ☐ Ich esse immer am Tisch oder an einem ruhigen Platz.
- ☐ Ich bin sehr flexibel und esse da, wo es sich gerade ergibt.
- ☐ Ich esse nebenbei, weil ich zu wenig Zeit für ein gemütliches Essen habe.

Jeder hat seine Vorlieben – auch beim Naschen. Mögen Sie es lieber süß oder salzig?

- ☐ Ich nasche häufig (= täglich oder mehrmals am Tag)
 - ☐ Süßigkeiten
 - ☐ salzige Snacks

- ☐ Ich nasche selten (= weniger als 1- bis 2-mal in der Woche)
 - ☐ Süßigkeiten
 - ☐ salzige Snacks
- ☐ Ich nasche und snacke gerne, aber bewusst und in kleinen Mengen.
- ☐ Wenn ich Langeweile habe, gestresst oder traurig bin, greife ich zu
 - ☐ Süßigkeiten oder zu salzigen Snacks
 - ☐ Sonstigem:

Probieren Sie mal etwas aus

Es gibt nicht *den* perfekten Speiseplan, und nicht an jedem Tag ist das Essen gleich ausgewogen. Unter dem Strich sollte aber die Bilanz stimmen, damit Sie sich selbst fit fühlen sowie Kraft und Nerven für Ihren Alltag haben – und damit die Kleinen sich von Ihnen viel Gutes abgucken können. Haben Sie bereits eine Idee, ob und gegebenenfalls wo Sie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten verbessern könnten? Dann bitte gleich notieren:

Wenn Sie nicht genau wissen, was Sie noch verbessern oder in welchem Bereich Sie mal etwas Neues probieren können, schauen Sie sich die Empfehlungen ab Seite 28 an. Mit dem Pyramidenmodell lässt sich leicht Ihr eigener Speisenzettel und der „Ihrer“ Kinder überprüfen und Sie haben zugleich eine Checkliste für den Tag.

So lernen die ganz Kleinen essen

Das Wichtigste zur Säuglingsernährung



Quelle: Gesund ins Leben, Essens-Fahrplan für Babys, 2011

Stillen ist das Beste für Mutter und Kind

Muttermilch ist optimal auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt. Unterstützen Sie stillende Mütter und schaffen Sie möglichst gute Voraussetzungen dafür, dass Babys auch bei Ihnen mit Muttermilch versorgt werden können. Bieten Sie Müttern, die zum Stillen zu Ihnen kommen, eine ruhige Sitz- oder Stillecke. Achten Sie auf einen guten hygienischen Umgang mit abgepumpter mitgebrachter Muttermilch, denn die Krippe ist als Ausgabestelle für die einwandfreie Qualität der Milch beim Füttern verantwortlich.

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Träger bezüglich des Umgangs mit abgepumpter Muttermilch in Ihrer Einrichtung und wenden Sie sich bei Fragen an das für Sie zuständige Lebensmittelüberwachungs- und Gesundheitsamt (Adresse siehe Seite 47). Legen Sie die Handhabung verbindlich in Ihrer Leitlinie fest und händigen Sie diese den Eltern aus.

Empfehlungen für den Umgang mit abgepumpter Muttermilch finden Sie unter www.fitkid-aktion.de (Wissenswertes/Kinderernährung/Säuglinge/Muttermilch in der Kita).

Im 1. Lebensjahr ändert sich die Ernährung eines Babys rasant: In den ersten Monaten bekommen Babys Muttermilch oder eine Flasche mit Säuglingsmilchnahrung. Frühestens ab dem 5. Monat wird dies durch verschiedene Breie ergänzt. Die Verdauungsfunktionen und Essfähigkeit (mundmotorische Fähigkeiten) müssen sich erst entwickeln. Dabei hat jedes Baby sein eigenes Tempo. Wenn Sie in Ihrer Einrichtung oder in der Tagespflege Kinder unter 1 Jahr aufnehmen, besprechen Sie bitte mit den Eltern, was die Kleinen zu essen und trinken bekommen können. Die folgenden Informationen geben Ihnen eine Orientierung.



Wenn Stillen nicht möglich ist – industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung

Säuglinge, die nicht gestillt werden, sollten ausschließlich industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung bekommen. Zur Zubereitung von pulverförmiger Säuglingsnahrung sollte nur abgekochtes Wasser verwendet werden, das nach dem Abkochen auf Temperaturen von circa 40 °C oder weniger abgekühlt wird. Bei Temperaturen ≥ 70 °C besteht beim Anschütteln der pulverförmigen Säuglingsnahrung die Gefahr, dass Inhaltsstoffe inaktiviert werden können. In der Gemeinschaftspflege ist verstärkt auf Hygiene zu achten. Beim Abkochen des Wassers ist die Gefahr des Sich-Verbrühens besonders hoch. Bereiten Sie Säuglingsmilch immer frisch zu.

Säuglingsanfangsnahrungen mit den Bezeichnungen „Pre“ oder „1“ sind empfehlenswert, weil sie der Muttermilch am ähnlichsten sind. Sie sind zur Fütterung von Geburt an und für das gesamte 1. Lebensjahr geeignet – auch nach Einführung der Breie. Sie können nach Bedarf des Kindes gefüttert werden. (Bitte nicht mit Instant-Getreideflocken andicken, das können die Kleinen noch nicht verdauen.)

Folgenahrung (Produkte mit der Ziffer 2) ist nicht notwendig. Sie darf nur zusätzlich zur Beikost gegeben werden und sollte keine Aromen wie Vanillin oder Bananenaroma enthalten.

HA-Nahrungen sind hypoallergen, also weniger allergieauslösend und damit zur Vorbeugung einer Allergie gedacht. Babys mit erhöhtem Allergierisiko, die nicht oder nicht voll gestillt werden, sollten mindestens bis zum Beginn der Beikostfütterung eine HA-Pre- oder HA-1-Nahrung erhalten. Säuglingsnahrungen auf der Basis von Sojaprotein, Ziegen-, Stuten- oder einer anderen Tiermilch sind als Säuglingsanfangsnahrung und Folgemilch unzulässig und nicht zur Allergievorbeugung geeignet!

Kinder, die noch nicht sitzen können, werden auf dem Schoß gefüttert. Nehmen Sie sich Zeit dafür und schauen Sie das Kind beim Füttern an.

Säuglinge pflegen und füttern braucht Zeit

Füttern, Wickeln, Schmusen und Anziehen sind nicht nur notwendige Aufgaben, sondern auch wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung des Babys. Füttern heißt für ein Flaschenkind auch Zeit zum Kuscheln mit seiner Bezugserzieherin: ohne Hektik, in einer ruhigen Ecke, mit echter Zuwendung und Blickkontakt. Um das zu gewährleisten, sollten nicht zu viele Säuglinge in der Krippengruppe sein. Säuglinge werden immer nach Bedarf gefüttert und können nicht warten.

B(r)eikost einführen

Frühestens mit Beginn des 5., spätestens mit Beginn des 7. Monats ist es Zeit für den ersten Brei. Orientieren Sie sich an dem Ernährungsplan des Forschungsinstituts für Kinderernährung (www.fke-do.de). Dieser gilt auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko. Das Meiden oder spätere Einführen bestimmter Lebensmittel bietet keinen Schutz vor Allergien.

Ein Säugling kann sowohl mit selbst gekochtem als auch mit fertig gekauftem Brei gesund und sicher ernährt werden. Entscheiden Sie gemeinsam mit dem Team, was in Ihrer Einrichtung sinnvoll und möglich ist, und stimmen Sie dies mit den Wünschen der Eltern ab. Achten Sie auf eine gute Hygiene (siehe Seite 42).



So lernen die ganz Kleinen essen



gesmutter, bis sie selbstständig sitzen können – alternativ bei mehreren Babys in einer Baby-Wippe. In den Hochstuhl darf ein Baby erst, wenn es sich selbst aufsetzen kann. Die Kleinen haben einen eigenen Löffel und dürfen mithelfen, sobald sie können. Füttern Sie von vorne und achten Sie auf Blickkontakt! Wenn Sie mehrere Kinder füttern, setzen Sie sich zwischen die Kinder. Wenn die Kleinen Interesse haben, dürfen sie während der Mahlzeiten der Großen auf dem Schoß der Erzieherin dabei sein.

Babybrei: Das Wichtigste in Kürze

Welchen Brei gibt es wann?

Zunächst wird etwa um die Mittagszeit der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei eingeführt, etwa 1 Monat später am Abend der Milch-Getreide-Brei, im 3. Beikostmonat am Nachmittag der Getreide-Obst-Brei. Alternativ kann auch der Nachmittagsbrei als 2. Brei eingeführt werden – so erhalten stillende Mütter größere Stillabstände.

Wie wird der erste Brei eingeführt?

Schrittweise: Anfangs etwa jede Woche und später etwa alle 3 Tage ein neues Lebensmittel in den Brei einführen.

Breilinge füttern leicht gemacht

Wenn das Baby sich intensiv für das Essen der anderen interessiert, ist es Zeit für die ersten Löffel. Auch Breilinge werden nach Bedarf gefüttert – meist vor dem Essen der anderen Krippenkinder. Von einem schmalen, flachen Plastiklöffel kann das Baby eine kleine Menge Brei gut essen. Anfangs reichen wenige Löffel, erst nach etwas Übung schaffen Babys größere Portionen. Am besten geht es auf dem Schoß oder im Arm „ihrer“ Erzieherin oder der Ta-



Abwechslung:

Vertraute Lebensmittel geben einem Baby Sicherheit, eintönig sollte der Speiseplan aber nicht sein. Verschiedene Zutaten gewöhnen Babys langsam an neue Geschmackseindrücke. Karotten, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Zucchini, Pastinaken und Kürbis sind nährstoffreich und gut verträglich. Fleisch kann hin und wieder durch Fisch (zum Beispiel Lachs) ersetzt, die Kartoffeln durch kleine Mengen Nudeln oder andere Getreideprodukte (zum Beispiel aus Weizen, Reis oder Dinkel) ergänzt werden. Gut geeignete Obstsorten sind Apfel, Birne, Banane, Pfirsich, Nektarine, Heidelbeere und Aprikose.

Fertigbrei einkaufen:

Wählen Sie Produkte mit nur wenigen Zutaten entsprechend der Rezepte für die ersten Breie, also zum Beispiel nur je eine Gemüse- und Fleischart und Kartoffeln oder je eine Getreide- und Obstsorte. Der Brei sollte keine unnötigen Zusätze wie Salz, Zucker und andere Süßungsmittel, Schokolade, Kakao oder Aromen enthalten. Joghurt oder Quark im Getreide-Obst-Brei sind überflüssig.



Fertige Breie aus wenigen Zutaten und ohne Zusätze einkaufen.

Den Mittagsbrei ergänzt man mit 3 bis 4 Esslöffeln Apfel- oder Orangensaft oder gibt Obstmus als Nachtisch. Das Vitamin C aus dem Obst fördert die Aufnahme des Eisens aus dem Fleisch.

Weitere Informationen finden Sie unter www.fke-do.de (Anwendung/Säuglingsernährung/Kommerzielle Beikost).

Ganz einfach selbst zu kochen: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (links) und Vollmilch-Getreide-Brei

**Mehr Infos:**

Das Netzwerk „Gesund ins Leben“ hat eine Kurzinfo „Das beste Essen für Babys“ herausgegeben, die Sie an Eltern weitergeben oder in Ihrer Einrichtung auslegen können. Diese Kurzinfo gibt es auch in Türkisch, Russisch und Arabisch unter www.gesundinsleben.de (Für Fachkräfte/Medien/Fremdsprachige Medien/Das Beste Essen für Babys).

Auf der Internetseite www.gesundinsleben.de sowie in dem aid-DGE-Heft „Ernährung von Säuglingen – Empfehlungen für das erste Lebensjahr“ (Bestell-Nr. 1357) finden Sie weitere ausführliche Informationen zur Säuglingsernährung.

So lernen die ganz Kleinen essen

Kleinkinder essen anders

Von der Muttermilch bis zur gemeinsamen Mahlzeit

Den Kindern schmeckt es am besten am gemeinsamen Tisch.



Rund um den 1. Geburtstag schauen die meisten Kinder neugierig auf das Essen der Älteren. Sie möchten zunehmend selbstständig essen und trinken. Ihr Körper ist so weit entwickelt, dass sie schrittweise am Familien- oder Krippenessen teilnehmen können – vorausgesetzt, es ist kleinkindgerecht zubereitet.

Es beginnt eine spannende Entdeckungsreise in eine Welt neuer Geschmacks- und Sinnesindrücke!

Mit etwa 1 Jahr: Abschied vom Brei

Zwischen dem 10. Monat und dem 1. Geburtstag wird der Brei uninteressant. Nach und nach wird eine Breimahlzeit durch eine normale Mahlzeit ersetzt. In dieser Übergangszeit lernen die Kinder sehr viele Lebensmittel und Speisen kennen. Manche Kinder erweitern schnell ihren Speiseplan, andere sind eher vorsichtig. Ermöglichen Sie jedem Kind, dieses Neuland in seinem eigenen Tempo zu betreten.

1-Jährige sind neugierig und wollen schon möglichst selbstständig essen. Das klappt natürlich noch nicht immer, deshalb geht das eine oder andere daneben. Außerdem ermüden die Kleinen häufig schon nach wenigen Löffeln und benötigen dann doch Hilfe von den Großen (das können auch die Größeren aus der Gruppe sein). Trotzdem sollten sie nur so viel Hilfe bekommen, wie sie wirklich brauchen! Loben Sie die Kinder häufig. Anfänger essen meist lieber mit den Fingern als mit dem Löffel, manchmal klappt es auch gut mit der Gabel. Der Genuss ist oft nicht zu überhören.



2-Jährige brauchen immer weniger Hilfe

2-Jährige haben beim Essen schon einige Erfahrungen gesammelt und benehmen sich zunehmend gut. Sie können bereits vieles selbst, zum Beispiel ihr Brot bestreichen. Beim Selbernehmen und -anrichten der Speisen üben sie ihre Feinmotorik. Vieles spielen sie gerne in der Kinderküche nach.

Übergang zum Familienessen

	Morgens	Mittags	Nachmittags	Abends
Beginn 5. bis Beginn 7. Monat	Muttermilch/ Säuglingsmilch	Gemüse-Kartoffel- Fleisch-Brei	Muttermilch/ Säuglingsmilch	Muttermilch/ Säuglingsmilch
+ 1 Monat	Muttermilch/ Säuglingsmilch	Gemüse-Kartoffel- Fleisch-Brei	Muttermilch/ Säuglingsmilch	Milch-Getreide-Brei
+ 1 Monat	Muttermilch/ Säuglingsmilch	Gemüse-Kartoffel- Fleisch-Brei	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	Brotmahlzeit (mit Vollmilch) oder Milch-Getreide-Brei

Helfen Sie den Kindern, indem Sie das Essen so anbieten, dass sie es ohne großes Malheur auf den eigenen Teller befördern können (geeignete Speisenauswahl und Größe der Servierschüsseln, nur mittelgroße Schöpflöffel, Suppenschüssel nur zur Hälfte gefüllt etc.). „Ganz nebenbei“ können Sie die Reste neben dem Teller wegwischen.

Die Kinder können nun um Hilfe bitten und „Danke“ sagen. Sie sollten jetzt nur noch so viel Hilfe bekommen, wie sie einfordern. Gutes Benehmen am Tisch sollte jetzt schon ein wenig geübt werden, angeregte und angenehme Tischgespräche gehören dazu. Als (etwas) „Größere“ können sie nun den Kleinsten helfen – aber nur, wenn sie wollen. Auf die Letzten warten können und müssen sie aber noch nicht.

Mit 5 Mahlzeiten strukturiert durch den Tag

Das **1. Frühstück** sollten die Kinder am besten in Ruhe gemeinsam mit den Eltern zu Hause einnehmen. Das Kind bekommt Milch, etwas trockenes Vollkornbrot aus fein vermahlenem Mehl und Obst. Der Brotbelag (wenig Streichfett, Käse oder hin und wieder Wurst) sollte erst später dazukommen, damit sich das Kind zunächst an den Brotgeschmack gewöhnt. Falls das Kind schon am frühen Morgen zu Hause Mutter- oder Säuglingsmilch bekommen hat, trinkt es zum Frühstück in der Krippe oder bei der Tagesmutter Wasser oder Tee. Dieses Thema kann am besten beim Einführungsgespräch in der Krippe oder der Tagespflege oder im Rahmen eines Elternabends mit Besuch einer Ernährungsfachkraft besprochen werden.

In der Kita und in der Tagesbetreuung bekommen die Kinder in der Regel ein **2. Frühstück**. Es wird entweder von den Eltern mitgegeben oder in der Kita oder von der Tagesmutter zubereitet. Hat das Kind bereits wie oben beschrieben gefrühstückt, reicht frisches Obst mit etwas Brot. Kinder, die nicht gerne frühstücken, sollten nicht dazu gedrängt werden, sich aber trotzdem mit an den Tisch setzen und so die Tischgemeinschaft miterleben.

Gemeinsam statt einsam

Kleine Kinder frühstücken gemeinsam mit den anderen Kindern. Die Tischgemeinschaft fördert den Zusammenhalt in der Gruppe, die Kommunikation und ganz nebenbei oft auch den Appetit.

Ein freies Frühstück ist in diesem Alter nicht empfehlenswert.

Mittags gab es bisher einen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Die Verdauung des Kindes ist nun so weit ausgereift, dass es das Mittagessen verträgt, das auch die größeren Kinder bekommen. Es sollte allerdings anfangs möglichst ungewürzt, nicht zu heiß und zerdrückt sein. Bald enthält es aber immer mehr Stücke, damit sich das Kind daran gewöhnt, dass die Speisen gekaut werden müssen. Anders als in der Breiphase gehört Fleisch jetzt nicht mehr täglich auf den Teller, sondern nur noch 2- oder 3-mal in der Woche. Denn die Fleischportionen sind nun größer als in den Breien.

Bevor die Kinder **nachmittags** abgeholt werden beziehungsweise nach dem Mittagsschlaf gibt es noch einen kleinen Imbiss. Frisches Obst, kombiniert mit etwas Brot oder Vollkornzwieback, eignet sich dafür. Hin und wieder kann auch ein Vollkornkeks dabei sein. Wichtig ist, den Kindern auch am Nachmittag immer wieder Wasser zum Trinken anzubieten. Denn sie selbst sind beim Spielen und Toben häufig zu beschäftigt, um ans Trinken zu denken.

