

# „Lecker essen – gut ernähren“

Qualität in der Kita-Verpflegung





# „Lecker essen – gut ernähren“

Qualität in der Kita-Verpflegung



# Inhalt

<b>1. Verpflegung in der Kita – Grundstein für die Entwicklung einer gesunden und genussvollen Ess- und Trinkbiographie</b> .....	7
<b>2. Wer wachsen will, muss essen</b> .....	10
2.1 Nährstoffbedarf von Kita-Kindern .....	10
2.2 Wie viele Mahlzeiten brauchen Kinder? .....	10
2.3 Mehr Wasser! Flüssigkeitsbedarf von Kindern .....	10
<b>3. Rahmenbedingungen für ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken in der Kita</b> .....	12
3.1 Damit der Esstisch nicht zum Stresstisch wird: eine klare Rollenverteilung schafft Sicherheit und Ruhe .....	13
3.2 Zusammenarbeit mit Eltern .....	14
<b>4. Tischlein deck dich – was gibt’s zu essen?</b> .....	15
4.1 Frühstück und Zwischenmahlzeiten .....	15
4.2 Mittagsmahlzeit .....	16
<b>5. Besondere Herausforderungen</b> .....	19
5.1 Ernährung von Krippenkindern .....	19
5.2 Ernährung von Kindern mit bestimmten Kostformen: Wie kann die Kita alle unter einen Hut bringen? .....	21
5.3 Ernährung von Kindern mit Unverträglichkeiten und Allergien .....	22
5.4 Ernährung von Kindern mit Auffälligkeiten im Essverhalten .....	23
<b>6. Was Hänschen schon alles lernen kann – Ernährungsbildung in der Kita</b> .....	24
6.1 „Über Geschmack lässt sich nicht streiten“ .....	24
6.2 Damit Essen für alle zum Genuss wird: Tischregeln .....	25
6.3 „Hm, sieht das lecker aus“ – das Kita-Personal als Vorbild und Verführer .....	26
6.4 Selber machen stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern auch die Wertschätzung .....	27
<b>7. Qualität hat viele Facetten</b> .....	28
7.1 Welches Verpflegungssystem ist das richtige? .....	28
7.2 Behalten Sie das Recht auf Ihrer Seite .....	29
7.3 Personalqualifikation .....	29
7.4 Nachhaltige Qualitätssicherung .....	30
<b>Unterstützung zum Thema Ernährung in der Kita</b> .....	36
Adressen .....	36
Links .....	37
Literatur .....	38



In Schleswig-Holstein werden derzeit 109.189 Kinder in 1.771 Kindertageseinrichtungen, weitere 7.672 in der Kindertagespflege betreut (Statistikamt Nord, 01.03.2017). Für viele ist dies der Ort, an dem sie mindestens eine, häufig aber auch drei bis vier Mahlzeiten einnehmen. Damit nimmt die Bedeutung einer qualitativ hochwertigen und bedarfsgerechten Verpflegung in den Einrichtungen immer mehr zu. Dabei geht es nicht nur darum, die Nährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen, sondern vor allem auch um die Entwicklung eines gesunden und lustvollen stabilen Essverhaltens. Der Ernährungsbildung in der Kita kommt dementsprechend eine immer stärkere Bedeutung zu.

# 1. Verpflegung in der Kita – Grundstein für die Entwicklung einer gesunden und genussvollen Ess- und Trinkbiographie

## Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen

Die Ernährung stellt einen wesentlichen Baustein für die gesunde Entwicklung eines Kindes dar. Gerade die ersten Lebensjahre sind von besonderer Bedeutung. Während früher von Eltern mitgegebene Frühstücksbrote verzehrt wurden, bieten die Einrichtungen heute zunehmend nicht nur eine warme Mittagsverpflegung, sondern auch eine bzw. mehrere Zwischenmahlzeiten an. Damit wird die Kita zu einem Ort, an dem viele Kinder nicht nur ihren Nährstoffbedarf decken, sondern auch ihr Essverhalten erlernen.

Lebensmittel und Speisen, die die Kinder verzehren und Erfahrungen, die sie damit vom Krippenalter bis zum Eintritt in das Grundschulalter machen, sind sowohl für ein genussvolles, mit Wohlbefinden verbundenes Essverhalten als auch für ein gesundes Aufwachsen und damit für die Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten von erheblicher Bedeutung.

Schon in der 1989 verabschiedeten UNICEF-Konvention über die Rechte des Kindes ist verankert, dass Kinder zum Schutz vor Unter- und Fehlernährung das Recht haben auf

- ausreichend vollwertige Nahrungsmittel und sauberes Trinkwasser,
- die Vermittlung bzw. den Erwerb von Grundkenntnissen für eine gesunde Ernährung,
- die Unterstützung bei der Umsetzung dieser Kenntnisse.

## Quantität und Qualität sind entscheidend

Obwohl wir in Deutschland im Vergleich zu vielen anderen Ländern auf dieser Welt eine gute Versorgung mit Speisen gewährleisten könnten, zeigen die aktuellen Studien (z. B. VELS-Studie, 2003; „Isst Kita gut?“, 2014; VeKiTa, 2016;), dass diese Ziele noch lange nicht erreicht sind:

- Bereits in den ersten Lebensjahren werden zu wenig pflanzliche Lebensmittel in Form von Gemüse, Obst, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot und anderen Getreideerzeugnissen gegessen. Dreijährige verzehren beispielsweise nur so viel Obst und Gemüse wie Säuglinge im zweiten Lebenshalbjahr.
- Der Verzehr von Süßwaren beginnt im Säuglingsalter, steigt im zweiten Lebensjahr sprunghaft an und ist im Kleinkindalter dreimal so hoch wie die Menge an Zucker und Süßwaren, die „erlaubt“ ist. Dadurch wird der Verzehr von wünschenswerten Kohlenhydratlieferanten wie Getreideprodukten, Reis, Nudeln und Kartoffeln verdrängt.
- Im Kleinkindalter werden die empfohlenen Mengen für Fleisch, Wurst und Eier überschritten. Der Fischverzehr dagegen tendiert gegen null und ist weit von der Empfehlung für mindestens eine Fischmahlzeit pro Woche entfernt.
- Das aufgenommene Fett weist ein ungünstiges Fettsäuremuster auf. Durch die Vorliebe für fettreiche, tierische Lebensmittel werden zu viele gesättigte Fettsäuren und zu wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren verzehrt.
- Die empfohlene Menge an Milchprodukten wird von Kleinkindern im Mittel nicht erreicht.
- Kleinkinder trinken zu wenig: Der Getränkekonsum weicht bei Einjährigen um etwa 100 ml, bei den Zwei- und Dreijährigen um etwa 150 ml von der täglichen Empfehlung ab.

Diese Ernährungsgewohnheiten wirken sich entsprechend auch auf die Nährstoffversorgung aus. Zu den kritischen Nährstoffen im Kleinkindalter zählen Vitamin D und E, Folsäure, Eisen, Kalzium und Jod.

Gleichzeitig zeigen die Untersuchungen der Kinder- und Jugendärztlichen Dienste und der Zahnärztlichen Dienste in Schleswig-Holstein für das Schuljahr 2015/2016 bei 10,0% der Jungen und 9,5% der Mädchen einen BMI oberhalb der 90. Perzentile und damit Übergewicht bzw. Adipositas auf. Jeweils 4,6% der Kinder waren bereits adipös. Ein vergleichbarer Anteil, 10,0% der Jungen und 9,3% der Mädchen, haben einen BMI unter der 10. Perzentile und sind damit untergewichtig. 3,4% der Jungen und



3,2% der Mädchen waren sogar stark untergewichtig. Der Kita obliegt eine sehr große Verantwortung nicht nur bei dem zielgruppengerechten Angebot der Speisen, sondern auch bei der Ernährungsbildung und damit einhergehend zusätzlich bei der Ernährungsinformation der Eltern.

### Essentscheidungen: Früh übt sich, wer ein guter Esser werden will

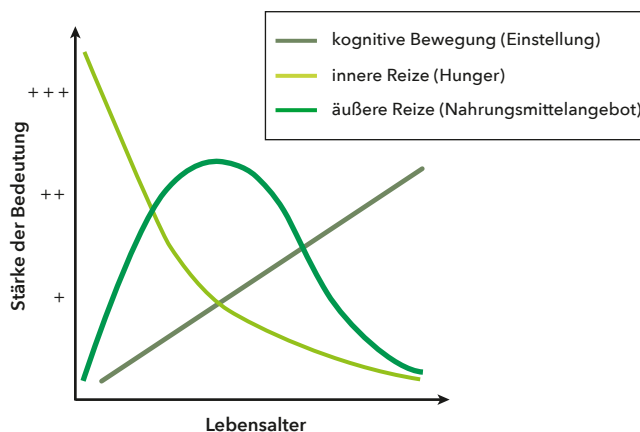
So selbstverständlich Essen für Erwachsene im Alltag ist - Kinder müssen alles, auch das Essen, erst einmal erlernen und dann über die Jahre ihr Essverhalten stabilisieren. Dabei wird es in unserem "Schlaraffenland" zunehmend schwieriger, nicht nur die individuell richtige Menge, sondern auch eine für die Entwicklung und Gesundheit förderliche Auswahl zu treffen. In der Entwicklung des Essverhaltens gibt es Phasen, die im Kita-Alltag entscheidend mit geprägt werden können.