Brei ist jetzt nicht mehr nötig. Den Kindern schmeckt das Essen, wenn es nur leicht zerdrückt wird.



So lernen die ganz Kleinen essen

■ Tipp

Vollkornzwieback und Reiswaffel lassen sich gut mit einem Joghurt oder Quark und frischen Früchten kombinieren. Verwenden Sie keine Ananas oder Kiwi in Kombination mit einem Milchprodukt, das schmeckt bitter.



Die meisten Kinder essen **abends** zu Hause. Händigen Sie Ihren Speiseplan den Eltern aus. So können sie die Mahlzeiten zu Hause darauf abstimmen. Manche Kitas oder Tagesmütter bieten jedoch längere Betreuungszeiten an und das Kind isst dann dort auch zu Abend. Ist das Kind durch die Erlebnisse des Tages sehr müde, kann es in der ersten Zeit noch einen Milch-Getreide-Brei bekommen. Brotstückchen, trocken oder mit Margarine beziehungsweise Butter bestrichen, mit einer Tasse oder einem Glas Milch, sind eine Alternative. Auch warmes Essen ist in Ordnung, wenn es das Mittagessen gut ergänzt.

Für die etwas Älteren bieten sich zum Beispiel folgende (kalte) Abendmahlzeiten an:

- Brotmahlzeit mit Gemüserohkost oder einem milden Salat (zum Beispiel Möhren-Apfel-Salat) und einem Glas Milch,
- Nudelsalat mit gedünstetem Gemüse und Joghurt- oder Frischkäsedressing.

Das Abendessen ergänzt die anderen Mahlzeiten: Gab es beispielsweise mittags Fleisch, gibt es

abends ein Käsebrot oder ein vegetarisches Gericht. Anhand der aid-Ernährungspyramide lässt sich gut überprüfen, welche Lebensmittelgruppe tagsüber zu kurz gekommen ist.

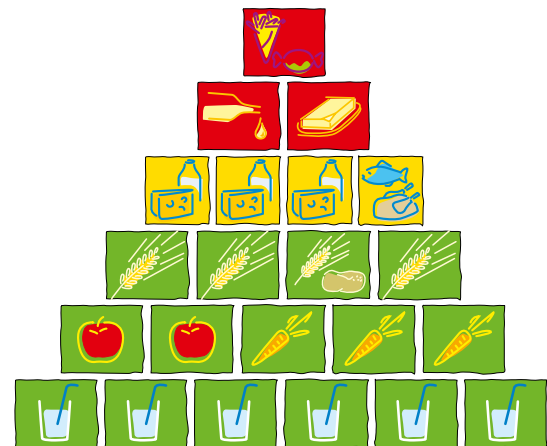
Abschied von der Flasche

Kleinkinder können aus einer Tasse oder einem Glas trinken – zunächst mit Ihrer Hilfe, später alleine. Stimmen Sie sich dazu mit den Eltern ab. Mehr Infos zum Trinken finden Sie auf der Seite 29. Eine Flasche für Milch und andere Getränke ist etwa ab dem 1. Geburtstag nicht mehr nötig. Zahnärzte warnen vor der Flasche zum Einschlafen, nachts oder zum Trösten: Selbst wenn sie nur Wasser oder ungesüßten Tee enthält, kann das Nuckeln Zähne und Kiefer schaden. Auch die Schnabel- oder Fahrradflasche sind keine guten Alternativen.

Eine ausgewogene Ernährung für alle

Das normale Lebensmittelangebot bietet dem Kind etwa ab dem 1. Geburtstag alles, was es für ein gesundes Wachstum und zum Wohlfühlen braucht. Alle Kinder ab diesem Alter können gemeinsam die gleichen Speisen essen. Eine Orientierung gibt die aid-Ernährungspyramide. Sie veranschaulicht, wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt und gilt für Kinder ab dem Kleinkindalter, Jugendliche und Erwachsene – also auch für Sie!

Mehr zu den einzelnen Lebensmittelgruppen finden Sie ab Seite 28.



Die aid-Ernährungspyramide

© aid infodienst, Idee: S. Mannhardt

Kinderlebensmittel sind überflüssig

Junior-Menüs, Knabbergebäck für Kleinkinder, Kindermilch, -joghurt, -suppen, -soßen, -wurst oder -flakes werden von der Industrie beworben, sind aber unnötig. Sie enthalten häufig viel Zucker, Fett und Energie und sind obendrein deutlich teurer als vergleichbare herkömmliche Produkte.

Treffen Sie mit den Eltern Vereinbarungen über den Umgang mit Kinderlebensmitteln.

Diese Lebensmittel sind noch nichts für Kleinkinder:

- **Sehr kleine und harte** Lebensmittel, an denen sich kleine Kinder verschlucken können: ganze Erdnüsse, Johannisbeeren, Heidelbeeren, kleine Trauben oder Rosinen; Brot und Gebäck mit Körnern, Kernen, Nüssen und Ähnlichem.
- **Hygienisch problematische** Lebensmittel: Rohmilchkäse (Weichkäse), Rohwurst, rohe Fleischerzeugnisse und rohe Fleischzubereitungen wie frische Mettwurst, Teewurst, Lachsschinken, Rohschinken, Salami, Tatar, Hackepeter oder Mett; rohe Eier und nicht durcherhitzte Speisen mit Rohei wie selbst zubereitete Mayonnaise, Soße oder Süßspeise (zum Beispiel Vanillecreme); roher Fisch und Meerestiere und bestimmte Fischereierzeugnisse (zum Beispiel Räucherlachs); rohe Sprossen und Keimlinge; Honig.
- **Schwer kaubare** Lebensmittel: Fleisch mit groben Fasern oder zu trockenes Fleisch.
- **Stark gebratene oder gebräunte** Lebensmittel: wie Gegrilltes, Überbackenes oder Speisen mit „verbrannten“ Stellen.
- **Stark gesalzene oder gewürzte** Speisen, bei denen der Eigengeschmack überdeckt wird.
- **Panierte oder frittierte** Lebensmittel sollte es nur in Ausnahmefällen geben.

Achten Sie beim Angebot von Rohkost auf die Entwicklung und den Zahnstatus. Sind nur die Schneidezähne oder wenige Zähne vorhanden, bieten Sie eher weiche Rohkost wie das Innere von Gurken

oder Tomaten an. Sobald die Backenzähne im 2. Lebensjahr durchkommen, kann ein Kind auch härtere Rohkost wie Möhren kauen. Blattsalate sind für 1-Jährige noch schwierig zu essen, etwas später können sie jedoch eingeführt werden.

Wer es nicht kennt, vermisst es auch nicht

Süßigkeiten und salzige Snacks sollte das Kind so spät wie möglich kennenlernen. In der Kita und in der Tagesbetreuung verzichten Sie am besten darauf. Treffen Sie hierzu klare Vereinbarungen mit den Eltern im Ernährungskonzept und überprüfen Sie, ob diese eingehalten werden.

Besonderes Essen bei Unverträglichkeiten und Allergien

Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten wie Kuhmilchallergie, Laktoseintoleranz (Unverträglichkeit auf Milchzucker) oder Zöliakie (Unverträglichkeit auf das Getreideeiweiß Gluten) können bereits im Kleinkindalter auftreten. Benötigt ein Kind aus medizinischen Gründen eine spezielle Kost, bedarf das einer genauen Planung und Absprache zwischen Eltern, Krippenleitung, Tagesmüttern sowie hauswirtschaftlichen und pädagogischen Fachkräften. Möglicherweise sind spezielle Produkte (zum Beispiel laktosefreie Milch, glutenfreies Brot, Eiersatz) erforderlich.

Lassen Sie sich von den Eltern ein ärztliches Attest und eine detaillierte Diätanweisung aushändigen. Informieren Sie sich gründlich über das jeweilige Krankheitsbild und die Anforderungen an das Essen und Trinken (weiterführende Medien dazu finden Sie auf Seite 48). Wenn Sie unsicher sind oder beim Kind Beschwerden auftreten, halten Sie immer Rücksprache mit den Eltern.

In welcher Form und inwieweit Sie auf die Unverträglichkeiten und Allergien eingehen, obliegt Ihnen. Wichtig ist die klare Kommunikation an die Eltern.

Das eine Kind is(s)t so, das andere Kind is(s)t so

Jedes Kind is(s)t anders!

Als Erzieherin oder Tagesmutter erleben Sie vermutlich täglich das eine oder andere ungewöhnliche Essverhalten. Fast immer ist dies mit der Persönlichkeit oder dem Entwicklungsstand des Kindes zu erklären. Mit mehreren „speziellen“ Essern am Tisch ist es aber gar nicht so einfach, für ein entspanntes Essklima zu sorgen. Doch meist reichen kleine Veränderungen im Alltag und eine Portion Gelassenheit, um die Kinder in ihrer Essentwicklung zu unterstützen und Ihnen den Alltag zu erleichtern.

Die Vorsichtigen



Die vorsichtigen Esser lassen sich zwar alles, was sie kennen, mit Begeisterung schmecken, Neues lehnen sie aber ab – besonders, wenn sie gerade mitten in einem Entwicklungsschub sind.

■ Was tun?

Sie unterstützen diese Kinder, indem Sie beim Frühstück oder der Zwischenmahlzeit immer nur eine neue Obst- und Gemüseart oder Brotsorte neben dem Vertrauten anbieten. Ermutigen Sie zum Zugreifen – ganz ohne Druck. Vielleicht können Sie auch einen neugierigen Esser oder sich selbst neben das Kind setzen. So sieht es am Vorbild, wie lecker das Neue schmeckt, und wird mit der Zeit selbst mutiger. Geben Sie von neuen Lebensmitteln oder Speisen immer nur eine kleine Menge auf den Teller und mischen Sie dies nicht mit bekannten Speisen.

Die Trennköstler

Sie essen Nudeln ohne Soße, Brot ohne Belag, Quark ohne Obst. Auf dem Teller liegt alles fein nebeneinander. Aufläufe oder Eintöpfe mögen sie eher nicht.



■ Was tun?

Viele Kleinkinder schmecken sehr intensiv und lieben den Eigengeschmack der Lebensmittel. Sie dürfen ihr Brot trocken und Käsewürfel dazu essen, sich Soße selbst über oder neben die Nudeln geben und die Banane zum Quark essen. Zwingen Sie die Kinder nicht, ein vorbereitetes richtiges Käsebrod zu essen, sondern lassen Sie sie selbst das Frühstück zubereiten! Richten Sie Fleisch, Gemüse, Kartoffeln ruhig getrennt voneinander auf dem Teller an.

Die Gemüse- und Obstmuffel

Manche Kinder mögen kein „Grünzeug“: Frisches Obst und Gemüse lehnen sie ab, aus Aufläufen, Soßen oder Quarkspeisen fischen sie es fein säuberlich heraus.



■ Was tun?

Obst und Gemüse in mundgerechte Stücke oder lustige Formen geschnitten wird viel lieber gegessen als im Ganzen.

Viele Kleinkinder lieben Farben und erweitern innerhalb ihrer Lieblingsfarbe ihren Speiseplan – ein „roter“ oder „grüner“ Tag, an dem Sie nur diese Farbe als Obst, Gemüse und Soße anbieten, macht allen Kindern Spaß!

Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine, ein kurzfristiger Verzicht ist aber nicht dramatisch. Meistens essen die Kleinen ja doch 1 oder 2 Obst- oder Gemüsearten. Bieten Sie diese als Basis zum Frühstück oder als Rohkost an, wenn möglich immer wieder unterschiedlich zubereitet.

Gut zu wissen: Bei sehr kleinen Kindern kann der Mundbereich noch so empfindlich sein, dass Stücke stören, vor allem wenn gerade Zähne kommen. Zerdrücken Sie die Banane, reiben Sie den Apfel oder bieten selbst zubereitete Fruchtmilch oder pürierte Gemüsesoßen an.

„Wie ein Spatz“

Manche Mädchen und Jungen essen wie ein Spatz: Sie picken ein bisschen im Essen, essen langsam und nur ganz kleine Mengen.

■ Was tun?

Solange das Gewicht stimmt, die Kinder ausgeglichen sind und fröhlich spielen, brauchen sie nicht mehr Energie. Wichtig sind regelmäßige Mahlzeiten, aber nichts zwischendurch, vor allem keine Süßigkeiten und salzige Snacks.

Achten Sie beim Essen darauf, dass vor lauter „Erzählen“ das Essen nicht vergessen wird. Auch wer

nicht hungrig ist, ist willkommen in der Tischgemeinschaft.

Locken Sie bitte nicht mit dem Nachtisch. Den gibt es für alle Kinder und nicht nur für „gute Esser“!

Die Vielesser

Das andere Extrem sind Kinder, die besonders gerne essen: Die ersten Bissen sehr schnell, dann genussvoll und ganz viel – am liebsten dauernd.

■ Was tun?

Vertrauen Sie dem Hungergefühl der Kleinen. Wenn ihr Gewicht im Rahmen bleibt, sind sie „schlechte Futterverwerter“ oder wachsen.

Bieten Sie regelmäßige Mahlzeiten an, aber lassen Sie keinen Obststeller während des Vormittags stehen – der verführt zum Zugreifen.

Natürlich bekommen auch „Vielesser“ einen Nachschlag, aber erst, wenn alle anderen auch die zweite Portion erhalten. So gewöhnen sie sich ans Warten.



Nicht zu viel Aufmerksamkeit gewähren

Je mehr Kinder um den Tisch sitzen, desto besser schmeckt es in der Regel. Auch schlecht essende Kinder essen am gemeinsamen Esstisch in der Krippe abwechslungsreicher, vielfältiger und unkomplizierter als in der Familie. Essensregeln werden meist viel eher akzeptiert und umgesetzt.

Kleine Kinder merken übrigens schnell, dass sie viel Aufmerksamkeit erregen, wenn sie bestimmte Lebensmittel nicht essen, zu viel oder zu wenig essen. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen und sprechen Sie bei den gemeinsamen Mahlzeiten nicht darüber. Kritik am Esstisch ist tabu.



So lernen die ganz Kleinen essen

Mit allen Sinnen essen

Sehen, Fühlen, Schmecken, Riechen, Hören – kleine Feinschmecker genießen Essen mit allen Sinnen. Kita und Tagespflege ermöglichen Kindern im Alltag wichtige sinnliche Esserfahrungen. Diese Erfahrungen machen Spaß, fördern spielerisch die kindliche Entwicklung sowie den Geschmack und erweitern nebenbei den Wortschatz.



Nur was die Kinder kennen, lernen sie gerne zu essen.

Das Auge isst mit

Je bunter das Essen auf dem Teller, desto eher greifen Kleinkinder zu. Auch bunte Sets, Servietten, Blumen oder eine lustige Tischdekoration können Appetit machen.

Außerdem achten kleine Kinder auf Details: Ein buntes Brotgesicht mit Gurkenaugen und Paprikamund stoßen auf Begeisterung. Kleine Mängel, zum Beispiel eine braune Stelle auf dem Apfel oder der Banane, können hingegen zur Ablehnung führen. Erklären Sie den Kindern, woher sie kommen und dass auch diese Lebensmittel schmecken.

Das können schon die Kleinen:

- Gerichte mit Schnittlauchröllchen, Kräuterblättern, Radieschenscheiben, Paprikastreifen oder Ähnlichem garnieren.
- In der Natur Blätter, Blüten, Kastanien oder schöne Steine sammeln und damit den Tisch dekorieren.
- „Farben schmecken“: Testen Sie mit den Kleinen rote, gelbe und grüne Paprikaschoten gegeneinander!

Fühlen, Tasten, Begreifen

Kleine Kinder lernen durch „Begreifen“: Fühlen, Tasten, Breiiges durch die Finger drücken. Das Kind nimmt dabei die typischen Oberflächen, Strukturen und Temperaturen des jeweiligen Lebensmittels wahr, lernt sie zu unterscheiden und zu bewerten.

Selbst essen macht stolz und unabhängig und trainiert nebenbei die Beweglichkeit der Hände. Noch intensiver als die Hände tasten übrigens Mund und Zunge.

Im Mund kann es kratzen

Die empfindliche Mundschleimhaut und die Zunge erspüren auch andere Qualitäten von Lebensmitteln als den Geschmack. Im Allgemeinen mögen Kinder, wenn sich die Eigenschaften von Lebensmitteln abwechseln: hart, weich, knusprig.

Das können schon die Kleinen:

- Rohkost- oder Brotstücke dippen, zum Beispiel in Magerquark mit frischen Kräutern.
- Obst und Gemüse waschen.
- Obstarten mit unterschiedlicher Schale, zum Beispiel Kiwi, Nektarine und Pfirsich, eventuell unter einem Tuch versteckt, ertasten.
- Gemüseformen tasten, zum Beispiel Möhre, Radieschen, Zwiebel.
- Teig kneten, eventuell Gebäcktaler oder -kugeln formen.

Geschmacksrichtungen erforschen

Die Vorliebe für Süßes ist angeboren. Deshalb mögen fast alle Kleinkinder süßlich schmeckende Gemüse- und Obstarten. An andere Geschmacksrichtungen müssen sich die Kinder erst gewöhnen. Das geht nur, wenn sie regelmäßig Lebensmittel mit verschiedenen Geschmacksrichtungen bekommen. Ermutigen Sie deshalb die Kinder immer wieder zum Probieren. Es ist normal, dass Kleinkinder manchen Geschmack oder manches Produkt zuerst einige Male ablehnen.

■ Wussten Sie's?

Kinder mögen es, wenn das Essen auf dem Teller in „getrennten Häufchen“ angerichtet wird – alles durcheinandergemischt macht sie leicht misstrauisch. Sie genießen lieber nach Geschmackserlebnissen getrennt.

■ Tipps

- Bieten Sie den Kindern unterschiedliche Lebensmittel zum Probieren an – immer wieder anders zubereitet (zum Beispiel rohe Tomate, gekochte Tomate). Je mehr Varianten die Kinder kosten, desto feiner entwickelt sich ihr Geschmackssinn.
- Viele Kinder essen Gemüse lieber roh als gekocht. Lassen Sie die Kinder auch Gemüsearten roh probieren, die Sie selbst sonst nur kochen – wie zum Beispiel Broccoli.
- Sparsam würzen. Kinder verfügen über einen höchst sensiblen Geschmackssinn. Wenn das Essen angeliefert wird, achten Sie darauf, dass es nicht zu stark gesalzen ist und damit eher den Geschmack Erwachsener trifft.
- Beachten Sie, dass Kleinkinder noch empfindlich in Mund und Rachen sind (siehe Kasten auf Seite 17). Ein weiches Stück Gurke, das im Mund rund wird, ist für die Kleinen angenehmer als ein hartes Stück Rohkost.