Schon vor Geburt eines Säuglings ist eine sogenannte „präinatale Prägung“ nachweisbar. Ernährt sich die Schwangere herzhaft, wird auch der Säugling diese Geschmacksrichtung nach der Geburt unter Umständen eine Zeitlang bevorzugen. Gleiches gilt bei überwiegendem Verzehr süßer Speisen. Die „postnatale Phase“ bezeichnet den Zeitraum im ersten Lebensjahr, in dem der Säugling entweder gestillt oder mit Säuglingsmilchen ernährt wird. Während dem gestillten Säugling mit jeder Mahlzeit eine Muttermilch angeboten wird, die aufgrund der mütterlichen Ernährung zumindest in Nuancen unterschiedlich schmeckt, bekommt der mit industrieller Nahrung gefütterte Säugling unter Umständen über viele Monate mehrmals täglich den exakt gleichen Geschmack angeboten. Wird dann Beikost eingeführt, stürzt plötzlich eine Fülle verschiedener Aromen auf ihn ein. Hier zunächst mit einem gewissen Befremden zu reagieren, ist völlig normal.

Mit Einführung der Beikost kommen kulturelle Gewohnheiten und Prägungen zur Geltung. Der wiederholte Kontakt mit neuartigen Geschmackseindrücken trägt zur Ausbildung von Vorlieben bei. Dieses als „Mere Exposure effect“ bezeichnete Hineinschmecken in die in der Region bzw. Familie vorherrschende Esskultur führt zum Aufbau von Gewohnheiten im Essverhalten. Hiermit wird beschrieben, dass Menschen eine Speise nicht wählen, weil sie ihnen schmeckt, sondern sie schmeckt ihnen, weil sie ihnen bekannt ist. Die Geschmacksvorlieben werden also durch die Angebote, die serviert werden, entwickelt und gefestigt. Je länger dieser Prozess läuft, umso schwieriger wird es, die gewohnten Vorlieben gegen andere Geschmacksprofile auszutauschen. Diesen Gewohnheiten steht wiederum die „spezifisch sensorische Sättigung“ entgegen, die eine einseitige Ernährung verhindert.

Selbst kleine Schleckermäuler werden bei dauerhaftem und immer wiederkehrendem Angebot von Weißbrot mit Schokoladencreme relativ schnell auch zu anderen Speisen greifen. Während der Mere Exposure effect dem Kind eine maximale Sicherheit bietet (diese Speise kenne ich, sie schmeckt mir, sie bekommt mir) minimiert die spezifisch sensorische Sättigung das Risiko einer einseitigen Lebensmittelauswahl und damit ein Nährstoffdefizit. Natürlich sind diese Effekte durch äußere Faktoren beeinflussbar. Einen guten Überblick vermittelt das **3-Komponenten-Modell des Essverhaltens**:

**So bitte nicht: „Noch ein Löffelchen für die Oma ... und noch einen für den Opa und noch ...“**



Quelle: Pudel u. J. Westenhöfer: *Ernährungspsychologie*, Hofgrefe Verlag für Psychologie. Göttingen. 2. Aufl. 1998

Während der Säugling noch auf seinen Instinkt vertraut und nur dann isst bzw. trinkt, wenn er Hunger hat, wird dieses Gespür zunehmend durch äußere Einflüsse überlagert. Häufig beginnt es schon damit, dass - von den um das Wohlbefinden besorgten Eltern - dem Säugling die Flasche solange angeboten wird, bis sie wirklich leer ist. Bei der Breikost wird dieses Verhalten fortgeführt. „Noch ein Löffelchen für die Oma, noch einen für den Opa ...“ sind (gut gemeinte) Sprüche, die auch heute noch vielfach verbreitet sind und dem Säugling schon sehr früh einprägen, dass die Eltern immer dann mit ihm zufrieden sind, wenn auch der letzte Bissen noch verzehrt wurde.

### Kinder brauchen Vorbilder

Familienmitglieder, aber natürlich auch Kita-Personal und andere Kinder beeinflussen zunehmend die Speisenauswahl. Wenn am Kita-Tisch die meisten Kinder mit Begeisterung zur Karotte greifen, wird sich auch der kleine Gemüsemuffel dafür interessieren. Gleiches gilt aber natürlich genauso für ablehnende Haltungen anderer Personen.



**Dementsprechend kommt der Vorbildfunktion bei der Entwicklung des Essverhaltens eine extrem hohe Bedeutung zu.** Für die Kita ist es ganz wichtig, dass das Team für sich eine Haltung entwickelt und gemeinsam an einem Strang zieht. Da im Alter zwischen 0,5 und 2 Jahren die Akzeptanz für neue Geschmackserfahrungen besonders hoch ist, gilt es, in diesem Zeitfenster viele verschiedene Lebensmittel anzubieten und vor allem Interesse und Begeisterung für die bunte Vielfalt an Produkten zu wecken. Für die klassische Ernährungsbildung in Form von Informationsvermittlung bestehen bei Kita-Kindern eher ungünstige Voraussetzungen. Wer heute Lisa erzählt, dass sie bei Verzicht auf Milch und Milchprodukte später eine Osteoporose bekommen wird ... so wie ihre Oma ..., stößt vermutlich auf ziemliches Unverständnis. Der Zeitraum ist aus Sicht des Kindes unvorstellbar lang. Dazu

kommt, dass – wie schon von Pudel (2009) gezeigt – Kinder sehr wohl eine Vorstellung von „gesunden“ und weniger gesunden Lebensmitteln haben, ihre Vorlieben aber ganz klar bei den weniger gesunden Produkten liegen.

#### **Anker geben Sicherheit**

Ist ein Geschmack oder Lebensmittel vom Kind akzeptiert, kann sich das auch auf die Präferenz oder Akzeptanz von neuen Geschmacksarten oder Lebensmitteln auswirken. Dieses sogenannte „flavor-flavor-learning“ bedeutet, dass neue Lebensmittel in Kombination mit bereits bekannten Speisen eher akzeptiert werden, als wenn sie alleine gegessen werden. Wenn z.B. Kartoffelpüree sehr gerne gegessen wird, sollte dieses beim Einführen einer neuen Gemüsesorte als „rettender Anker“ mit dabei sein.

### **Praxistipps für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens: Gespür für Hunger und Sättigung: Vertrauen Sie auf die Instinkte des Kindes**

Gerade Kleinkinder haben ein natürliches Gefühl für Hunger und Sättigung. Wenn Sie ein Kind zum Essen zwingen, verlernt es, seinen inneren Signalen zu vertrauen und isst entweder, obwohl es gar keinen Hunger hat oder aber über seine Sättigung hinaus. Ein Kind, das zuhause gut gefrühstückt hat, möchte in der Regel beim Frühstück in der Kita nicht schon wieder etwas essen. Gleichzeitig gilt aber auch: Feste Zeiten bzw. Zeiträume für die Mahlzeiten in der Kita verhindern permanentes Essen. Durch Zeiten des Nichtessens haben Kinder die Möglichkeit, wahrzunehmen, ob sie Hunger haben oder satt sind. Außerdem ist es für den Stoffwechsel besser, wenn Nahrungspausen eingehalten werden. Auch die individuelle Mengenplanung muss geübt werden. Um ein Gefühl für die Sättigung zu bekommen, gilt immer: Am Anfang kleine Portionen und dann lieber bei Bedarf einen Nachschlag nehmen.

#### **Sie stellen das Angebot, das Kind trifft die Entscheidung**

Das Angebots- und Entscheidungsmodell ist ein pädagogisch-psychologisches Modell für die bewusste und verantwortliche Gestaltung des Essens mit Kindern und für Kinder. Die Erwachsenen (Erzieherinnen/Erzieher, Eltern) stellen das Angebot: Was? – Wann? – Wie?. Die Kinder entscheiden Ob? – Was? – Wie viel?. Erwachsene sehen hier häufig die Gefahr, dass Kinder dann „nur Süßes essen, das Gemüse wegschieben oder ausschließlich die Pommes nehmen“. Es hat sich aber gezeigt, dass die Kinder bei einem ausgewogenen und gesundheitsförderlichen Angebot nach kurzer Zeit durchaus eigenverantwortlich in der Lage und auch bereit sind, sich vielfältig und abwechslungsreich zu ernähren.

★ **Tipp:** Das Angebots- und Entscheidungsmodell ist das Kernstück des Projektes Leibeslust-Lebenslust, das die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein für Kitas anbietet (siehe Anhang)

Für das Kita-Team liegt die Verantwortung dabei vornehmlich in einer guten Auswahl der angebotenen Speisen und angenehmen Rahmenbedingungen. Steht das Angebot auf dem Tisch, übernehmen die Kinder die Menge und Auswahl der Speisen. Diese Förderung der Selbstbestimmung im Zusammenhang mit Essen und Trinken (Kinder dürfen sich den Teller

selbst füllen oder selbst bestimmen, wie viel auf ihren Teller kommt, die Mahlzeit beenden, wenn sie satt sind, sich zum Essen Zeit lassen, ihre Mahlzeit ohne Beeinflussung genießen) führt in der Regel zu einer deutlichen Entspannung der Esssituation (Kast-Zahn, A.; Morgenroth, H: Jedes Kind kann richtig essen, 2005). Belohnen Sie die Kinder deshalb nicht mit Lebensmitteln und bestrafen Sie sie nicht, indem Sie ihnen Lebensmittel, z.B. den Nachtisch, verweigern. Nur Appetit und Hunger sollen die Signale zum Essen sein.



## 2. Wer wachsen will, muss essen

### 2.1 Nährstoffbedarf von Kita-Kindern

Die Kindheit ist geprägt durch eine rasante sowohl körperliche als auch geistige Entwicklung. Allein im ersten Lebensjahr verdreifacht der Säugling sein Gewicht. Dementsprechend ist hier die Ernährung von besonderer Bedeutung. Konsequenzen einer Fehl- oder Mangelernährung werden zwar im Kita-Alter in der Regel noch nicht sichtbar, sind aber in späteren Jahren vielfach nicht wieder gut zu machen. Eine ausgewogene Ernährung von Kita-Kindern, kombiniert mit der Ausbildung eines genussvollen und reflektierten Ernährungsverhaltens, ist deshalb die beste Prävention für einen lebenslangen Gesundheitsschutz.