Die Nase gebrauchen

Was gut riecht, schmeckt meist auch gut! Schon die Kleinsten reagieren auf verschiedene Düfte, wobei die Bewertung „angenehm“ oder „unangenehm“ anders ausfallen kann als bei Erwachsenen.

Ist die Nase verstopft oder wird sie zugehalten, schmeckt man nicht richtig. Das lässt sich auch mit Kleinkindern gut ausprobieren. So erleben die Kinder, dass Zunge und Nase den Gesamtgeschmack einer Speise gemeinsam vermitteln.

Das können schon die Kleinen:

- Frische Kräuter, die zum Beispiel von den größeren Kindern in Blumentöpfen gezogen wurden, oder Gewürze „erschnuppern“.
- An Riechproben aus klein geschnittenem Gemüse, Obst oder anderen Lebensmitteln in undurchsichtigen Joghurtbechern mit eingestochenem Deckel schnuppern.

- Gerüche aus der Küche (beim Kochen oder Backen) schnuppern.
- Essgerüche in der Umgebung bei Spaziergängen wahrnehmen: Bäckerei, Metzgerei, Markt, Bauernhof ...

Hören und Zuhören

Lebensmittel machen Geräusche: Ein krosses Brötchen klingt beim Hineinbeißen anders als knackige Rohkost oder ein Löffel Grießbrei; beim Essen von saftigem Obst gibt es Sauggeräusche.

Wenn man Hunger hat, knurrt der Magen. Das In-Sich-Hineinhören ist nicht nur eine wichtige Sinneserfahrung, sondern schult zugleich auch, auf den Körper und seine Bedürfnisse zu achten und Signale zu verstehen.

Das können schon die Kleinen:

- Essgeräusche wahrnehmen: in ein knuspriges Brötchen oder in einen Apfel beißen.
- „Musik“ mit unempfindlichen Töpfen, Kochlöffeln oder unterschiedlich gefüllten Flaschen machen.
- Geräusche aus der Küche wahrnehmen: Küchenmaschine, auf dem Schneidebrett schneiden ...
- Beim „Hörtest“ mit verschiedenen Proben (zum Beispiel getrocknete Kichererbsen, Nüsse, Nudeln in durchsichtigem verschließbarem Gefäß) Unterschiede bei den Geräuschen wahrnehmen.



So lernen die ganz Kleinen essen



Früh übt sich ...

Ich kann, ich will!

„Alleine!“ Kinder wollen schon früh selbstständig sein und stärken damit ihre Persönlichkeit. Eltern, Tagesmütter und Erzieherinnen sollten sie dabei unterstützen, ganz im Sinne des Mottos der Montessori-Pädagogik: „Hilf mir, es selbst zu tun.“ Bei Tätigkeiten des täglichen Lebens wie Kochen, Tischdecken, Essenverteilen können auch kleine Kinder schnell durch Nachahmung, Wiederholen und Üben selbstständig werden. Wichtig ist, Kindern viel zuzutrauen. So weit sie es können, sollen sie selbst ausprobieren, viele Erfolgserlebnisse sammeln und gleichzeitig erfahren, wo derzeit (noch) ihre Grenzen liegen. Das stärkt das Selbstbewusstsein, trainiert aber auch die motorischen Fertigkeiten und den Austausch mit anderen (Kommunikation).

Denken Sie daran, dass alle hauswirtschaftlichen Arbeiten für die Kinder zum Spielen gehören, bei dem sie Vieles lernen. Nehmen Sie sich deshalb – wann immer möglich – Zeit, die Kinder mit einzubeziehen und fürchten Sie nicht, dass diese Zeit Ihnen für die „eigentliche Arbeit“ am Kind fehlt.

Warum ist die Küche so spannend?

Schon die Kleinsten interessieren sich brennend für die Küche. Dort riecht es lecker und jeden Tag anders, man hört unterschiedliche Geräusche – und sie ist in aller Regel kindersicher abgetrennt, was sie schon dadurch interessant macht.

Kinder, die bei der Essenzubereitung helfen dürfen, fühlen sich „groß“, ernst genommen und entwickeln viel mehr Interesse am Essen, der Essenzubereitung und an neuen Speisen als Kinder, die nicht helfen dürfen. Deshalb sollten sich schon die Kleinen Brote selbst bestreichen, statt belegte Brote zu

bekommen. Oder Kresse und Schnittlauch mit der Schere abschneiden oder Kräuterbrote herrichten, Trockenzutaten für Müsli mischen (ab 1,5 Jahren), Pizzateig ausrollen und Pizza belegen. Auch beim Obstkuchenbelegen, Kekse- und Brötchenbacken können schon die Kleinen helfen.

Allerdings sollten die Kinder die Küche nur einzeln oder zu zweit besuchen. Achtung: Die Kucheneinrichtung muss so gestaltet sein, dass die kleinen Helfer nicht an scharfe Messer etc. gelangen können!

Hygiene und Ernährungsbildung – ein Widerspruch?

Kinder dürfen aus hygienischen und rechtlichen Gründen nicht bei der eigentlichen Speisenzubereitung in Küchen von Gemeinschaftseinrichtungen mitwirken. Auf der anderen Seite lernen Kinder am besten mit Lebensmitteln umzugehen, wenn sie von klein auf bei der Zubereitung helfen dürfen. Die Mithilfe ist problemlos möglich, wenn bestimmte Regeln eingehalten und den Kleinen – soweit schon machbar – die wichtigsten Regeln vermittelt wurden.



Vorbild sein und zeigen, wie es geht

Hygieneregeln für Kinder, die bei der Essenszubereitung helfen:

- Hände gründlich mit Seife waschen und abtrocknen,
- Schürze oder Vorbinder (Geschirrhandtuch) umbinden, lange Haare zusammenbinden,
- nicht auf Lebensmittel niesen oder husten, nach dem Naseputzen Hände mit Seife waschen,
- Lebensmittel waschen,
- zubereitete Lebensmittel nicht unnötig mit den Händen berühren,
- nur mit einem Extralöffel probieren und „abgelecktes“ Besteck nicht mehr in die Speisen geben,
- auf den Boden gefallene Lebensmittel oder Handtücher nicht mehr verwenden,
- zubereitete Speisen so bald wie möglich essen.

Anregungen für die Praxis:

- Eine Erzieherin kann mit 2 bis 3 Kindern im Alter von 2 bis 3 Jahren gemeinsam „kochen“.
- Bei kleineren oder sehr aktiven, unruhigen Kindern ist es sinnvoll, nur 1 Kind dazuzunehmen.
- Beim Kochen am Herd sollte aus Sicherheitsgründen jeweils nur 1 Kind helfen.

Zeigen Sie auch den Kleinsten schon alle Arbeitsschritte beziehungsweise lassen Sie sie an der gesamten Vor- und Zubereitung teilnehmen.

Wenn zum Beispiel Apfelmus gekocht wird, können die Kinder entweder beim Pflücken oder Aufsameln der Äpfel helfen oder kaufen die Äpfel ein – am besten auf einem Markt oder direkt beim Bauern. Schon die Kleinsten helfen beim Waschen, die etwas Größeren beim Schälen, vom Kernhaus befreien und Schneiden, Abwiegen und gegebenenfalls Zuckern. Das Kochen und Umrühren am Herd sind bei den Kindern besonders beliebt. Der Herd sollte mit einem Schutzgitter und versenkbaren oder noch besser neben der Herdplatte angebrachten Knöpfen ausgestattet sein.

Wenn Sie mit den Kindern ein Müsli zubereiten, können die Kinder das Getreide im Flocker (Getreidequetsche) selbst bearbeiten, schneiden frisches Obst oder zerdrücken die Banane mit einer Gabel, verrühren Joghurt oder rühren Quark mit Milch an. Zu guter Letzt dürfen sie Obst und Flocken daruntermischen.

Gemeinsam kochen macht Spaß,

... braucht aber eine gewisse Vorbereitung.

- Stellen Sie die benötigten Geräte und Zutaten bereits in greifbare Nähe – nicht auf den Arbeitstisch, aber so nahe, dass die Kinder es gefahrlos holen können.
- Schürzen oder Vorbinder schützen die Kleidung.
- Stehhilfen für die Kleinsten nicht vergessen, keines der Kinder darf auf der Arbeitsfläche sitzen.
- Händewaschen ist Pflicht!
- Scharfe Messer mit abgerundeter Spitze sind besser als stumpfe Messer, die leicht abrutschen können.
- Vorsicht mit dem Gurkenhobel – ein Sparschäler ist ungefährlicher.
- Vorsicht beim Arbeiten mit Handrührer – hier greifen kleine Kinderfinger schnell hinein. Verwenden Sie besser einen Handrührbesen.
- Wenn elektrische Geräte benutzt werden, müssen die Stecker sofort nach Gebrauch aus der Steckdose gezogen werden (auch wenn die Geräte 10 Sekunden später wieder verwendet werden)!
- Vorsicht beim Öffnen der Backofentür (Temperatur außen maximal 60 °C).
- Alle Steckdosen kindersicher ausstatten.



Schon die ganz Kleinen können helfen, den Salat zu verteilen.

Klare Regeln geben Sicherheit



Gemeinsame Mahlzeiten beginnen mit einem Ritual.

Feste Strukturen und Abläufe sind besonders für kleine Kinder wichtig. Sie teilen den Tag ein und vermitteln Sicherheit. Regeln und Rituale helfen den Kindern auf dem Weg in die Selbstständigkeit und entlasten die pädagogischen Fachkräfte. Das gilt für alle Kinder, aber für die Unter-3-jährigen ganz besonders.

Das Team der Krippe stellt die Regeln für Essen und Trinken gemeinsam auf. Idealerweise sind auch Vertreter der Elternschaft beteiligt, denn gerade in diesem Bereich ist die Erziehungspartnerschaft wichtig. Wenn die Eltern zu Hause einen ähnlichen Ablauf einhalten, sind das Wochenende und der Wochenanfang entspannter. Aber selbst wenn es kleinere Unterschiede in Elternhaus und Krippe gibt, ist das für die Kinder kein Problem und spricht nicht gegen Essenregeln in der Krippe. Auch die ganz Kleinen wissen ja schon, dass sie zu Hause manche Dinge nicht dürfen, die bei den Großeltern erlaubt sind.

Die Regeln sind Bestandteil des pädagogischen Profils der Einrichtung und sollten im Ernährungskonzept schriftlich fixiert sein. Sie werden den neuen Eltern beim Aufnahmegespräch erklärt. Auch in der Tagespflege ist dieses Thema bereits im Vorgespräch wichtig.

Der tägliche Umgang miteinander zählt

Eine positive Essatmosphäre, Freude und Genuss am Essen stehen im Mittelpunkt der Mahlzeiten. Berücksichtigen Sie dies bei der Aufstellung von Regeln.

Diskutieren Sie in Ihrer Einrichtung darüber, wie die Mahlzeiten und die Verrichtungen um die Mahlzeiten herum ablaufen sollen und legen Sie Regeln fest. Die folgenden Beispiele dienen als Anregung:

- Alle essen zusammen! Sobald die Kleinsten sitzen können, essen sie mit den anderen am Tisch. Es gibt kein Essen nebenbei oder beim Herumlaufen. Das Spielzeug bleibt in der Kiste.



Die Kleinen lernen durch genaue Beobachtung.



Selbstschöpfen können schon die Kleinsten!

So schmeckt uns allen das Essen

Wir sitzen alle gemeinsam am Esstisch.

Wir fangen erst an, wenn alle am Tisch sitzen.

Wir beginnen mit einem Tischspruch oder Gebet.

Wer kann, bringt sein Essen selbst auf den Teller. Die Großen helfen den Kleineren.

Es gibt zum Essen immer auch etwas zu trinken.

Wir freuen uns über das leckere Essen und probieren auch einmal etwas Neues.

Beim Essen ist es gemütlich. Schreien, streiten und „igitt“ stören die anderen.

Jeder hört auf, wenn er satt ist.

Wir bleiben sitzen, bis die meisten fertig sind.

- Die Mahlzeiten beginnen mit einem gemeinsamen Tischspruch oder Gebet. Idealerweise bleiben alle sitzen, bis sie fertig sind. Da den Kleineren das noch nicht so gut gelingt, dürfen sie schon etwas früher aufstehen. Eine Mindestzeit ist empfehlenswert, um Ruhe beim Essen zu haben.
- Toben, Schreien und Mäkeln bei Tisch sind tabu. Das verdirbt den anderen den Appetit.
- Kinder werden immer selbstständiger: Sie helfen beim Auf- und Abdecken, nehmen sich ihr Essen selbst und üben, mit Besteck zu essen – jeder seinem Alter gemäß und in seinem Tempo.
- Kleine Missgeschicke werden möglichst unkommentiert hingenommen und dem Kind wird geduldig gezeigt, wie es besser geht.
- In der Gruppe wird Unbekanntes probiert, doch es gibt keinen Zwang.

■ Tipp

Geben Sie den Eltern Ihre Regeln als Merkblatt beim Anmeldegespräch mit. Hängen Sie die wichtigsten Punkte auf einem schön gestalteten Plakat am Essplatz auf.



In der Gruppe steigen Neugier und Mut zum Probieren.

Ziehen Sie an einem Strang!

Die Erziehung zu einem guten Essverhalten beginnt nicht erst mit dem Übergang zur Kleinkindkost, sondern bereits ab der Geburt. In den ersten Lebensmonaten haben die Eltern den größten Einfluss darauf und prägen so ihr Kind entscheidend. Auch wenn das Kind in die Krippe kommt, bleiben die Eltern an erster Stelle. Die Erzieherin beziehungsweise Tagesmutter kommt nun als wichtige Bezugsperson hinzu.

Loslassen und Vertrauen entwickeln

Für Eltern ist es eine ungewohnte Erfahrung, einige Entwicklungsschritte des Kindes nicht selbst zu erleben und zu Hause von dessen Erfolgen überrascht zu werden.

Vertrauen in die Arbeit der Krippe oder der Tagespflegeperson ist die Grundlage für eine gute Erziehungspartnerschaft, die gerade bei den Kleinsten besonders wichtig ist.

Sprechen Sie mit den Eltern über alle Fragen rund ums Essen, erwähnen Sie zum Beispiel neue Lieblingsgerichte oder ein bisher unbekanntes, jetzt neu entdecktes Lebensmittel des Kindes. Zeigen Sie Verständnis für eventuell vorhandene Unsicherheiten oder Vorbehalte.

Die Esssituation bewusst gestalten

Am meisten lernen Kleinkinder bei den alltäglichen Mahlzeiten. Gestalten Sie deshalb die Esssituationen bewusst und überlassen Sie sie nicht dem Zufall. Aktionen sind dagegen eher auf die Wünsche der Eltern ausgerichtet und haben kaum einen nachhaltigen Effekt auf die Kinder.

Die kulturelle Vielfalt als Chance nutzen

Eltern, die aus einem anderen Land zugewandert sind, geben ihre Kinder unter 3 Jahren seltener in eine Krippe oder zu Tagesmüttern. Doch immer häufiger kommen verschiedene Nationalitäten in einer Gruppe zusammen. Die Elternarbeit ist eine entscheidende Grundlage für die Integration im Alltag. Oft erwarten Eltern aus anderen Kulturkreisen eher hierarchische Strukturen und keine Erziehungspartnerschaft. Bemühen Sie sich deshalb um den Aufbau einer Vertrauensbasis, die von Wertschätzung geprägt ist.

Das Thema Essen und Trinken kann einen wichtigen Beitrag zur Integration leisten. Zur türkischen und arabischen Esskultur gehören reichlich Obst und Gemüse und gemeinsam eingenommene Mahlzeiten. Auch die traditionellen Küchen anderer Nationen bieten Anknüpfungspunkte für günstiges Essverhalten und eine Menge kulinarische Überraschungen. Vielleicht können Sie die Familien im Rahmen von Festen oder Aktionen so einbinden, dass die Gruppe oder Einrichtung ihren „Ess-Horizont“ erweitert. Gewinnen Sie Migrantinnen als Vermittlerinnen, um sprachliche und kulturelle Barrieren abzubauen. Verwenden Sie Ausstellungen und Fotos, um Vorschläge für die Frühstücksdose zu machen oder über den Zuckergehalt von Süßigkeiten und süßen Getränken zu informieren. Ermöglichen Sie einen Austausch mit anderen Familien, zum Beispiel im Rahmen von Kochtreffs oder beim gemeinsamen Frühstück in der Einrichtung.

Schriftliche Dokumentationen des Essalltags (zum Beispiel Krippentagebuch) oder Fotos aus dem Krippenalltag erleichtern den Austausch zwischen Elternhaus und Krippe. Selbstverständlich sollte der Speiseplan für die Eltern gut sichtbar aushängen und am Besten zum Mitnehmen zur Verfügung stehen.





Die Verantwortung bleibt bei den Eltern.

Manche Eltern geben die Ernährungsbildung gerne an die Krippe ab, damit die Zeit, die sie mit ihrem Kind verbringen, nicht durch „Ess-stress“ geprägt ist. Machen Sie deutlich, dass Krippe und Eltern auch beim Essen und in der Ernährungsbildung Hand in Hand arbeiten müssen.

Ernährungsbildung ist Sache des Teams

Jeder von uns isst und trinkt, und jeder bringt seine eigenen Erfahrungen, Gewohnheiten und Vorstellungen mit, die sich meist über viele Jahre ausgebildet haben und sehr beständig sind. Nicht immer sind sich Erzieherinnen untereinander in einer Krippe in ihren Einstellungen zum Essen, zu den Regeln rund ums Essen, zu den Werten, die mit dem Essen vermittelt werden, oder zum praktischen Ablauf der Esssituation einig. Es ist notwendig, aber auch spannend, sich darüber auszutauschen.

- Wie wichtig ist mir selbst Essen und Trinken?
- Wo kommen meine Vorlieben her?
- Wie verhalte ich mich während des Essens mit den Kindern?
- Wie gehe ich mit Stress um?
- Was kann ich tolerieren? Was dürfen Kinder beim Essen? Wo sind meine Grenzen?