Bezogen auf ein Kilogramm Körpergewicht haben Kinder im Vergleich zu Erwachsenen einen höheren Bedarf sowohl an Energie als auch an einzelnen Nährstoffen. Genaue Angaben finden sich in den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr (siehe Literaturverzeichnis).

Die Angaben, die sich in den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr finden, beziehen sich immer auf gesunde Kinder. Die Vorgaben sollen im Durchschnitt einer Woche erreicht werden. Allerdings ist unbedingt zu berücksichtigen, dass Kinder im Vergleich zu Erwachsenen von Tag zu Tag sehr unterschiedliche Bedarfe haben können, weil sich Phasen des extremen körperlichen Wachstums und der geistigen Reifung mit Phasen eines Stillstands abwechseln und weil Kinder im Vergleich zu den meisten Erwachsenen sehr unterschiedlich strukturierte Tage haben. Mal wird draußen getobt, am nächsten Tag steht Basteln auf dem

Programm, dann wird Kindergeburtstag auf dem Abenteuerspielplatz gefeiert. Ein Kind, das die Chance hat, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und damit verbunden seine Hunger- und Sättigungssignale entsprechend gut wahrnehmen kann, wird instinktiv die richtige Menge an Nahrung zu sich nehmen. Schwankungen in der Kalorienaufnahme von Tag zu Tag sind völlig normal. Eltern sollten dementsprechend auch immer wieder dahin gehend beruhigt werden, dass sie akzeptieren, wenn das Kind phasenweise erheblich weniger isst. Ein Kind, das gelegentlich „schlecht isst“, ist kein Grund zur Sorge, sondern gerade dabei, ein sehr gesundes Essverhalten zu entwickeln.

### 2.2 Wie viele Mahlzeiten brauchen Kinder?

Traditionell werden in Deutschland drei Hauptmahlzeiten (morgens, mittags, abends) und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten (vor- und nachmittags) eingenommen. Aber auch hier sind Menschen unterschiedlich. Während einer mit drei Mahlzeiten zufrieden ist, benötigt ein anderer vielleicht fünf Mahlzeiten. Wichtig ist vor allem, dass zwischen den Mahlzeiten Essenspausen von zwei bis drei Stunden bestehen, in denen weder Snacks noch z. B. Milch- oder Milchprodukte oder gesüßte Getränke aufgenommen werden. Auch Gemüse und Obst – so gesund sie auch sein mögen – sollten nicht permanent angeboten werden, denn zum einen beinhalten sie auch Kalorien, zum anderen besteht gerade bei saurem Obst das Problem, dass bei ständigem Konsum langfristig die Zähne geschädigt werden.

### 2.3 Mehr Wasser! Flüssigkeitsbedarf von Kindern

Säuglinge bestehen zu ca. 70%, Erwachsene zu 50–60% aus Wasser. Wasser ist wesentlicher Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, transportiert Nährstoffe und Abbauprodukte und reguliert die Körpertemperatur. Über die Nieren, beim Schwitzen und beim Atmen geht ständig Wasser verloren, das regelmäßig ersetzt werden muss. Ausreichendes Trinken ist dementsprechend lebensnotwendig – vor allem bei großer Hitze, extremer Kälte, bei Fieber, Erbrechen und Durchfall und natürlich bei Kindern, die sich viel bewegen und demzufolge schwitzen.

Fehlt die Flüssigkeit, werden die Kinder schnell müde; auch Kopfschmerzen, eine verringerte körperliche Leistungsfähigkeit und Verstopfung können die Folge sein.

**Auf die Auswahl kommt es an: Wasser ist das Nonplus-ultra!**

Mit Kohlensäure, ohne Kohlensäure, kalt oder warm – hier ist alles erlaubt, was gefällt. Zuckerhaltige Erfrischungsgetränke gehören nicht in eine Kita. Auch Schorlen sollten, wenn überhaupt, höchstens einmal am Tag und in einer ausreichenden Verdünnungsstufe angeboten werden. Hier können drei Teile Wasser mit maximal einem Teil Saft gemischt werden (eine höhere Verdünnung wäre, unter anderem zum Schutz des Zahnschmelzes, noch günstiger). Trendgetränke, wie z.B. Near-Water-Getränke oder isotonische Durstlöcher, sind ebenfalls in der Regel mit Zucker und/oder Süßstoffen versetzt und beinhalten gleichzeitig Säuren, die den Zahnschmelz angreifen können.

Wenn Früchte- oder Kräutertee angeboten wird, sollte dieser nicht gesüßt werden, weder mit Zucker noch mit Honig, Ahornsirup, Fruchtdicksäften oder ähnlichem. Auch diese alternativen Süßungsmittel bestehen primär aus reinem Zucker und sind deshalb nicht besser.