Stellen Sie dann für Ihre Einrichtung Regeln auf und dokumentieren Sie diese schriftlich in Form eines Verpflegungskonzepts als verbindlichen Teil Ihres pädagogischen Profils. Eltern können sich so vor der Anmeldung ihres Kindes bewusst für eine Einrichtung mit einem guten Ernährungsprofil entscheiden.

In größeren Einrichtungen ist eine Ernährungsbeauftragte hilfreich für die praktische Umsetzung. Sie fördert die Ernährungsbildung in der Einrichtung und steht für die Eltern als Ansprechpartner zur Verfügung und trifft Absprachen mit dem Träger. Doch die Umsetzung der Ernährungsbildung ist Sache des ganzen Teams.

Was sollte das Verpflegungskonzept beinhalten?

Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist eine gute Grundlage zur Erstellung eines Verpflegungskonzepts für jede Einrichtung, aber auch für Tagesmütter. Darauf aufbauend können eigene Vorstellungen zu verschiedenen Themen formuliert werden. „In unserer Einrichtung möchten wir“

Allgemeine Hinweise:

- Ausgewogenes Essen bevorzugt mit regionalem Gemüse und Obst der Saison, Mahlzeitenverteilung
- Berücksichtigung des individuellen Entwicklungsstands des Kindes und seines Essverhaltens

Hinweise zu den Lebensmitteln:

- Regeln zu Pausenbroten und Getränken
- Welche Konsequenzen gibt es, wenn ein Kind Süßes mitbringt?
- Regeln zu Speisen/Geschenken beim Geburtstag

Ernährungsbildung:

- Neue Geschmackserlebnisse ermöglichen
- Wünsche der Kinder möglichst berücksichtigen
- Umgang mit schwierigen Essern

Selbstständigkeit und Eigenverantwortung:

- Ab wann darf sich ein Kind selbst nehmen?
- Ab wann und wie werden die Kinder in die Vor- und Zubereitung von Mahlzeiten mit einbezogen?

Tischkultur:

- Üben von Gesprächen bei Tisch
- Lernen von Rücksicht, Höflichkeit und Teilen

Ausstattung für ein gutes Essklima

Der Essraum: Platz für Sicherheit und Geborgenheit

Die Einrichtung einer Krippe beziehungsweise Kita hat großen Einfluss darauf, ob Kinder (und Eltern) sich wohl fühlen. Kinder sollen sich jederzeit selbstbewusst und sicher bewegen können. Die frühkindliche Erfahrung in den eigenen Räumen trägt dazu entscheidend bei: „Der Raum ist der dritte Erzieher“ (Loris Malaguzzi). Das gilt auch für den Essraum, sofern ein eigener Raum vorhanden ist.

Kleinkinder können nur dann das Essen genießen, wenn sie nicht abgelenkt werden. Der Essbereich darf deshalb kein Durchgangszimmer oder -flur sein, und die Esszeit der Kleinen sollte nicht gleichzeitig die Abholzeit in anderen Gruppen sein.

Die Wände sollten weiche harmonische, den Appetit anregende Farben tragen. Besonders gut eignet sich ein warmer Gelb- oder Orange-Ton. Alternativ oder ergänzend kann auch der Fußboden unterschiedlich gestaltet werden (zum Beispiel in der Bewegungsecke Kork, in der Essecke Fliesen, Holz oder PVC).

Passendes Mobiliar ist wichtig: Die Kleinen decken den niedrigen Tisch, die Größeren den hohen.

Wichtig ist eine klare Struktur, in der sich das Kleinkind gut orientieren kann. Der Esstisch wird während der Essenszeit nur zum Essen verwendet oder für Tätigkeiten, die unmittelbar mit dem Essen oder der Nahrungszubereitung zusammenhängen.

Bequem Platz nehmen: Geeignete Tische und Sitzgelegenheiten

Für die Tischgruppen gibt es 2 Varianten:

- 1 großer Esstisch, an dem alle Kinder gemeinsam essen, oder
- 2 kleine Tischgruppen, an denen jeweils nur 5 bis 6 Kinder gemeinsam mit einer Erzieherin essen.

Beides hat Vor- und Nachteile, beides hat sich in der Praxis bewährt. Bei runden, ovalen oder sechseckigen Tischen mit abgerundeten Ecken können sich die kleinen Tischgäste besser anschauen.

Wenn Kinder verschiedenen Alters zusammen essen, ist direkt neben dem Essplatz eine ruhige Spiel- und Wahrnehmungsecke sinnvoll. So können Wartezeiten während des Essens oder Fütterns überbrückt werden, die Kinder bleiben unter Aufsicht und verzichten nicht ganz auf die Aufmerksamkeit der Erzieherin oder Tagesmutter.

In altersgemischten Gruppen brauchen alle Kinder passende Sitzmöbel für eine entspannte Mahlzeit. Für die 1- bis 3-jährigen ist eine Sitzhöhe von etwa 22 cm empfehlenswert – besser zu niedrig als zu hoch, damit die Kinder beim Sitzen mit den Füßen den Boden erreichen.

Doch auch für die erwachsenen Betreuungspersonen muss gut gesorgt sein. Erzieherinnen brauchen im Krippenraum eine bequeme Sitzgelegenheit, in der sie die Kleinsten mit der Flasche füttern können. Ein frei hängender Stuhl, bedeckt beispielsweise mit einem leichten Seidentuch, gibt eine kuschelige und warme Atmosphäre.





Farbenfrohes Geschirr und kindgerechtes Besteck machen Appetit und erleichtern das Essen.

Gut in der Hand: Das richtige Geschirr, Besteck & Co.

Faustregel

Die Krippe braucht den 1,5 bis 2-fachen Satz. Geschirr, Besteck und sonstiges Zubehör kaufen Sie am besten entweder im Kita-Fachhandel oder in Babymärkten.

Geschirr

Verwenden Sie bruchsicheres, gut stapelbares Geschirr in kindgerechter Größe (zum Beispiel Kuchenteller), das die Kinder gut handhaben können. Bewährt haben sich das nahezu unzerbrechliche Arcoroc-Geschirr (extra gehärtetes Glas) oder Melamin, das deutlich leichter ist.

Geschirr aus Melaminharz nicht in die Mikrowelle!

Gegenstände aus Melaminharz können gesundheitsschädliche Stoffe freisetzen, wenn sie längere Zeit über 70 °C erhitzt werden – vor allem beim Erhitzen säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Gemüse. Deshalb darf Melamingeschirr nicht in der Mikrowelle verwendet werden. Für das Einfüllen von heißen Getränken und Speisen in Melamingeschirr bestehen jedoch keine Bedenken (laut Bundesinstitut für Risikobewertung).

Für Essanfänger sollte der Teller einen hohen Rand haben, aus Müslischalen oder Suppentellern lässt es sich leichter essen. Nehmen Sie für das Dessert am besten kleine Schüsseln (100 bis 120 ml), damit die Portionen nicht zu groß werden.

Becher aus Kunststoff oder Gläser

Am besten sind „richtige“ Gläser (gegebenenfalls aus Arcoroc), die anfangs nur halb gefüllt werden. Sie sind leichter zu greifen und standsicherer als Plastikbecher. Zum Üben eignen sich für die Kleinen jedoch anfangs auch Becher aus Kunststoff. Klappt das Trinken richtig gut, können Gläser verwendet werden.

Trinklernbecher mit 1 oder 2 Griffen oder Henkeln sind nicht unbedingt erforderlich. Verwenden Sie möglichst keine Schnabeltassen, denn die Kinder sollen nun trinken wie die Größeren und nicht mehr saugen.

Besteck

Achten Sie auch beim Besteck auf eine kindgerechte Größe und dicke Griffe, damit die Kleinen es gut greifen können. Günstig sind Gabeln mit abgerundeten Kanten, abgerundete Messer (für die Kleinsten ohne Sägeblatt) und nicht zu breite oder zu geschwungene Löffel.

Sollen die Kinder beim Tischdecken und Abräumen mithelfen, so müssten Geschirr und Besteck eigentlich in Griff- und Sichtweite der Kinder sein. Da dies aus hygienischen Gründen nicht möglich ist, kann man stattdessen Fotos vor das geschlossene Schrankfach kleben.

Nach dem Essen wird das benutzte Geschirr auf einen kleinen Rollwagen in der Nähe des Tisches gestellt.

Lätzchen

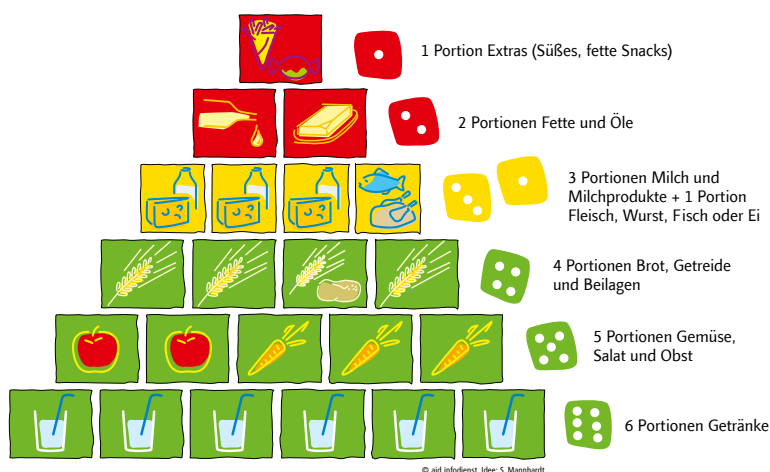
Extragroße Lätzchen schützen die Kleidung besonders gut, und das Kind kann sie nicht selbst ausziehen. Plastiklätzchen mit Auffangschale sind unpraktisch.

Tischsets, Tischdecke

Falls Sie Tischdecken verwenden, sollten diese aus Plastik sein – darauf rutschen die Teller nicht und sie sind leicht zu reinigen. Beliebt sind auch Platzsets, zum Beispiel mit einem Foto vom Kind. Zum Tischdeckenlernen eignen sich Tischsets mit aufgemalter Geschirr- und Besteckordnung.

Ein Leitfaden durch die verlockende Vielfalt

Etwa ab dem 1. Geburtstag können sich die Kleinen mit wenigen Einschränkungen aus dem normalen Lebensmittelangebot bedienen (siehe Seite 12).



Bei der aid-Ernährungspyramide veranschaulicht die Augenzahl auf den Würfeln die empfohlenen Portionen pro Tag.

Für Kinder ab dem 1. Jahr gilt:

Grün hat Vorrang: Energiefreie und -arme Getränke, Gemüse und Obst, Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis bilden die Basis einer ausgewogenen Ernährung.

Gelb bedeutet: Mäßig, aber regelmäßig. Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei gehören zu dieser Gruppe.

Rot steht für sparsam genießen: Das gilt für Fette und Öle, fette Snacks und alle süßen Speisen und Getränke. Bei dieser Gruppe kommt es nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die richtige Auswahl an.

Nicht „gesund“, sondern „lecker“!

Eltern, Großeltern und Erzieher gebrauchen häufig das Wort „gesund“ als Argument, um Kinder vom (Nicht-)Verzehr bestimmter Lebensmittel zu überzeugen. Die Kleinsten lernen so das Wort „gesund“ oft in einem negativen Zusammenhang kennen.

Machen Sie den Kindern Appetit auf eine Vielfalt von Lebensmitteln: „Schmeckt richtig lecker, probier doch mal“. Am besten zeigen Sie den Kindern, dass auch Sie gerne bei diesen Lebensmitteln zugreifen.

Wie viel wovon?

Viele Erzieherinnen und Tagesmütter wünschen sich Hilfe beim Abschätzen der Mengen, die Kinder von den einzelnen Lebensmitteln essen und trinken sollen.

Der Bedarf ist bei jedem Kind anders und unter anderem davon abhängig, ob sich ein Kind viel bewegt oder sich gerade in einem Wachstumsschub befindet. Außerdem bieten Kitas oder Tagesmütter unterschiedlich viele Mahlzeiten an. Vom Mittagessen bis zum „Rundum-Sorglospaket“ inklusive Abendessen gibt es inzwischen alle Variationen.

Mengenangaben können deshalb nur eine Orientierung darstellen. Im Folgenden werden pro Lebensmittelgruppe die Mengen genannt, die ein Kind ungefähr an einem Tag benötigt. Jede Erzieherin und Tagesmutter kann entsprechend der Anzahl der Mahlzeiten, die sie anbietet, grob die Portionen abschätzen, die die Kinder bei ihnen bekommen sollten.

Um die Erziehungspartnerschaft zwischen Eltern und Kita beziehungsweise Tagespflege zu stärken, sollten die Mengen mit den Eltern regelmäßig besprochen, damit sie zu Hause sinnvoll ergänzt werden können.

Kleine (Er-)Forscher brauchen viel Flüssigkeit

Wenn die Milchflasche oder Brustmahlzeit nach und nach wegfällt und der Brei durch festes Essen ersetzt wird, brauchen ältere Säuglinge und Kleinkinder zusätzlich Flüssigkeit. Das ist zunächst ungewohnt für die Kinder, weil sie nun aus dem Glas trinken sollen. Bis die Kinder ihr Durstgefühl erkennen und äußern können, sollten Sie sie häufig daran erinnern.

Empfehlungen und Mengen zur Orientierung

6 kleine Gläser (insgesamt circa 600 bis 700 ml) über den Tag verteilt sind das richtige Maß für Kleinkinder. Der Flüssigkeitsbedarf erhöht sich, wenn das Kind schwitzt, bei Durchfall und Fieber.

Leitungswasser oder ein stilles Mineralwasser sind die erste Wahl. Die Kinder, die es vertragen und mögen, dürfen auch kohlen säurehaltiges Wasser trinken.

Ungesüßte Früchte-, Kräuter- und Roibuschtees (Roibosteas) ohne zusätzliches Aroma sind weitere geeignete Durstlöcher. Brühen Sie den Tee immer dünn auf, denn Kinder schmecken noch intensiv.

Fruchtsaftschorlen sollte es normalerweise nicht geben – wenn überhaupt, dann nur mit viel Wasser und sehr wenig Saft zubereitet im Verhältnis 3 zu 1. Das Zähneputzen nach einer halben Stunde nicht vergessen!

Reine Fruchtsäfte sind nicht empfehlenswert. Sie werden zwar aus Obst gewonnen und enthalten Vitamine und Mineralstoffe, aber auch eine Menge an fruchteigenem Zucker und Kalorien. Manche Kleinkinder reagieren auf puren Saft mit Durchfällen.

Limo & Co. gelten in der aid-Ernährungspyramide (siehe Seite 28) als „Extras“ in der Spitze. Sie sind für Kleinkinder unnötig. Colagetränke und manche Eisteezubereitungen enthalten anregendes Koffein. Diese und andere koffeinhaltigen Getränke wie Grüntee, Schwarztee, Kaffee oder Energiedrinks sind für Kleinkinder absolut tabu!

■ Tipps

- Bieten Sie den Kindern zu jeder Mahlzeit Wasser oder ungesüßten Tee an. Sie werden die Erfahrung sammeln, dass das die besten Durstlöcher sind.
- Die Kinder sollten jederzeit trinken können, es genügen auch kleine Portionen.
- Führen Sie mit den Kindern ein Trinktagebuch, zum Beispiel an einer Magnettafel oder einem Poster. Hierdurch erhalten Sie einen guten Überblick über die getrunkenen Mengen der Kinder.

■ Wussten Sie's?

In einem kleinen Glas (150 ml) Apfelsaft ist von Natur aus so viel Zucker enthalten wie in etwa 5 Stücken Würfelzucker. Ähnlich liegen die Werte bei Orangensaft, Limonade und Eistee.

Anregungen für die Praxis

Trinkregeln aufstellen:

- *Wir trinken aus Gläsern. Trinkflaschen bleiben in der Garderobe.*
- *Bei uns gibt es keine süßen Getränke.*
- *Mit Wasser und ungesüßten Getränken können wir uns jederzeit bedienen.*
- *Wir wechseln unsere Getränke ab, zum Beispiel gibt es jeden Wochentag eine andere Teesorte. Phantasievolle Namen wecken Interesse: Feuerwehrtee für rote, Sonnentee für gelbe Sorten, Hexentee für Kräutertee.*

Getränke in Gläser füllen:

- *Mit den Kindern geeignete Gefäße finden, zum Beispiel Kannen aus Glas und diese nur zu einem Viertel füllen.*
- *Wichtig ist ein guter Schnabel, damit nicht so viel verschüttet wird.*
- *Den Krug nur zu einem Viertel füllen, eine durchsichtige Kanne und kippsichere Gläser verwenden (entweder aus Glas oder Arcoroc). Auf abgerundete Kanten achten.*

Lebensmittelkunde und Verpflegung

Obst und Gemüse zum Anbeißen bunt und knackig

Kleine Kinder lieben es bunt und frisch – ein großer Pluspunkt für Gemüse und Obst! Obendrein liefert es zahlreiche gesundheitsfördernde Stoffe. Deshalb gibt es täglich 5 Portionen Gemüse und Obst, am besten zu jeder Mahlzeit 1 Portion.

Die meisten kleinen 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. Auch Gemüse müssen Kleinkinder nicht mehr ausschließlich gekocht und als Brei bekommen. Im Gegenteil, es ist gut, wenn sie auch schon mal an roher Paprika oder Gurke knabbern. Essanfängern kann man statt roher Karotten- oder Kohlrabistücke auch gedünstete Sticks anbieten. Blattsalate sind für Kleinstkinder schwer zu kauen, gut geeignet ist fein geriebene Rohkost.

Da der Körper manche Inhaltsstoffe aus gegartem Gemüse besser aufnehmen kann, sollten Sie mindestens die Hälfte des täglichen Gemüses schonend gegart anbieten. Für Gemüsemuffel kann man Gemüse püriert in Suppen, Soßen oder klein geschnitten in Aufläufen verstecken. Kleine Pizzafans können den Teig zum Beispiel mit Zucchini, Mais, Brokkoli oder Paprika belegen.

Empfehlungen und Mengen zur Orientierung

Optimal für 1- bis 3-jährige sind etwa 250 bis 300 g Obst und Gemüse am Tag. Hin und wieder kann eine Portion durch einen Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden.