Bei Wasser gilt: zu viel kann es eigentlich kaum werden. Beim Gesunden wird überschüssige Flüssigkeit über die Nieren einfach wieder ausgeschieden. Deshalb sollte Wasser, egal, ob aus dem Wasserhahn oder aus der Flasche, den Kindern nach Möglichkeit immer zur Verfügung stehen.

**Praxistipp:** Machen Sie mit den Kindern gemeinsam den Tee selber, z.B. mit Verbene, Zitronmelisse oder Pfefferminze. Diese Kräuter können Sie gut in der Kita selber „anbauen“. Wasser schmeckt abwechslungsreicher, wenn es gelegentlich z.B. mit Zitronenschnitzen oder Gurkenscheiben versetzt wird.

**Achtung!**

Gewöhnen Sie die Kinder möglichst früh an das Trinken aus einem Glas oder einer Flasche. Zum Schutz der Zähne sollten weder Nuckelflaschen noch (die auch bei Sportlern vielfach eingesetzten) Flaschen mit Saugventil oder die typischen Trinklernbecher für Kinder langfristig eingesetzt werden.



### 3. Rahmenbedingungen für ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken in der Kita

Kitas in Schleswig-Holstein haben unterschiedliche strukturelle Gegebenheiten, die unter anderem vom pädagogischen Konzept, vom Alter und der Anzahl der betreuten Kinder sowie der Größe der Einrichtung abhängig sind. Die Rahmenbedingungen sind von entscheidender Bedeutung für die Essatmosphäre, die neben der Lebensmittelqualität der entscheidende Faktor für genussvolle wertvolle Mahlzeiten ist.

**Das Ambiente muss stimmen:** Wünschenswert ist ein separater Raum – eine „Mensa“ oder ein „Kinderrestaurant“. Dieser sollte hell und gut beleuchtet sowie mit kindgerechtem und leicht zu reinigendem Mobiliar ausgestattet sein. Steht ein separater Raum nicht zur Verfügung, sollten die Mahlzeiten zumindest deutlich von den übrigen Aktivitäten abgegrenzt werden.

Damit sich alle – vom Kleinkind bis zur pädagogischen Fachkraft – am Tisch wohl fühlen, ist es gerade bei altersgemischten Gruppen hilfreich, wenn Stühle mit verschiedenen Sitzhöhen zur Verfügung stehen. Vor allem bei den ganz Kleinen, die gerade erst das Schlucken von fester Nahrung üben, ist eine feste Sitzposition, bei der beide Füße auf dem Boden aufgestellt und die Ellenbogen ungefähr im rechten Winkel auf dem Tisch aufgelegt werden können, besonders wichtig.

Genügend Platz und eine lärmschluckende Akustik sind weitere wichtige Faktoren, damit die Mahlzeiten für alle zum Genuss werden. Klare Kommunikationsregeln helfen, den Lärmpegel beim Essen in Grenzen zu halten.

**Achtung!**

**Zeitfenster sollten eingehalten werden:**

Es muss nicht zwingend immer um Punkt 12 Uhr gegessen werden. Aber ein fester Zeitrahmen für die Aufnahme der Mahlzeiten hilft den Kindern, ihren Tag zu strukturieren und vermittelt Sicherheit. Wie lange die einzelnen Mahlzeiten dauern, hängt vom Angebot und von den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kinder ab.

Es sollte kein kontinuierliches Angebot zur Verfügung stehen, auch nicht in Form von Gemüse oder Obst. Es besteht die Gefahr, dass die Kinder zu viel essen, dass das Gefühl für Hunger und Sättigung nicht mehr wahrgenommen wird und dass aufgrund der ständigen Zufuhr von Speisen die Zahngesundheit leidet. Zwei bis drei Stunden dürfen gerne zwischen den einzelnen Mahlzeiten liegen.

**Gemeinsam oder frei?**

Ob die Mahlzeiten zu festen oder von den Kindern frei gewählten Zeiten eingenommen werden, hängt vom jeweiligen pädagogischen Konzept ab. Beide Varianten sind möglich. Wenn Kinder zuhause bereits gefrühstückt haben, müssen sie bei einem freien Frühstück nicht gleich wieder an einem Tisch sitzen, sondern können erst einmal spielen und erst dann essen, wenn sie wirklich wieder hungrig sind. Wer noch nicht gefrühstückt hat, hat dagegen in der Kita die Chance, dieses in aller Ruhe zu tun. Das Gefühl für Hunger und Sättigung kann besser berücksichtigt werden.

Bei freien Mahlzeiten haben die Kinder gleichzeitig die Möglichkeit, sich ihre Partnerinnen und Partner für die Mahlzeit selbst auszusuchen – etwas, was wir als Erwachsene bei Nutzung einer Kantine oder eines Restaurants auch gerne für uns entscheiden.