■ Tipps

- Bieten Sie Obst und Gemüse der Saison an.
- Schälen Sie Apfel & Co. nur, so lange es nötig ist. Sobald Kinder die Schale zerkauen können, sollte sie auch dranbleiben.
- An hartem (festen) Obst, zum Beispiel Äpfeln, können sich Essanfänger leicht verschlucken. Am besten kommen sie mit einem kleinen, ganzen, geschälten Apfel zurecht.
- Lassen Sie die Kinder das besondere Aroma jeder Gemüseart erschmecken. Würzen und salzen Sie nur wenig.
- Gerade beim Gemüse ist das Probieren sehr wichtig. Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich kleine Kinder zunächst auf wenige Gemüsearten beschränken.
- „Fingerfood“, also klein geschnittenes und schön angerichtetes Obst und Gemüse, sollte regelmäßig auf den Tisch kommen.

■ Wussten Sie's?

Möhren, Kürbisse, Kohlrabi, Gurken, Tomaten, Erbsen oder Mais schmecken leicht süß und sind bei Kindern im Allgemeinen beliebt.

Milde Kohlarten wie Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, aber auch Zwiebeln und Knoblauch sind meist bekömmlicher als ihr Ruf.

Anregungen für die Praxis

- Beim **Marktbesuch** frisches Gemüse/Obst der Jahreszeit besprechen. Einen Korb mit Gemüse und Obst in der Einrichtung aufstellen.
- **Apfel- oder Birnensortentest** im Herbst: Zusammen einkaufen, aufschneiden, probieren und Unterschiede schmecken lassen.
- Obst und Gemüse vor dem Essen selbst waschen (2-jährige können es auch schon mit einem ungefährlchen Messer zerkleinern).
- Klein geschnittenes Obst und Gemüse schön auf dem Teller anrichten.
- **Bananenquark und Obstsalat** zubereiten lassen.
- **Obstspieße** mit Vorsicht selbst stecken lassen (2- und 3-jährige).
- **Fruchtmus** selbst zubereiten.

Getreide(produkte): Energie für kleine Racker

Getreide, Getreideprodukte sowie Beilagen wie Kartoffeln, Reis und Nudeln sind für die Kinder wertvolle Energie- und Nährstofflieferanten – am besten in Vollkornqualität. Deshalb sollten diese Lebensmittel möglichst in (fast) jeder Mahlzeit vorkommen.

Vollkornbrot aus fein vermahlenem Getreide ohne Körner können Kleinkinder problemlos essen und schon gut verdauen. Es unterscheidet sich in Geschmack und Beschaffenheit kaum von einem herkömmlichen Mischbrot, enthält aber mehr Vitamine und Mineralstoffe. Dunkle „Körnerbrote“ sind oft keine Vollkornbrote. Fragen Sie nach.

■ Wussten Sie's?

Wer erst wenige Zähne hat, kann Vollkornbrot viel leichter zerkleinern als Weißmehlprodukte. Denn die verklumpen im Mund zu einer klebrigen Masse.

Kartoffeln sind sehr nährstoffreich, für Essanfänger einfach zu essen und vielfältig zuzubereiten: Pellkartoffeln (vor dem Essen die Schale abziehen) zum Beispiel mit Kräuterquark sowie Kartoffelbrei sind die beliebtesten Varianten. Nudeln können die Kinder auch mit den Händen essen.

Aus Bulgur, Polenta, Hirse, Couscous lassen sich leckere internationale Gerichte mit viel Gemüse zaubern. Das bringt Abwechslung in den Speiseplan.

Pommes frites, Chips, Reibekuchen und Kroketten sind sehr fettreich und für Kleinkinder nicht empfehlenswert.

Empfehlungen und Mengen zur Orientierung

Die Kinder sollten über den Tag verteilt 2 bis 4 Scheiben (80 bis 120 g) Brot in der Größe ihrer Hand essen und verschiedene Brotsorten kennenlernen. Brot und Gebäck mit (ganzen) Körnern, Kernen, Nüssen und Ähnlichem sind noch nichts für Kleinkinder.

Für Müsli weichen Sie 2 Esslöffel zarte Haferflocken in etwas Milch, Joghurt oder Dickmilch ein und mischen weiches oder zerdrücktes Obst darunter.

Für die warme Mahlzeit sind für 1- bis 3-jährige Kinder 2 bis 3 kleine Stücke Kartoffeln (100 bis 120 g) oder zwei Kinderhände (zur Schale geformt) voll gekochter Nudeln oder Reis das richtige Maß.

■ Tipps

- **Schneiden Sie das Brot in der ersten Zeit in kleine Stücke, die die Kinder gut greifen können.**
- **Lassen Sie die Rinde am Brot, sobald die Kinder sie kauen können.**
- **Bieten Sie Reis und Nudeln aus Vollkorn an oder mischen Sie mit hellen Nudeln und parboiled Reis.**

■ Wussten Sie's?

Die meisten Fertigmüslis müssen mit einem Zucker-gehalt von bis zu 50 Prozent zu den Süßigkeiten in der roten Spitze der Pyramide (siehe Seite 28) gezählt werden. Das gilt besonders für Flakes, Pops und Kugeln oder Kringel mit Schokolade und Honig.

Anregungen für die Praxis

- *Haferflocken mit dem **Flocker** selbst zubereiten.*
- ***Brötchenbacken** macht Spaß. Verwenden Sie Vollkornmehl oder mischen Sie es mit Weißmehl.*
- *Wie fühlt sich **Hefeteig** (ohne Ei) an? Was sieht man, wenn der Teig geht?*
- ***Brotsortentest**: Was schmeckt am besten?*
- ***Knäckebrot knacken** lassen (Sinnestest).*
- ***Kartoffelbrei** oder Stampfkartoffeln selbst zubereiten (mit 2 bis 3 Kleinkindern).*



Milch hält quirlige Kinder munter

Herkömmliche Frischmilch, länger frische Milch (ESL-Milch) oder H-Milch sind für Kleinkinder gleichermaßen geeignet. Säuglingsanfangsnahrung oder Folgenahrung sollten jetzt nicht mehr gefüttert werden. Auch spezielle Kindermilch ist unnötig.

In Tageseinrichtungen dürfen keine Rohmilch und keine Erzeugnisse aus Rohmilch (zum Beispiel Rohmilchkäse) verwendet werden. Denn sie können für kleine Kinder ein Gesundheitsrisiko sein.

Nach dem 1. Geburtstag vertragen Kinder auch größere Mengen Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Dickmilch oder Buttermilch. Fertige Milchdesserts, Fruchtjoghurts, Frischkäse(-erzeugnisse) oder Puddings enthalten oft viel Zucker und relativ viel Fett und sind daher weniger geeignet.

Einige Kinder reagieren allergisch auf das Eiweiß in der Kuhmilch oder können den enthaltenen Milchzucker (Laktose) schlecht verdauen. Fragen Sie die Eltern im Aufnahmegespräch danach und lassen Sie sich genau erklären, ob und auf welche Lebensmittel und Speisen das Kind verzichten muss. Sorgen Sie dafür, dass Alternativen für das Kind bereitstehen.



Empfehlungen und Mengen zur Orientierung

Kinder zwischen 1 und 3 Jahren brauchen täglich etwa 300 bis 330 ml/g Milch und Milchprodukte (1,5 Prozent Fett), am besten auf 3 Portionen verteilt. Dies ist leicht zu erreichen: Zum Frühstück ein kleines Glas Milch, nachmittags ein kleiner Becher Joghurt und zum Abendessen ein Käsebrod.

Frischkäse, milder Butterkäse, Edamer, Mozzarella oder junger Gouda (maximal 50 Prozent Fett) sind bei den Kleinen besonders beliebt. Käse enthält viel Fett und Salz, achten Sie daher auf die Menge. 30 g Weichkäse oder eine halbe Scheibe von etwa 15 g Schnittkäse sind genug.

■ Tipps

- Milch gehört nicht in die Trinkflasche, sondern wird aus dem Glas oder der Tasse getrunken.
- Ein Kräuterquark zu den Pellkartoffeln ist ein beliebtes Mittagessen und eine gute Alternative zum Käsebrod.
- Geben Sie den Kindern ungesüßte Milch und Milchprodukte.
- Verfeinern Sie (mit den Kindern) Joghurt, Quark oder Milch gelegentlich mit Fruchtmus oder einem Löffel Konfitüre.
- Probieren Sie mit den Kindern selbst gemischte Milchmixgetränke mit frischem Obst.
- Milch mit Müsli oder Getreideflocken vermischt schmeckt meist auch den Kindern, die pure Milch nicht mögen.
- Für Milchmuffel lässt sich Milch gut in selbst gemachten Milchshakes, Kartoffelpüree, Grießbrei, Milchreis oder im Nudelauflauf unterbringen.

■ Wussten Sie's?

Joghurt fördert die Verdauung und ist gut für die Darmflora.

Anregungen für die Praxis

Legen Sie in Ihren Essregeln fest, dass es in Ihrer Einrichtung keinen süßen Trink- und Kinderjoghurt und keine Milchriegel gibt.

Einfache Milch(produkt)speisen sind leicht selbst herzustellen:

- Quark-Obst-Speisen rühren,
- Kräuterquark selbst zubereiten,
- Fruchtjoghurt selbst zubereiten,
- Obstspieße in Joghurt dippen,
- Milchreis oder Grießbrei kochen (gemeinsam mit 2 bis 3 Kleinkindern).

Fleisch, Wurst, Eier und Fisch: Bitte abwechseln

Bei dieser Lebensmittelgruppe gilt: Lieber weniger, dafür aber von guter Qualität. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier liefern hochwertiges Eiweiß und viele weitere Nährstoffe. Eier sind auch in vielen Lebensmitteln und Speisen, zum Beispiel Kuchen, Pfannkuchen, Aufläufen, Puffer, Spätzle oder Waffeln enthalten.

Zarte Fischgerichte, zum Beispiel aus Nordseescholle oder Seelachs, schmecken mild und sind für Kleinkinder besser verträglich als Fischstäbchen. Hin und wieder sollen die Kinder auch fettreichen Fisch (zum Beispiel Lachs, Makrele, Hering) bekommen. Entfernen Sie die Gräten!

Kleine Kinder können vegetarisch essen, wenn der Speiseplan Milch, Milchprodukte und Eier sowie Vollkornprodukte enthält. Eine vegane Ernährung – ohne jedes tierische Lebensmittel – kann hingegen beim Kleinkind zu schweren Mangelerscheinungen führen.

Empfehlungen und Mengen zur Orientierung

Das richtige Maß für die 1- bis 3-jährigen ist 2- bis 3-mal pro Woche eine kleine Menge Fleisch oder Wurst. Umgerechnet sind das 30 bis 35 g pro Tag. Hinzu kommen noch etwa 1 bis 2 Eier und 1 kleine Portion (25 bis 35 g) Fisch wöchentlich. Auch hier ist die Hand des Kindes ein gutes Maß für die Portion. Bei dickeren Fleisch- oder Fischstücken genügt die Größe des Handtellers, bei dünnen Stücken (zum Beispiel Aufschnitt) gilt die ganze Handfläche als Portion.

■ Tipps für alle, die selbst kochen

- Bieten Sie gut kausbares Fleisch an. Achten Sie dabei darauf, dass das Fleisch immer vollständig durchgegart ist.
- Stark angebratenes oder gegrilltes Fleisch vertragen die Kleinen noch nicht. Grobe Fasern und zu trockenes Fleisch sind schwer zu essen.
- Bevorzugen Sie mageren Brotbelag wie gekochten Schinken ohne Fettrand, Putenbrust- oder Bratenaufschnitt.
- Kontrollieren Sie jeden Fisch auf Gräten und garen Sie ihn gut durch.
- Eier sollten gekocht werden, bis Eiweiß und Eigelb ganz fest sind (mindestens 10 Minuten). Spiegeleier sollten auf beiden Seiten gebraten werden.

■ Wussten Sie's?

Salami enthält fast 10-mal so viel Fett wie Kochschinken. Auch Leber- und Fleischwurst, Wiener Würstchen und Bratwurst sind fettreich und sollten selten auf dem Speiseplan stehen. Spezielle „Kinderwürste“ sind überflüssig.

Wenn Sie Kinder betreuen, die aus religiösen oder ethischen Gründen kein Schweinefleisch essen dürfen, sprechen Sie sich mit den Eltern gut ab.

Rohe Eier sind für Kleinkinder tabu, weil die Gefahr einer Salmonelleninfektion zu groß ist. Das bedeutet: keine selbst zubereitete Mayonnaise, Soße oder Süßspeise (zum Beispiel Vanillecreme) mit rohen Eiern.

Anregungen für die Praxis

- Rohe Lebensmittel von Tieren sollten Kleinkinder nicht essen. Dazu gehören Rohwurst, frische Mettwurst, Teewurst, Lachsschinken, Rohschinken, Salami, Tatar, Hackepeter oder Mett. Auch nicht durchgehitze Speisen mit Rohei, Räucherlachs und Rohmilchkäse sind nichts für Kleinkinder.
- Bieten Sie nur so viel Wurst an, dass jeder sich eine Scheibe nehmen kann. Achten Sie darauf, dass auch Brot dazu gegessen wird.



Lebensmittelkunde und Verpflegung

Öle und Fette: Manche verstecken sich

Fett ist lebenswichtig, liefert aber auch mehr Energie als andere Nährstoffe. Deshalb kommt es bei Fetten und Ölen besonders darauf an, Maß zu halten und das Richtige auszuwählen.

Pflanzenöle sind besonders günstig zusammengesetzt und sollten deshalb die erste Wahl sein. Rapsöl gilt heute wegen der Zusammensetzung als Nummer 1 unter den Ölen, gefolgt von Olivenöl. Beide lassen sich vielseitig zum Kochen, Braten, Backen und in der kalten Küche verwenden. Ist das Öl kalt gepresst, eignet es sich nur für kalte Gerichte und ist meist etwas teurer.

Rapsöl schmeckt neutraler als Olivenöl. Sie können aber auch andere Pflanzenöle nehmen, zum Beispiel Soja-, Walnuss- oder Maiskeimöl. Als Brotaufstrich eignen sich sowohl Butter als auch Margarine.

Nüsse enthalten ebenfalls viele gute Fettsäuren und wertvolle Inhaltsstoffe. Aber Vorsicht: Kleinkinder verschlucken sich leicht an ihnen. Verzichteten Sie daher auf ganze Nüsse und bieten Sie sie nur gemahlen oder fein gehackt, zum Beispiel im Kuchen, in Aufläufen oder Müsli an.

Empfehlungen und Mengen zur Orientierung

1- bis 3-jährige Kinder sollten 15 bis 20 g Öl, Margarine oder Butter am Tag bekommen, das entspricht 1,5 bis 2 Esslöffeln. Diese Mengenangaben beziehen sich auf die Fette, die Sie sehen können. Zusätzlich essen die Kinder automatisch Fette über Wurstwaren, Milchprodukte, Soßen, Suppen und – falls sie die schon kennengelernt haben – Süßigkeiten und Snacks.



Achten Sie darauf, dass die Kinder möglichst wenig von diesen sogenannten versteckten Fetten bekommen, denn sie sind häufig ungünstig zusammengesetzt.

■ Tipps

- Wählen Sie bei der Margarine eine Sorte, die laut Etikett reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist.
- Am besten nehmen Sie Öl zur Zubereitung von Speisen sowie Margarine und Butter als Streichfett.
- Wurst und Käse schmecken auch ohne Streichfett auf dem Brot. Rohkost macht es saftiger.
- Messen Sie das Öl mit dem Löffel (Ess- oder Teelöffel) ab. Bewahren Sie angebrochene Ölflaschen immer dunkel und kühl auf.

■ Wussten Sie's?

Frittierte und panierte Speisen sind besonders fettreich und für Kleinkinder schwer verdaulich. Diese Speisen sollten – wenn überhaupt – nur selten auf dem Speiseplan stehen.

Es ist nicht sinnvoll, sichtbare Fette und Öle wegzulassen. Wählen Sie hochwertige Pflanzenöle wie Raps- und Olivenöl zum Kochen aus und reduzieren Sie dafür die versteckten Fette.

Anregungen für die Praxis

- Achten Sie darauf, dass die Kinder die Brote dünn bestreichen – vielleicht portionieren Sie die Butter oder Margarine vor.
- Butter sollte Zimmertemperatur haben, damit sie sich gut streichen lässt.
- An Tagen, an denen zum Beispiel Frischkäse angeboten wird, steht keine Butter oder Margarine auf dem Tisch.
- Bieten Sie häufig (zum Beispiel vegetarische) Brotaufstriche an, die von selbst auf dem Brot kleben.



*Nähe ist der beste Trost.
Süßigkeiten sind dafür kein Ersatz.*

Süßigkeiten und Snacks: Klare Regeln sind erforderlich

Süßigkeiten und Snacks – aus ernährungsphysiologischer Sicht sind diese Lebensmittel unnötig. Das gilt für Kleinkinder ganz besonders. Sie sind mit der Süße von Obst völlig zufrieden, so lange sie keine Süßigkeiten und süßen Getränke kennen. Dies sollte man ausnutzen, so lange es möglich ist. Klare Regeln in diesem Bereich ersparen Ihnen viele Diskussionen. Das gibt Eltern einerseits den Spielraum, für zu Hause eigene Regelungen zu treffen und verhindert gleichzeitig, dass die Kleinen möglicherweise über den Tag verteilt mehrfach naschen.

Empfehlungen und Mengen zur Orientierung

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) empfiehlt, nicht mehr als 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr in Form von „Extras“ aufzunehmen. Für 1-jährige Kinder sind das 85 kcal, für 2- bis 3-jährige Kinder 95 kcal täglich.

Die Menge für eine Portion Süßes passt in eine Kinderhand – oder auf ein Brot mit Nuss-Nougat-Creme. Diese Mengenangabe bedeutet jedoch keine Empfehlung. Süßigkeiten sind nicht notwendig.

■ Tipps

- Vereinbaren Sie in Ihren Essensregeln, dass die Eltern ihren Kindern keine Süßigkeiten mitgeben. Legen Sie auch Ausnahmen fest, falls sie gewünscht sind.
- Trösten, beruhigen und belohnen Sie nicht mit Süßigkeiten! Nehmen Sie die Kinder in schwierigen Situationen lieber in den Arm, bieten Sie ihnen ein Spiel an oder bewegen Sie sich gemeinsam.
- Auch in der Tagespflege sollen Kleinkinder keine Süßigkeiten bekommen. Achten Sie bei altersgemischten Gruppen darauf.

■ Wussten Sie's?

Zu den „Extras“ zählen nicht nur Süßigkeiten, Kuchen und Chips. Auch fettreiches Kleingebäck (zum Beispiel Croissants), gesüßte Müsliriegel, Flakes, Fruchtsaftgetränke (oft in Trinkpäckchen), Kindermilchprodukte oder süße Brotaufstriche wie Honig, Marmelade und Nuss-Nougat-Creme gehören dazu. Milchreis, Eierpfannkuchen, süße Desserts wie Pudding und Quarkspeisen werden ebenfalls dieser Kategorie zugeordnet.