#### **Vorteile gemeinsamer Mahlzeiten:**

- Essen wird als gemeinsame Aktivität verstanden, die einen gemeinsamen Beginn und ein gemeinsames Ende hat.
- Das Vorbildverhalten des pädagogischen Personals ist unter Umständen leichter umzusetzen.
- Kinder sitzen gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre an einem Tisch und werden nicht durch kommende oder gehende Kinder gestört.
- Tischrituale werden gepflegt, Tischsitten und Esskultur werden unter Umständen stärker positiv gefördert.
- Die Bereitschaft, unbekannte Lebensmittel auszuprobieren, ist möglicherweise größer.

#### **Vorteile freier Mahlzeiten:**

- Kinder können selbst entscheiden, wann sie essen möchten und bestimmen auch die Dauer der Mahlzeit (innerhalb fester Essenszeiträume); dies fördert die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung.
- Kinder können - in gewissem Rahmen - selbst entscheiden, wann sie ihre Aktivitäten für eine Mahlzeit unterbrechen möchten.
- Der Geräuschpegel ist unter Umständen niedriger, da weniger Kinder gleichzeitig an der Mahlzeit teilnehmen.
- Bewegungsfreudige Kinder können entsprechend ihres Entwicklungstempos schrittweise für sich das genussvolle Essen erfahren.

Quelle: modifiziert nach Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg): DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn. 5. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck (2015), 27

Unabhängig vom gewählten System ist es wichtig, dass bestimmte Kriterien eingehalten werden:

- Wenn gegessen wird, wird gegessen und nicht gleichzeitig gespielt.
- Kinder üben sich in Selbstständigkeit durch eigenes Auf- und Abdecken und Auffüllen von Speisen.
- Das Kind bestimmt die Menge, die es verzehren möchte!
- Erzieherinnen/Erzieher achten, auch wenn sie nicht mit am Tisch sitzen, auf die Einhaltung von Tischsitten und Esskultur.
- Erzieherinnen/Erzieher beobachten die Kinder im Hinblick auf Auffälligkeiten im Essverhalten (zu viel, zu wenig, auffallend wählerisch).
- Erzieherinnen/Erzieher achten auf die Lebensmittelauswahl der Kinder mit Unverträglichkeiten/Allergien/chronischen Erkrankungen.

Letztendlich hängt das Gelingen beider Konzepte genauso wie im pädagogischen Bereich auch hier immer von einer guten Struktur und einer sehr sorgfältigen Planung in der Einrichtung ab.

### **3.1 Damit der Esstisch nicht zum Stresstisch wird: eine klare Rollenverteilung schafft Sicherheit und Ruhe**

Eltern und Erzieherinnen/Erzieher wollen eine möglichst ausgewogene Verpflegung für die Kinder. Kinder wollen das essen, was ihnen schmeckt. Damit der Esstisch nicht zum Stresstisch wird, müssen klare Regeln aufgebaut werden. Über die ernährungsphysiologische Qualität von Lebensmitteln und deren Eignung für das jeweilige Alter können (und sollen) Kita-Kinder noch nicht entscheiden. Sie entscheiden danach, ob es gut aussieht, gut riecht und lecker schmeckt. Was sie aber in der Regel gut einschätzen können, ist die Menge der Lebensmittel, die sie essen möchten. Das klappt aber nur, wenn sie auf ihr eigenes Sättigungsgefühl hören dürfen. Hier hilft eine klare Rollenverteilung: Die Kita stellt - auf Basis der ernährungsphysiologischen Kenntnisse - ein ausgewogenes Angebot. Die Kinder entscheiden, was und wieviel sie aus dem Angebot annehmen. Das Angebot sollte dabei für die Kinder überschaubar bleiben - sonst fühlen sie sich schnell überfordert.

Die pädagogischen Fachkräfte akzeptieren, wenn das Kind signalisiert, dass es satt ist. Reste, die auf dem Teller verbleiben, sollten zwar thematisiert werden und das Kind darauf hingewiesen werden, beim nächsten Mal zunächst etwas weniger aufzufüllen, aber es sollte nicht zum Aufessen gezwungen werden.

## 3.2 Zusammenarbeit mit Eltern

Eltern wollen das Beste für ihr Kind, dazu gehört natürlich auch die Ernährung. In der Regel hat dabei jede Familie ihre ganz eigenen Vorstellungen. Auch die Kita möchte das Beste, muss aber gleichzeitig viele Kinder mit einem gemeinsamen Angebot versorgen, dabei die rechtlichen Vorgaben einhalten, Allergien und Unverträglichkeiten soweit berücksichtigen, dass den betreffenden Kindern eine Teilnahme an den Mahlzeiten möglich ist, Gegebenheiten vor Ort berücksichtigen und mit einem in der Regel relativ geringen Budget auch noch ein gesundheitsförderliches Angebot schaffen.

Damit eine konstruktive Zusammenarbeit von Kita und Eltern gelingen kann, sollte von Beginn an eine nachhaltige und vertrauensvolle Kommunikation aufgebaut werden.