*Kleinkinder **brauchen**
keine Süßigkeiten.*



Ab jetzt gibt es 5 Mahlzeiten

Bestimmt ist Ihnen schon aufgefallen, dass hungrige Kinder unruhig, laut und aufbrausender sind. Kein Wunder: Kleine Kinder haben nur geringe Energie-reserven und die sind schnell erschöpft. Regelmäßige Mahlzeiten geben ihnen genug Energie zum Spielen, entspannen sie und machen ausgeglichener.

Sobald ein Kleinkind an den gemeinsamen Krippen-mahlzeiten teilnimmt, sind 5 Mahlzeiten am Tag ideal – 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten. Diese sollten sich hinsichtlich Lebensmittelauswahl und Energiezufuhr möglichst gut ergänzen.

■ Tipps

Rituale vor dem Essen zum „Runterkommen“

Wenn Kleinkinder vor der Mahlzeit toben, sind sie meist zu unruhig oder zu müde zum Essen. Pflegen Sie feste Rituale zum Entspannen und Beruhigen, zum Beispiel:

- Krippenraum gemeinsam aufräumen (so lässt es sich besser auf das Essen konzentrieren, die Spielsachen sind aus dem Blickfeld),
- kurze gemeinsame Lese-(Kuschel-)Einheit oder Lied singen,
- Händewaschen,
- Tischdecken,
- gemeinsamer Tischspruch oder Gebet.

Jetzt gibt es Mittagessen wie bei den Großen.



Geeignete Mahlzeiten zusammenstellen

Eine ausgewogene Ernährung sollte Teil des Gesamtkonzepts Ihrer Einrichtung sein. Wenn diese schriftlich in der Konzeption niedergelegt ist, können Sie sich jederzeit darauf berufen und ersparen sich eine Menge Diskussionen. Auch in der Tagespflege ist abwechslungsreiches Essen und Trinken wichtig und kann ein Qualitätsmerkmal für die Tagesmutter sein.

Am besten besprechen Sie bereits vor Aufnahme eines Kindes in die Krippe oder Familie mit den Eltern die Regeln, die in Ihrer Einrichtung beziehungsweise bei Ihnen eingehalten werden sollen.

Ausgewogene Mahlzeiten in der Kita oder in der Tagespflege orientieren sich an der aid-Ernährungspyramide (siehe Seite 28). Das Modell der aid-Ernährungspyramide hilft auch, die Mahlzeiten zu gestalten:

- Regelmäßig zu festen Zeiten essen.
- Täglich 3 Hauptmahlzeiten und vor allem für Kinder bis zu 2 Zwischenmahlzeiten gleichmäßig über den Tag verteilen.
- Zu jeder Mahlzeit gibt es ein Getränk.
- Gemäß der Empfehlung „5 am Tag“ gehört zu jeder Mahlzeit mindestens 1 Portion Obst, Gemüse oder Salat.
- Mahlzeiten bestehen aus verschiedenen Lebensmittelgruppen: Die Hälfte des Tellers ist mit Lebensmitteln aus dem grünen Pyramidenteil besetzt.

Darüber hinaus sollten Mahlzeiten möglichst viele Sinne ansprechen – durch ihren Geschmack und Geruch, ihre Konsistenz, ihr Aussehen und möglichst auch durch Hörerlebnisse. Wussten Sie, dass Geruchs- und Geschmackserlebnisse das sensorische Gedächtnis prägen? Durch die Gewöhnung an einen standardisierten Geschmack hingegen kann der Sinn für die Geschmacksvielfalt natürlicher Lebensmittel verloren gehen. Daher wird empfohlen, nur sparsam mit Jodsalz zu würzen und Produkte ohne Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe zu verwenden.



Zum 2. Frühstück schmeckt ein Müsli, wenn es zu Hause schon ein Butterbrot gab.

1. und 2. Frühstück ergänzen sich

Während der Nacht zehrt der Körper die Energiereserven auf. Ein Nachschub an Energie und Nährstoffen ist am Morgen besonders für Kleinkinder wichtig. Ermutigen Sie als Erzieherin oder Tagesmutter die Eltern, sich Zeit für ein gemeinsames Frühstück zu nehmen. Die Zuwendung, die das Kind am Morgen in der Familie erlebt, ist ein Sprungbrett für ei-

nen gelungenen Tag und genauso wichtig wie Energie und Nährstoffe. Kinder, die so zeitig noch nicht frühstücken können, trinken zumindest ein Glas Milch und frühstücken später in der Kita oder bei der Tagesmutter. Wichtig ist, dass die beiden ersten Mahlzeiten am Tag aufeinander abgestimmt sind und in Ruhe eingenommen werden können.

Gemeinsam schmeckt das Frühstück

Kleinkinder sind mit einem freien Frühstück noch überfordert. Sie müssen erst eine Esskultur kennenlernen. Das geht bei den gemeinsamen Mahlzeiten ganz ohne Worte, allein durch die Vorbildfunktion der Erzieherin, Tagesmutter und der anderen Kinder. Die gemütliche Atmosphäre und Tischrituale geben Vertrauen, stärken die Gemeinschaft und erhöhen die Bereitschaft, neue Lebensmittel auszuprobieren. Sie ermöglichen eine klare Tagesstruktur mit festen Uhrzeiten und erleichtern Ihnen zum Beispiel durch gemeinsames Händewaschen, Gesichtsäubern (und Windelwechseln) die Pflege der Kinder. Sind die Eltern informiert, wann das Frühstück eingenommen wird und was es zu essen gibt, können sie im Idealfall ihr eigenes Frühstück darauf abstimmen.

Häufig wird das 2. Frühstück von der Einrichtung selbst zubereitet. Das hat den Vorteil, dass Streitpunkte wie Süßigkeiten zum Frühstück entfallen

Der beste Start in den Tag



Getränk

z. B. Wasser, Kräuter- oder Früchtetee

+



Getreide

in Form von Brot, Müsli oder Getreideflocken

+



Obst oder Rohkost

z. B. Apfel, Kiwi, Banane oder Tomate, Gurke, Karotte

+



Milch oder Milchprodukte

wie Joghurt, Quark und Käse

4 Bausteine für ein gutes Frühstück

Lebensmittelkunde und Verpflegung

und die Kita die Speisenauswahl der Kinder günstig beeinflussen kann. Wird das Frühstück von zu Hause mitgebracht, sollte bereits im Vorfeld geregelt werden, was in die Brotdose darf. Konflikte vermeidet man, wenn die Regeln schriftlich festgelegt sind, der Umgang mit Regelverstößen im Vorfeld besprochen und Lösungen, zum Beispiel Obst aus dem Vorrat der Kita, angeboten werden.

Anregungen für die Praxis

Monatlich wechselnd übernimmt eine Erzieherin die Verantwortung für den Einkauf und die Zubereitung des Frühstücks. Sie richtet morgens für alle Gruppen Teller, Gläser, Besteck und die Zutaten auf je einem Servier-/Küchenwagen an. Dann können die Kinder selbstständig den Tisch decken.

Kleine Kinder lieben einen Wochenrhythmus mit wiederkehrenden Speisenfolgen. Das gibt ihnen eine Orientierung in den Wochentagen. So könnten zum Beispiel montags immer Käsebrot und dienstags Brote mit frischen Kräutern angeboten werden.

Achten Sie bei der Speiseplangestaltung darauf, dass Mittagessen und Frühstück nicht aus ähnlichen Zutaten, beispielsweise zweimal Wurst oder Fleisch, bestehen.

Was gehört zu einem guten Frühstück?

Die Basis eines guten 2. Frühstücks besteht aus Brot oder Getreideprodukten. Sie sättigen gut und sorgen für ausgeglichene Stimmung bei den Kindern. Ideal sind Vollkornprodukte wie Vollkornbrot aus fein ausgemahlenem Mehl oder Brötchen ohne Körner, feine Getreideflocken oder Müsli mit Trockenfrüchten oder besser frischem Obst. Dazu gehört Milch (1,5 Prozent Fett) oder ein Milchprodukt wie Naturjoghurt (1,5 bis 1,8 Prozent Fett), Quark (maximal 20 Prozent Fett) oder milder Käse (maximal 50 Prozent Fett) als Brotbelag. Kleine Mengen an Butter oder Margarine, eventuell etwas Wurst oder Marmelade/Honig können dies ergänzen.

Säuglinge und Kleinkinder unter 1 Jahr sollten zum Schutz vor Säublingsbotulismus (gefährliche Darminfektion mit dem Bakterium *Clostridium botulinum*) keinen Honig essen.

Als 3. wesentlicher Bestandteil eines Frühstücks darf frisches, mildes Obst oder frische Rohkost, in mundgerechte Stücke oder Scheiben geschnitten, nicht fehlen. Damit Trinken selbstverständlich wird, steht zu jeder Mahlzeit ein zuckerfreies Getränk wie Wasser, Früchte- oder Kräutertee auf dem Tisch.

Gemeinsames Frühstück ist bei den Kleinen selbstverständlich.



Viel Abwechslung beim Frühstück:

- Vollkornbrot mit vegetarischem Brotaufstrich, dazu Gurken- und Paprikasticks
- Frische Vollkornbrötchen mit Frischkäse-Thunfisch-Aufstrich, dazu Tomatenstücken
- Obstspieße mit Vollkornzwieback und Frischkäse
- Rapselbirnen-Joghurt mit verschiedenen Getreideflocken
- Feine Haferflocken mit geraspeltetem Apfel, zerdrückter Banane und Naturjoghurt
- Milchreis mit Pflaumenkompott

Informationen zum **Mittagessen** finden Sie im nächsten Kapitel.

Nachmittagsimbiss und Abendessen ergänzen die anderen Mahlzeiten

Kinder, die bis zum Nachmittag betreut werden, bekommen nach dem Schlafen oder vor dem Abholen einen Imbiss, damit sie nicht hungrig nach Hause gehen. Eine kleine Portion Obst oder Gemüserohkost, dazu etwas Brot, Zwieback oder Ähnliches sowie Wasser oder ungesüßter Tee reichen aus. Schließlich sollen die Kleinen zum Abendessen wieder Appetit haben.

Manche Kinder essen auch in der Einrichtung oder bei der Tagesmutter zu Abend. Weitere Informationen zu Zusammensetzung des Abendessens finden Sie auf Seite 14.

Sommerfeste, Geburtstage & Co

Religiöse Feiertage, Sommerfeste, Tage der offenen Tür und Kindergeburtstage bedeuten immer einen relativ großen organisatorischen Aufwand. Doch der lohnt sich, denn die Feste erfüllen eine Reihe wichtiger Aufgaben.

So bieten sie gerade den Eltern der Kleinsten gute Möglichkeiten, Kontakt zu anderen Eltern zu knüpfen und sich zwanglos über Alltägliches auszutauschen. Und wie sonst lassen sich kulturelle und kuli-



Das Geburtstagskind steht im Mittelpunkt. Das Essen ist eine schöne Nebensache, gleich ob Geburtstagskuchen oder Überraschungsspieße.

narische Besonderheiten anderer Länder besser erfahren als beim gemeinsamen Feiern, Kochen oder Essen?

Schön ist es, wenn Eltern auf dem Fest die Lieblingsgerichte ihrer Kinder, Salate oder Brotaufstriche erleben und probieren. Das ist nicht nur aus pädagogischer Sicht wünschenswert, sondern zugleich für die Einrichtung eine gute Möglichkeit, ihr Ernährungskonzept zu vermitteln.

Vielleicht mögen Sie aber auch ein Einweihungsfest für einen Kräutergarten organisieren oder beim Erntedankfest die geernteten Äpfel und Birnen gemeinsam mit den Eltern zu einem Kuchen verbacken. Gründe zum gemeinsamen Zubereiten, Essen und Feiern gibt es reichlich.

Welche Speisen an diesen Tagen auf den Tisch kommen, ob und wie sehr Eltern und Kinder in die Vor- und Zubereitung einbezogen werden sollen, wer für Einkauf oder Zubereitung verantwortlich ist – all das sollte im Team besprochen werden. Am besten wird es im Sinne der Erziehungspartnerschaft mit dem Elternrat oder den Eltern einmalig festgelegt und im pädagogischen Konzept verankert.

Damit auch an solchen besonderen Tagen die Hygieneanforderungen erfüllt sind, sollten Eltern vorher die entsprechenden Informationen von der Einrichtung erhalten (siehe Seite 45).

Leicht und mild – das Mittagessen



Rohkost, Salat oder gegartes Gemüse, eine Sättigungsbeilage und ein Getränk sollte das Essen immer enthalten!

Wird ein Kind mehr als 6 Stunden in einer Einrichtung oder in der Tagespflege betreut, isst es dort in aller Regel zu Mittag. Eine warme Mittagsmahlzeit leistet einen erheblichen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung und zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs. Es sollte den speziellen Bedürfnissen eines Kleinkindes angepasst sein:

- leicht zu essen,
- nicht zu schwer verdaulich und
- nur mild gewürzt.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass auch die Kleinen viele verschiedene Speisen kennenlernen und dass sich das Angebot nicht zu rasch wiederholt. Orientieren Sie sich an dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“.

Beispiele aus der Praxis:

- Kartoffeln, gedünstetes Fischfilet mit Kräuterquark und Tomaten-Gurken-Salat
- Vollkornspirelli mit Brokkolisoupe
- Kunterbunte Gemüsepizza
- Pfannkuchen mit Gemüsefüllung und Karotten-Apfel-Rohkost
- Puten-Geschnetzeltes mit frischem Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse und Vollkornspätzle

Nachmittag – ja oder nein?

Nach einem ausgewogenen Mittagessen muss ein Nachmittag nicht unbedingt sein. Wenn die Kinder eine Nachspeise bekommen, sollte diese möglichst leicht und nicht zu süß sein, zum Beispiel Joghurt/Quark mit Frischobst. Falls Sie das Gefühl haben, es ist zu viel für die Kleinen, können Sie das Dessert auch später als Nachmittagsimbiss anbieten.



Welcher Lieferant ist der Richtige?

Gerade bei Kleinkindern ist es wichtig, dass das Essen auf die Bedürfnisse der Tischgäste genau zugeschnitten ist, zum Beispiel weiches und mageres Fleisch, mild schmeckendes Gemüse, Rohkoststücke statt gemischtem Salat. Weitere Kriterien sind:

- Verpflegungssystem, zum Beispiel Anlieferung von fertigen warmen Speisen, gekühltem oder tiefgefrorenem Essen,
- Speiseplanung,
- Transport,
- Temperatur der Speisen bei Anlieferung und
- die Kommunikation mit dem Lieferanten.

Viele Kitas werden von einer Küche mitbeliefert, die für Kliniken oder Senioreneinrichtungen kocht. Stellen Sie sicher, dass diese Lieferanten auch kindgerechtes Essen bieten. Da das Geschmacksempfinden mit zunehmendem Alter nachlässt, sind die Speisen für Erwachsene meist stärker gewürzt und damit für Kinder ungeeignet.

Nehmen Sie die Qualität des angebotenen Essens genau unter die Lupe. Orientieren Sie sich zum Beispiel an dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ oder an der „Bremer Checkliste“ (BIPS).

■ Tipp

Falls das Essen nicht Ihren Vorstellungen und denen der Kinder entspricht, nehmen Sie mit dem Lieferanten Kontakt auf und besprechen Sie Ihre Änderungswünsche. Manchmal reicht es schon, einzelne Speisekomponenten auszutauschen, zum Beispiel Pellkartoffeln statt Pommes frites oder Gemüse statt Salat. Wechseln Sie gegebenenfalls den Lieferanten.

Mahlzeiten richtig zubereiten

Neben der Lebensmittelauswahl sind Zubereitung und anschließende Warmhaltezeiten entscheidend für den Geschmack, das Aussehen und auch den Vitamingehalt der Mahlzeiten. Wenn in Ihrer Einrichtung gekocht wird, achten Sie auf die Erfüllung der



folgenden Kriterien. Wenn Sie das Essen geliefert bekommen, muss Ihr Caterer diese Kriterien einhalten. Am besten wird das in der Leistungsbeschreibung genau festgelegt.

Wichtige Kriterien für die Zubereitung:

- fettarme und nährstofferhaltende Zubereitung, bevorzugt dünsten, dämpfen, sanft grillen,
- maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen panieren (oder frittieren),
- frische oder tiefgekühlte Kräuter zum Würzen bevorzugen,
- mild würzen,
- sparsam mit Jodsalz salzen,
- Zucker in Maßen einsetzen,
- portionieren mit Portionierungshilfen.

Grundsätze für das Warmhalten von Speisen:

- Warmhaltezeit so kurz wie möglich, maximal 3 Stunden,
- Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur von kalten Speisen maximal 7 °C,
- Warmhalte-, Transport- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen mindestens 65 °C. Das ist nicht gleichbedeutend mit der Verzehrstemperatur. Das individuelle Hitzeempfinden der Kinder sollte beachtet werden.

Den Keimen keine Chance

Hygiene ist ein sehr wichtiges Thema in der Krippe und muss vom ganzen Team verantwortet werden. Kleine Kinder sind besonders empfindlich gegenüber Krankheitserregern, weil ihr Immunsystem noch nicht ausgereift ist. Lebensmittelbedingte Erkrankungen können daher besonders bedrohlich für sie werden. Beachten Sie daher die allgemein üblichen Grundregeln der Hygiene ebenso penibel wie die Vorgaben Ihres Trägers und Ihrer zuständigen Lebensmittelüberwachungsbehörde.

Dennoch ist es nicht erforderlich und nicht angebracht, Kinder und Eltern aus hygienischen Gründen aus der Krippenküche zu verbannen und ihre Mitarbeit zu vermeiden. Wenn Sie, Ihr Team und eventuell mithelfende Eltern sich mit den Hygieneregeln vertraut gemacht haben und diese einhalten, steht einem entspannten Umgang mit Speisen und Lebensmitteln nichts im Wege.

Auch die Kleinen verstehen sehr schnell, dass Händewaschen wichtig ist.



Hygiene – auch für Tagesmütter wichtig

Tagesmütter, die Kinder im eigenen Haushalt betreuen, sollten das Thema Hygiene ebenso sorgfältig behandeln wie Krippen und Kitas. Auch sie sind für die Sicherheit und hygienische Unbedenklichkeit der von ihnen zubereiteten Speisen verantwortlich. Sie sollten sich im Interesse des Gesundheitsschutzes an den Hygienegrundregeln orientieren, wie sie auch in Gemeinschaftsverpflegungen angewendet werden. Die Hygienevorschriften für Tagespflegepersonen sind auf Ebene der Europäischen Union, der Bundesregierung und der Bundesländer derzeit in der Diskussion (Stand 2012). Wenden Sie sich bei Fragen an die zuständige Lebensmittelüberwachungsbehörde.

Die Krippe als Lebensmittelunternehmer

Eine Einrichtung, die regelmäßig eine Zwischen- und/oder Mittagsverpflegung anbietet, ist nach dem Hygienerecht in gesetzlichem Sinne als Lebensmittelunternehmer anzusehen und muss bestimmte allgemeine Hygieneanforderungen und Bestimmungen des Infektionsschutzes einhalten.

Diese Anforderungen gelten

- für jede Einrichtung, egal wie groß sie ist, wie viele Essensgäste sie hat und welches Verpflegungssystem umgesetzt wird und
- auch für ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die in einer Tageseinrichtung für Kinder regelmäßig Speisen herstellen oder ausgeben.

Die Verantwortlichkeiten in der Einrichtung sollten hierbei eindeutig geregelt sein. Es besteht eine Registrierungspflicht bei der für die Lebensmittelüberwachung zuständigen Behörde. In der Regel reicht für eine Registrierung als Lebensmittelunternehmer ein Telefonanruf aus.

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Träger nach den geltenden Vorschriften und wenden Sie sich bei Fragen an das für Sie zuständige Lebensmittelüberwachungsamt (Adressen siehe Seite 47).

■ Wussten Sie's?

Jährlich werden circa 100.000 Fälle von lebensmittelbedingten Infektionen in Deutschland gemeldet. Die Dunkelziffer ist nach Einschätzung von Experten deutlich höher, da vermutlich nur circa 10 Prozent der Fälle erfasst werden.

Hauptinfektionsquelle bei lebensmittelbedingten Infektionen sind Fleisch und Fleischprodukte, Geflügel, Feinkostprodukte sowie rohe, nicht ausreichend erhitzte oder gekühlte Lebensmittel.

■ Tipp

Die wesentlichen Grundlagen speziell für Kitas liefert der kostenpflichtige Leitfaden „Gute Hygiene-Praxis in Kita-Küchen“ vom Institut für Epidemiologie und Präventionsforschung GmbH (BIPS) der Universität Bremen, www.bips.uni-bremen.de. Er enthält auch zahlreiche Kopiervorlagen für Ihre Dokumentationen. Ergänzende Informationen sind den im Anhang zur Hygiene aufgeführten Empfehlungen und Merkblättern zu entnehmen. Auch einschlägige Leitfäden zur Lebensmittelhygiene in der Kindertagespflege bieten hilfreiche Unterstützung für Tagesmütter.

Kleine Wunden am Finger müssen mit einem Pflaster abgedeckt werden.



Ein Handwaschbecken ist für jede Kita vorgeschrieben.

Wichtige Hygieneregeln für die Krippe

Flaschen, Sauger und Gläschen für Babys

Für jedes Kind wird bei jeder Mahlzeit eine eigene Milchflasche, ein eigener Sauger und eine eigene Portion Brei mit eigenem Löffel verwendet.

Trinkflaschen und Sauger werden sofort nach dem Füttern gründlich mit warmem Wasser und Spülmittel gereinigt oder in der Spülmaschine bei 65 °C gesäubert und anschließend getrocknet. Eine zusätzliche Sicherheit bietet ein Auskochen dieser Utensilien beziehungsweise eine Behandlung mit kochendem Wasser für mindestens 2 Minuten.

In Kitas ist das Erhitzen von Flaschen und Saugern nach jedem Gebrauch empfehlenswert, gerade bei Babys unter einem halben Jahr. Denn so kann eine Übertragung von Krankheitserregern zwischen den Kindern vermieden werden.

Achtung:

Spül- und Geschirrtücher täglich wechseln!

Vor der Ausgabe des Essens ist die Temperatur zu prüfen.



Lebensmittelkunde und Verpflegung

Abschmecken von Speisen

Niemals mit dem eigenen, bereits benutzten Löffel in einer Speise rühren! Probiert wird, indem mit einem größeren Löffel die Speise zum Kosten auf den eigenen Löffel gegeben wird.



Wer darf wann in die Küche?

Kleinkinder (maximal 2 bis 3) dürfen nur mit Zustimmung der hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen die Küche betreten, aber nicht während der eigentlichen Produktionszeit und in Stoßzeiten während der Ausgabe.

Alle Personen, die sich sonst noch in der Küche aufhalten (pädagogische Fachkräfte, Eltern und so weiter), kennen die hygienischen und infektionsschutzrechtlichen Vorgaben. Vermeiden Sie unnötige Aufenthalte in der Küche. Dienstleister und Lebensmittellieferanten sollten die Küche grundsätzlich nicht betreten.

Was ist in den Gruppenräumen zu beachten?

Die Tische müssen vor und nach den Mahlzeiten gründlich mit einem sauberen Lappen und einem Allzweckreiniger feucht gereinigt und anschließend trocken gewischt werden.

Sorgen Sie vor allem für eine regelmäßige Reinigung der Trinkgefäße. Am Ende des Kita-Tages werden sie zentral in der Spülmaschine gereinigt. Alle Lebensmittelreste aus den Gruppenräumen (außer ungeschnittenes Frischobst, Rohgemüse und andere unempfindliche Lebensmittel wie Kekse) werden nach den Mahlzeiten über die Tonne für Speiseabfälle entsorgt.

Speisereste und schmutziges Geschirr bleiben nicht über Nacht im Gruppenraum und auch nicht in der Küche.

Hygiene beim Frühstück und bei den Zwischenmahlzeiten

Lassen Sie Säuglingsmilch, Milch und milchhaltige Getränke nur während der Mahlzeiten ungekühlt im Gruppenraum stehen. Entsorgen Sie die Reste nach den Mahlzeiten umgehend. Trinkwasser- oder Teekannen in den Gruppenräumen sollten alle 4 Stunden erneuert werden.

Reste vom mitgebrachten Frühstück (vor allem Wurst, Käse und Milchprodukte) müssen für einen späteren Verzehr sobald wie möglich gekühlt oder ansonsten entsorgt werden. Entsorgen Sie die Reste von Babybreien und Säuglingsmilch sofort nach der Mahlzeit.

Wenn in Ihrer Einrichtung gekocht wird

Da das Immunsystem von Kleinkindern noch nicht vollständig entwickelt ist, sind Lebensmittelinfektionen und -vergiftungen besonders gefährlich.

Halten Sie die allgemeinen Regeln zur Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln und insbesondere zum hygienischen Umgang mit leicht verderblichen und empfindlichen Produkten wie rohem Fleisch und rohen Fleischzubereitungen (vor allem Hackfleisch und Geschnetzeltes), rohem Fisch, rohen Eiern und rohem Geflügelfleisch und -fleischzubereitungen unbedingt ein!

Wenn ein Caterer Essen liefert

Überprüfen Sie

- die Temperatur der Speisen (warme Speisen: Kerntemperatur mindestens 65 °C, kalte Speisen: Kerntemperatur höchstens 7 °C),
- den einwandfreien Zustand der Behältnisse, die das Essen warmhalten oder kühlen,
- die Warmhaltezeiten (maximal 3 Stunden).

Sorgen Sie zudem für eine angemessene Zwischenlagerung. Diese Kontrollen müssen Sie schriftlich dokumentieren und die Belege aufbewahren.

Bedenken Sie, dass es bei diesen Empfehlungen nicht nur um die Hygiene geht. Vielmehr ist das Probieren neuer Speisen für die Kleinkinder eine besondere Erfahrung. Lernen sie zum Beispiel Gemüse nur als eine zerkochte Masse kennen, werden sie diese leckeren und wichtigen Lebensmittel nicht gerne essen.

Kinder als kleine Köche

Neue Lebensmittel kennenlernen, den Geschmack schulen und Kleinigkeiten selbst zubereiten – das können schon die Kleinsten. Ernährungsbildung im Alltag ist eng verbunden mit dem praktischen Umgang mit Lebensmitteln und dem gemeinsamen Essen. Diese gemeinsame Zubereitung mit Kindern im Rahmen von Ernährungsbildungsaktionen bewertet der Gesetzgeber nicht als eine Form der Gemeinschaftsverpflegung, wenn die Speisen in der Gruppe verzehrt und nicht an Dritte abgegeben werden. Die Kleinen sind also in der Gruppenküche willkommen und können nach Herzenslust waschen, zerkleinern, rühren und mischen.

An der Zubereitung und Verarbeitung von leicht verderblichen Lebensmitteln wie rohem Fleisch und Fleischzubereitungen, besonders Hackfleisch, rohem Geflügelfleisch, rohem Fisch und rohen Eiern sollten die Kinder nicht beteiligt werden. Aus hygienischen Gründen dürfen sie auch keinen rohen Teig, der Eier enthält, probieren.

Achten Sie immer auf die Einhaltung der Kühlkette von kühlbedürftigen oder gefrorenen Lebensmitteln (zum Beispiel Fleischerzeugnisse, Milchprodukte) und das gründliche Reinigen von Obst und Gemüse. Die zubereiteten Speisen sollten unmittelbar verzehrt werden. Speise- beziehungsweise Tischreste müssen in die Tonne für Speiseabfälle entsorgt werden.

Schon die Kleinsten lernen schnell, dass sie sich vor dem Essen und der Zubereitung von Lebensmitteln die Hände waschen müssen. Wer etwa krank ist

oder sich krank fühlt, offene und entzündete Wunden an Händen und Unterarmen hat, darf nicht mitmachen. Wer an seinen Händen kleine Verletzungen hat, muss diese mit wasserdichtem Pflaster abdecken.

Hygieneregeln für Kinder, die bei der Essenszubereitung helfen, finden Sie auf Seite 21.

Mitgebrachte Speisen von Eltern

Wie verhält es sich, wenn Eltern Kuchen, Salate oder andere Leckereien von zu Hause in die Krippe mitgeben oder -bringen? Werden die Speisen an beliebige Personen, zum Beispiel auf einem Sommerfest, abgegeben, gelten die Vorschriften der Hygieneverordnung, da es sich um eine öffentliche Veranstaltung handelt. Die Krippe trägt ab dem Moment, in dem sie die Speisen übernimmt, die Verantwortung.

Anders liegt der Fall, wenn die mitgebrachten Speisen nur in der eigenen Gruppe verwendet werden, weil beispielsweise ein Kind seinen Geburtstag feiert. Dann handelt es sich rechtlich um eine private Feier, und die Eltern sind verantwortlich für die Unbedenklichkeit der Speisen.

Händigen Sie den Eltern vorab ein Merkblatt aus, auf dem die Hygieneanforderungen zusammengefasst sind (zum Beispiel das BIPS-Merkblatt „Worauf Sie achten sollten, wenn Sie Speisen in den Kindergarten mitbringen“).

Allgemeine Informationen rund um die Lebensmittelhygiene finden Sie unter:

- www.aid.de/downloads/wichtige_hygieneregeln.pdf
- www.aid.de/gemeinschaftsverpflegung/hygiene.php
- www.fitkid-aktion.de/wissenswertes/rund-um-die-gesetze.html
- www.ernaehrung-bw.info, Rubrik Hygiene



Mit 2 Kleinkindern kann man gemeinsam in der Küche etwas zubereiten.

Adressen und Links

Ernährung

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
Telefon: 0228 8499-0
www.aid.de
www.aid.de/shop
www.was-wir-essen.de/infosfuer/1_3_jaehrige.php

Geschäftsstelle:
Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie
www.gesund-ins-leben.de

Ministerium für Ländlichen Raum
und Verbraucherschutz Baden-Württemberg
Kernerplatz 10
70182 Stuttgart
Telefon: 0711 126-0
www.mlr.baden-wuerttemberg.de
Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi):
www.beki-bw.de

BIPS – Institut für Epidemiologie und Präventionsforschung GmbH
Achterstraße 30
28359 Bremen
Telefon: 0421 218-56750
www.bips.uni-bremen.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Str. 220
51109 Köln
Telefon: 0221 8992-0
www.bzga.de
www.kindergesundheit-info.de
www.bzga-kinderuebergewicht.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Telefon: 0228 3776-600
www.dge.de

Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. (DGKJ)
Chausseestr. 128/129
10115 Berlin
Telefon: 030 3087779-0
www.dgkj.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)
Heinstück 11
44225 Dortmund
Telefon: 02 31 79 22 10-0
www.fke-do.de

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstraße 4
80337 München
Telefon: 089 5160-7933
www.kindergesundheit.de

Plattform Ernährung und Bewegung e. V.
Wallstraße 65
10179 Berlin
Telefon: 030 278797-67
www.ernaehrung-und-bewegung.de

Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)
Fliethstr. 114
41061 Mönchengladbach
Telefon: 02161 814940
www.daab.de

pina e. V. Präventions- und Informationsnetzwerk Allergie/Asthma
c/o Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Ratzeburger Allee 160 (Haus 40)
23538 Lübeck
Telefon: 0451 500-2550
www.pina-infoline.de

Internetportal Aktionsplan gegen Allergien des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
www.aktionsplan-allergien.de

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. (DZG)
Kupferstraße 36
70565 Stuttgart
Telefon: 0711 459981-0
www.dzg-online.de

Verbraucherschutz und Lebensmittelüberwachung

Verbraucherzentrale Bundesverband e. V. (vzbv)
Markgrafenstraße 66
10969 Berlin
Telefon: 030 25800-0
www.vzbv.de

Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL)
Bundesallee 50
38116 Braunschweig
Telefon: 0531 21497-0
www.bvl.bund.de

Lebensmittelüberwachung: Eine Übersicht über die zuständigen Ministerien beziehungsweise Senatsverwaltungen in den Bundesländern finden Sie unter www.bfr.bund.de/de/lebensmittelueberwachung-1095.html oder www.bvl.bund.de, Rubrik Lebensmittel/Aufgaben im Bereich Lebensmittel/Wer macht was?

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
Thielallee 88–92
14195 Berlin
Telefon: 030 8412-0
www.bfr.bund.de

Pädagogik und kindliche Entwicklung

Institut für angewandte Sozialisationsforschung/
Frühe Kindheit e. V.
Havelberger Straße 13
10559 Berlin
Tel. 030 3963008
www.infans.de
(Berliner Eingewöhnungsmodell)

Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen
Obere Dorfstraße 7
79400 Kandern
Telefon: 07626 970267
www.verhaltensbiologie.com

Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP)
Winzererstraße 9
80797 München
Telefon: 089 99825-1900
www.ifp.bayern.de

Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WIFF)
herausgegeben vom Deutschen Jugendinstitut e. V.
Nockherstraße 2
81541 München
www.weiterbildungsinitiative.de

BIBER – Netzwerk frühkindliche Bildung
Fachportal für pädagogische Fachkräfte aus dem Bereich der frühkindlichen Bildung
ein Projekt von Schulen ans Netz e. V.
Heilsbachstraße 24
53123 Bonn
www.bibernetz.de

Die Bezugsadressen und -links finden Sie auf den Adressen-Seiten 46 und 47.

Kinderernährung

Ernährung von Säuglingen – Empfehlungen für das erste Lebensjahr (aid infodienst, Heft 1357)

Das beste Essen für Kleinkinder – Empfehlungen für die Ernährung von 1- bis 3-Jährigen (aid infodienst und Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg, Heft 1566)

Esspedition Kindergarten – Ernährungserziehung für die Praxis (aid infodienst und Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg, Ringordner 3548)

Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder (aid infodienst/DGE, Ringordner 3841)

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder (www.fitkid-aktion.de/qualitaetsstandard.html)

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr. 1 für 1- bis 3-Jährige (DGE, www.fitkid-aktion.de, Rubrik Qualitätsstandard/Rezeptdatenbank/Woehenspeisenpläne)

Essens-Fahrplan für Babys (aid infodienst, Poster 3771 für Multiplikatoren und Einrichtungen)

Kleinkindermilchgetränke sind nicht besser als Kuhmilch (Bundesinstitut für Risikobewertung, www.bfr.bund.de)

Essen in der Kinderkrippe (Landesverband Evangelischer Tageseinrichtungen für Kinder in Bremen, www.kirche-bremen.de/downloads/landesverband_konzept_ernaehrung.pdf)

Mein Frühstück im Kindergarten (BIPS, Heft)

Bärenstarke Kinderkost. Einfach, schnell und lecker (Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf, www.vz-nrw.de)

Gesunde Kita – starke Kinder! Methoden, Alltagshilfen und Praxistipps für die Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen (peb, Cornelsen Verlag Scriptor, 2011)

Wegweiser Schulverpflegung – Essen in Schule und Kita (aid infodienst, Heft 1587)

Koletzko B, Brönstrup A, Cremer M, Flothkötter M, Hellmers C, Kersting M, Krawinkel M, Przyrembel H, Schäfer T, Vetter K, Wahn U, Weißborn A. Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter. Handlungsempfehlungen – Ein Konsensuspapier im Auftrag des bundesweiten Netzwerk Junge Familie. Monatsschr Kinderheilkd 2010; 158: 679–689 (Die Empfehlungen richten sich an private Haushalte.)

Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

Allergierisiko? So können Eltern vorbeugen (aid infodienst, Heft 1482)

Lebensmittelallergie Neurodermitis. Was darf mein Kind essen? (aid infodienst, Heft 1469)

Essen und Trinken bei Lebensmittelallergien (DGE, Broschüre 123029)

Allergie-Risiko-Check. Test für werdende Eltern (aid infodienst, Kompaktinfo 326)

Allergierisiko? – So können Eltern vorbeugen (aid infodienst, Poster 3695, gibt es als Merkblatt zum Herunterladen auch in Türkisch, Russisch und Arabisch)

Hygiene und Lebensmittelrecht

Gute Hygiene-Praxis in der Säuglings- und Kleinkind-Ernährung (BIPS, Broschüre)

Gute Hygiene-Praxis in Kita-Küchen (BIPS, Ordner)

Worauf Sie achten sollten, wenn Sie Speisen in den Kindergarten mitbringen (BIPS, Faltblatt)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Materialien zum Thema Hygiene: www.bzga.de, in der Rubrik Infomaterialien/Impfungen und persönlicher Infektionsschutz
Aufkleber, Plakate, Ausmalbögen, Informationen in mehreren Sprachen

Küchenhygiene (aid infodienst, Heft 1323)

Infektionsschutz in Kindertagesstätte und Schule (aid infodienst, Heft 1521)

Sicher verpflegt in Gemeinschaftseinrichtungen (BfR-Merkblatt zum Schutz von besonders empfindlichen Personengruppen vor Lebensmittelinfektionen:

www.bfr.bund.de, in der Rubrik Publikationen/Merkblätter für weitere Berufsgruppen)

Verbrauchertipps: Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt (Bundesinstitut für Risikobewertung, BfR, in der Rubrik Publikationen/Merkblätter für Verbraucher 2007)

Zum Nachschlagen:

Wichtige Bestimmungen des Lebensmittelrechts für Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung (aid infodienst, Special 3747)

Speisenplanung in der Gemeinschaftsverpflegung (aid infodienst, Special 3903)

Küchenhygiene für Profis (aid infodienst, Special 3132)



Ernährung von Säuglingen Empfehlungen für das erste Lebensjahr

Die Ernährung von Säuglingen ist einfacher als viele denken. In diesem Heft finden Eltern dazu wissenschaftlich abgesicherte Fakten und viele Tipps für das erste Lebensjahr. Gleichzeitig soll es Mut machen, falls etwas mal nicht auf Anhieb klappt. Was braucht mein Kind in den ersten Monaten? Wann kann ich den ersten Brei füttern? Und wie finde ich mich im großen Produktangebot von Säuglingsmilchen und Breigläsern zurecht? Diese und weitere Fragen beantwortet der hilfreiche Begleiter verständlich und unabhängig. Informationen über das Stillen und Säuglingsnahrung finden darin ebenso Raum wie der Übergang zum Füttern von Brei und später zum Familienessen. Zudem erhalten stillende Mütter Anregungen, wie sie gut für sich sorgen können.

Heft, DIN A5, 64 Seiten
Bestell-Nr. 5-1357



Das beste Essen für Kleinkinder Empfehlungen für die Ernährung von 1- bis 3-Jährigen

Bereit für das Abenteuer? Wenn Babys sich langsam für „richtiges“ Essen interessieren, beginnt für Familien eine neue spannende Zeit. Praktische Anregungen und alltagsnahe Tipps erleichtern den Übergang von der Babykost zum Familienessen. Selber Essen und Trinken lernen, Lebensmittel sinnlich erleben, gemeinsame Mahlzeiten kennenlernen und in der Küche mithelfen: Im Kleinkindalter gibt es auch rund ums Essen viel zu erleben. In dem Heft erfahren Eltern, wie sie mit klaren Spielregeln und einer Portion Gelassenheit die positive Ess-Entwicklung ihres Kindes fördern können. Dank aid-Ernährungspyramide lassen sich ausgewogene Mahlzeiten kinderleicht zusammenstellen. Konkrete Vorschläge für kindgerechte Speisen sind eine zusätzliche Starthilfe.

Heft, DIN A5, 52 Seiten
Bestell-Nr. 5-1566



Das beste Essen für Kinder

Empfehlungen für die Ernährung von Kindern

Mein Sohn isst kein Gemüse. Was soll ich tun? Ist mein Kind zu dick? Dieses Heft beantwortet viele Fragen rund um die Ernährung von Kindern und gibt Anregungen für einen bewegten und entspannten Alltag. Die Zauberformel lautet: Spaß und Teilhabe! Neben praktischen Tipps und verständlichen Hintergrundinformationen über Kinderernährung erfahren Eltern, wie sie ihr Kind unterstützen können, ein Profi zu werden und selbst Verantwortung zu übernehmen, auch fürs Einkaufen, Vor- und Zubereiten. Nicht nur die richtigen Nährstoffe, sondern auch Bewegung und Entspannung tragen zum Wohlfühlen bei. Praktische Anregungen zeigen, wie das im Familienalltag aussehen kann. Auch wer sich weitergehend informieren oder beraten lassen möchte, wird fündig.

Heft, DIN A5, 56 Seiten
Bestell-Nr. 5-1447



Esspedition Kindergarten

Der umfassende Ordner liefert wichtige Fachinformationen und praxisnahe Anregungen rund um gesundes Essen und Trinken im Kindergarten. Viele kreative Ideen, Spielvorschläge und Arbeitsmaterialien zeigen, wie einfach sich Ernährungsbildung und -erziehung im Kindergartenalltag umsetzen lässt. Dabei werden alle Bildungs- und Entwicklungsfelder berücksichtigt, die in der frühkindlichen Pädagogik von Bedeutung sind. Auch der Erziehungspartnerschaft mit den Eltern und Fachdiensten sind eigene Kapitel gewidmet. Für die Elternarbeit gibt es zudem zahlreiche Infoblätter und Kopiervorlagen. Das Nachschlagewerk wurde im Rahmen der Baden-Württembergischen Landesinitiative BeKi – Bewusste Kinderernährung entwickelt.

Ringordner, DIN A4, 252 Seiten
Bestell-Nr. 5-3548



Der Pausenbrot-Check für Kita und Schule – damit alle Kinder clever frühstücken

Mit dem Pausenbrot-Check können Kitas und Schulen einfach und schnell ermitteln, wo ihre Kindergruppe in Sachen Frühstück Unterstützung braucht. Danach lässt sich gezielt da ansetzen, wo Änderungen erwünscht sind. Das Heft bietet dazu konkrete Anregungen. Kernstück des Pausenbrot-Checks sind zwei Erhebungsbögen, mit denen der Pädagoge die Frühstückssituation seiner Gruppe bestimmt und später die Erfolge misst. Von der Auswertung wird er zu den für die Gruppe sinnvollen Maßnahmen geleitet. Für einen nachhaltigen Erfolg richten sie sich an alle Beteiligten: die Kinder, den Pädagogen selbst, die Familie und die Einrichtung. Der Check ist auch im Rahmen des gesundheitlichen Qualitätsmanagements einer Einrichtung einsetzbar.

**Special, DIN A4, 44 Seiten,
2 farbige Prüfungsbögen, 9 Maßnahmenpakete,
1 Poster, 5 Seiten Fachinformationen
Bestell-Nr. 5-3960**

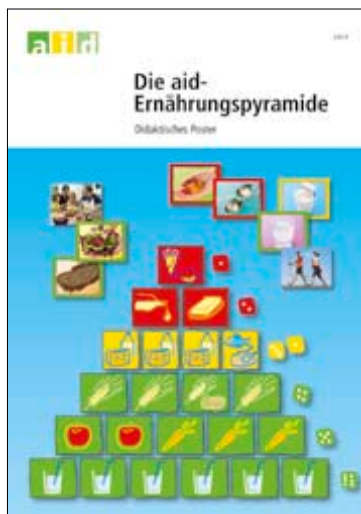


Über Milchpiraten und Limokönige

Ernährungs- und Bewegungskartei für den Übergang vom Kindergarten zur Grundschule

Kinder sollten schon früh ihren eigenen gesunden Lebensstil entwickeln. Die Kartei bietet eine Vielzahl an erlebnisorientierten Spielen, Übungen und Aufgaben, in denen Kinder lernen, ihr Ess- und Bewegungsverhalten selbstbestimmt zu gestalten. Die 64 Karten gliedern sich in fünf thematische Einzelprojekte, die gezielt ausgewählt und in die pädagogische Arbeit mit Grund- und Vorschulkindern eingebunden werden können. Gemeinsam mit den Fachinformationen (u. a. mit einer Übersicht über die Bildungsziele und Kompetenzen nach REVIS) und 39 Kopiervorlagen in dem Begleitheft ist ein vielfältiger Einsatz möglich. Im Vordergrund steht dabei weniger das „Was-ist-gesund?“ als das Spüren, Ausprobieren und gemeinsame Erleben in der Gruppe.

**Unterrichtsmaterial, 64 Karteikarten,
25 Kopiervorlagen, 46 Übungen
Bestell-Nr. 5-3926**



Die aid-Ernährungspyramide Didaktisches Poster

Ideal zum Lehren und Lernen: Einfach, klar und anschaulich zeigt das Portionenmodell, wie viel und wovon es jeden Tag sein soll. Das Poster beinhaltet verschiedene didaktische Elemente zur Vermittlung eines gesunden Essverhaltens. Es eignet sich für den Einsatz in Kindergärten, Schulen und in der Ernährungsberatung. Jeder kann damit arbeiten und sein Essverhalten überprüfen und verbessern – ohne Kalorien zählen. Die Lebensmittel werden in acht verschiedene Gruppen eingeteilt, jede Gruppe hat ihr eigenes Symbol. Zusätzlich zeigen die Würfelanlagen, wie viele Portionen aus einer Gruppe erwünscht sind. Das Handmaß hilft, die richtige Portionsgröße zu ermitteln.

Poster, DIN A1 auf A4 gefalzt, 1 Seite
Bestell-Nr. 5-3914



Die aid-Ernährungspyramide Wandsystem mit Fotokarten

Gesund, mit Spaß und Genuss essen und trinken – leichter gesagt als getan! Die aid-Ernährungspyramide ist ein leicht verständliches und einfach umsetzbares Modell, mit dem jeder – von jung bis alt – sein Essverhalten überprüfen und verbessern kann. Das Wandsystem (1,2 x 1,2 m) zeigt anschaulich, dass es keine erlaubten und verbotenen Lebensmittel gibt, sondern dass es auf eine ausgewogene Lebensmittelauswahl ankommt. Dazu gibt es 188 Fotokarten, auf denen Lebensmittel in Original- und Portionsgröße abgebildet sind. Die 24 Portionskarten zeigen, wie mit den eigenen Händen die richtige Portionsgröße ermittelt wird. Das Wandsystem aus Stoff lässt sich mit den Ösen an der Wand befestigen oder wird im Stuhlkreis auf den Boden gelegt.

Beratungsmaterial Medienpaket
Bestell-Nr. 5-3884

Bestellung

Fax: +49 (0)228 8499-200

Telefon: +49 (0)180 3 849900*

E-Mail: bestellung@aid.de

*Kosten: 9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz. Anrufe aus dem Mobilfunknetz maximal 42 Cent pro Minute. Bei Anrufen aus dem Ausland können die Kosten für Telefonate höher sein.

MedienShop
www.aid-medienshop.de

aid infodienst e. V.
– Vertrieb –
Postfach 1627
53006 Bonn
Deutschland

Kunden-Nr. (falls vorhanden)

Name, Vorname

Firma / Abteilung

Straße und Hausnummer / Postfach

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Ich bestelle zuzüglich einer Versandkostenpauschale von 3,00 € (innerhalb Deutschlands) gegen Rechnung (Angebotsstand: Mai 2012):

Best.-Nr.	Titel	Medium	Anzahl	Einzelpreis €	Gesamtpreis €
5-3304	Essen lernen in Kita und Tagespflege – Ernährungsbildung für Kleinkinder	Heft		5,00	
5-1357	Ernährung von Säuglingen – Empfehlungen für das erste Lebensjahr	Heft		2,50	
5-1566	Das beste Essen für Kleinkinder – Empfehlungen für die Ernährung von 1- bis 3-Jährigen	Heft		2,50	
5-1447	Das beste Essen für Kinder – Empfehlungen für die Ernährung von Kindern	Heft		2,50	
5-3548	Esspedition Kindergarten	Ringordner		25,00	
5-3960	Der Pausenbrot-Check für Kita und Schule – damit alle Kinder clever frühstücken	Special		6,50	
5-3926	Über Milchpiraten und Limokönige – Ernährungs- und Bewegungskartei für den Übergang vom Kindergarten zur Grundschule	Unterrichtsmaterial		34,50	
5-3914	Die aid-Ernährungspyramide – Didaktisches Poster	Poster		3,00	
5-3884	Die aid-Ernährungspyramide – Wandsystem mit Fotokarten	Medienpaket		79,00	
5-1140	Achten Sie aufs Etikett! – Kennzeichnung von Lebensmitteln	Heft		4,00	
5-3264	aid-Medienkatalog	Heft		0,00	0,00

☐ Ich möchte regelmäßig und kostenlos den aid-Medienkatalog erhalten.
Diese Zusendung kann ich jederzeit widerrufen.

Auftragswert _____

Widerrufsbelehrung (für Verbraucher im Sinne des § 13 BGB)

Widerrufsrecht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) oder – wenn Ihnen die Sache vor Fristablauf überlassen wird – auch durch Rücksendung der Sache widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, bei Fernabsatzverträgen über die Lieferung von Waren jedoch nicht vor Eingang der Ware beim Empfänger (bei der wiederkehrenden Lieferung gleichartiger Waren nicht vor Eingang der ersten Teillieferung) und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB, sowie bei Verträgen im elektronischen Geschäftsverkehr (§ 312g Absatz 1 Satz 1 BGB) zusätzlich auch nicht vor Erfüllung unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs oder der Sache.

Der Widerruf ist zu richten an: aid-Vertrieb c/o IBRo Versandservice GmbH, Kastanienweg 1, 18184 Roggentin, Telefon: 0180 3 849900*, Telefax: 0228 84 99-200, E-Mail: bestellung@aid.de
(*Kosten: 9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz. Anrufe aus dem Mobilfunknetz maximal 42 Cent pro Minute. Bei Anrufen aus dem Ausland können die Kosten für Telefonate höher sein.)

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Für die Verschlechterung der Sache müssen Sie Wertersatz nur leisten, soweit die Verschlechterung auf einen Umgang mit der Sache zurückzuführen ist, der über die Prüfung der Eigenschaften und der Funktionsweise hinausgeht. Unter „Prüfung der Eigenschaften und der Funktionsweise“ versteht man das Testen und Ausprobieren der jeweiligen Ware, wie es etwa im Ladengeschäft möglich und üblich ist. Paketversandfähige Sachen sind auf unsere Gefahr zurückzusenden. Sie haben die regelmäßigen Kosten der Rücksendung zu tragen, wenn die gelieferte Ware der bestellten entspricht und wenn der Preis der zurückzusendenden Sache einen Betrag von 40 Euro nicht übersteigt oder wenn Sie bei einem höheren Preis der Sache zum Zeitpunkt des Widerrufs noch nicht die Gegenleistung oder eine vertraglich vereinbarte Teilzahlung erbracht haben. Anderenfalls ist die Rücksendung für Sie kostenfrei. Nicht paketversandfähige Sachen werden bei Ihnen abgeholt. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung oder der Sache, für uns mit deren Empfang.

Datum

Unterschrift

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. (aid), Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, Telefon: 0228 8499-0, Telefax: 0228 8499-177, Geschäftsführender Vorstand: Frau Dr. Margareta Büning-Fesel, eingetragen im Vereinsregister (Registernr. 2240) beim Amtsgericht Bonn

Impressum

3304/2012

Herausgegeben vom
aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft,
Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
www.aid.de
aid@aid.de
mit Förderung durch das
Bundesministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz
aufgrund eines Beschlusses des
Deutschen Bundestages und

dem Ministerium für Ländlichen Raum
und Verbraucherschutz
Baden-Württemberg (MLR)
Kernerplatz 10
70182 Stuttgart
www.mlr.baden-wuerttemberg.de
poststelle@mlr.bwl.de

Text

Dipl. oec. troph. Ruth Rösch,
Attendorf
Dipl. oec. troph. Sigrid Fellmeth,
Mannheim
Dipl. oec. troph. Monika Radke, MLR

Redaktion

Nadia Roewe, aid
Monika Radke, MLR
Maria Flothkötter, aid

Fachliche Beratung

Bertelsmann Stiftung, Andrea
Engelhardt
Deutsche Gesellschaft für Ernährung
(DGE), Cordula Urban
Deutsches Institut für Ernährungsfors-
chung Potsdam-Rehbrücke (DifE),
Dr. Christiana Gerbracht
Plattform für Ernährung und Bewe-
gung (peb), Dr. Andrea Lambeck
Stiftung Kindergesundheit,
Prof. Dr. med. Berthold Koletzko
Verbraucherzentrale Nordrhein-
Westfalen, Gruppe Ernährung

Bilder

Titelbild und weitere:
First Floor Studios, Aalen
Lazi & Lazi: S. 8, 9, 10, 11, 32, 43
Peter Meyer, aid: S. 11
Hatch S. 16, Swifter: S. 16,
Velychko: S. 16, Geipi: S. 17,
Pannatto: S. 17
S.K.U.B. Fotostudio: S. 23
MLR: S. 30, 31, 34, 35
Tina Werner: S. 39

Gestaltung

grafik.schirmbeck
Josef-Kreuser-Str. 80
53340 Meckenheim

Druck

Bonifatius GmbH
Karl-Schurz-Straße 26
33100 Paderborn
2009 von ClimatePartner ausgezeich-
net als führendes Unternehmen für
klimaneutrale Druckproduktion und
Kompensation von CO₂-Emissionen
in Deutschland.
Das Papier besteht zu 60 Prozent aus
Recyclingpapier.

Nachdruck und Vervielfältigung –
auch auszugsweise – sowie Weiter-
gabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder
Aufklebern nur mit Genehmigung
des aid und des MLR gestattet.

ISBN 978-3-8308-1035-3



Achten Sie aufs Etikett! Kennzeichnung von Lebensmitteln

Wie erkennt man Lebensmittelimitate und wann müssen Nährwerte auf der Verpackung stehen? Schlagen Sie nach. In diesem Heft finden sie die Regelungen zur Pflichtkennzeichnung, Sonderfälle und freiwillige Angaben. So wird erklärt, was eine Verkehrsbezeichnung ist, wie Imitate gekennzeichnet werden müssen oder was unter der Allergenkennzeichnung zu verstehen ist. Es geht um Sondervorschriften für bestimmte Lebensmittelgruppen wie Obst, Gemüse, Nahrungsergänzungsmittel, Novel Food oder Biolebensmittel und nicht zuletzt um die Anforderungen an freiwillige Hinweise zum Nährwert oder zum Gesundheitswert eines Lebensmittels (Health Claims). Rundum ein guter Einstieg in dieses Fachgebiet.

Heft, DIN A5, 92 Seiten
Bestell-Nr. 5-1140



aid infodienst – Wissen in Bestform

Ihr Informationsanbieter rund um Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung. Wir bereiten Fakten verständlich auf und bieten für jeden den passenden Service. Mit mehr als 60 Jahren Erfahrung.

unabhängig – praxisorientiert – wissenschaftlich fundiert

www.aid.de



Bestell-Nr.: 3304, Preis: 5,00 €