### Aufnahmegespräch

#### Eltern informieren die Kita über

- Ess- und Trinkgewohnheiten im Elternhaus,
- besondere Abneigungen des Kindes, Besonderheiten im Essverhalten,
- religiös, kulturell oder medizinisch begründete spezielle Anforderungen an die Ernährung.

#### Die Kita informiert die Eltern über

- das Ernährungskonzept der Einrichtung: Art des Verpflegungssystems, werden Frühstück und/oder Zwischenmahlzeiten von der Einrichtung gestellt, was sollte in der Brotdose sein, die Esskultur in der Einrichtung,
- die Ansätze der Ernährungsbildung,
- die Kosten für die Mahlzeiten,
- Möglichkeiten und Grenzen bezüglich individueller Wünsche/Vorstellungen der Eltern.

### Im Kita-Alltag

#### Die Kita

- informiert die Eltern rechtzeitig über die Verpflegung mittels eines ansprechend gestalteten Speiseplans incl. der Angabe zu Allergenen und Zusatzstoffen,
- gibt interessierten Eltern, wenn möglich, kleine Kostproben und Rezepte aus der Kita-Küche,
- ermuntert die Eltern, Fragen zur Verpflegung an die Küche zu stellen,
- informiert über besondere Aktionen im Bereich der Ernährungsbildung,
- nimmt die Verpflegung und Ernährungsbildung als festen Tagesordnungspunkt in jeden Elternabend auf.

#### Eltern informieren

- die Kita über in der Zwischenzeit aufgetretene Unverträglichkeiten oder andere medizinische Probleme mit Einfluss auf die Ernährung,
- die Kita über Änderungen im familiären Ernährungsregime (z. B. Umstieg auf eine besondere Kostform, Veränderungen im privaten Zeitmanagement, die das Essen betreffen).

## 4. Tischlein deck dich – was gibt’s zu essen?

Um Kinder vollwertig zu ernähren, ist eine gute Kommunikation zwischen Kita und Erziehungsberechtigten wichtig. Ein Blick auf den Speiseplan hilft, damit die Eltern das Angebot aus der Kita zuhause entsprechend ergänzen können. Gibt es z.B. an einem Tag eine Süßspeise, wäre es schön, wenn die Eltern zum Abendbrot entsprechend herzhaftere Komponenten reichen.

### 4.1 Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Ob das Frühstück für ein Kind in der Kita eine Haupt- oder Zwischenmahlzeit darstellt, hängt von den Öffnungszeiten, der Verweildauer des Kindes und natürlich den Abläufen im Elternhaus ab. Wird ein Kind sehr früh in die Einrichtung gebracht und hat zuhause nicht gefrühstückt, wird es vermutlich hungrig sein. Hat es dagegen bereits zuhause viel gegessen, wird es entweder nur eine Kleinigkeit oder auch gar nichts zu sich nehmen mögen. Dementsprechend unterscheidet der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ bei der wünschenswerten Lebensmittelauswahl nicht zwischen Frühstück und Zwischenmahlzeiten.

Optimale Lebensmittelauswahl für das Frühstück und die Zwischenverpflegung		
Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte Müsli ohne Zuckerzusatz	Brot, Brötchen, Waffeln Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten
Gemüse und Salat	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt  Salat	Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Tomate als Rohkost z. B. in Scheiben oder Stifte geschnitten, als Brotbelag Blattsalate, Gurke, Möhre, Paprika, Tomate z. B. als gemischter Salat, als Brotbelag, als Rohkost
Nüsse	Nüsse oder Samen ohne Salz und Zucker	Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse*
Obst	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaume, Kirsche, Banane, Mandarine, im Ganzen oder als Obstsalat, -spieße
Milch und Milchprodukte	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i.Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i.Tr.	als Trinkmilch, selbstgemachte Mixgetränke (ungesüßt) pur, mit frischem Obst, Dip, Dressing als Brotbelag Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter  Kräuterquark, Dip, Brotaufstrich, Quark mit frischem Obst
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett Seefisch aus nicht überfischten Beständen	Putenbrust (Aufschnitt), Truthahn-Mortadella, Kochschinken, Bierschinken Thunfisch, Rollmops, Hering in Tomatensauce
Fette und Öle	Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	Dressing
Getränke	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt	Wasser z. B. mit frischen Kräutern, Gurkenscheiben, Zitronenschnitz; Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee
* Für Kleinkinder sind ganze Nüsse aufgrund der Gefahr des Verschluckens bzw. der Aspiration nicht geeignet		
Quelle: modifiziert nach Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg): DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn. 5. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck (2015), 11		

### Was tun mit „unpassenden“ Brotdosen?

Die Diskussion gibt es jedes Jahr wieder. Während die einen frische Rohkost und Vollkornbrot mit fettarmem Käse in ihrer Box haben, tragen die anderen Pizzareste vom Vortag, das noch schnell beim Bäcker gekaufte Croissant oder mehrfach verpackte Süßwaren in die Einrichtung. Nicht immer sind Eltern zu Veränderungen bereit. Auch ist es schwierig, dem Kind, das unter Umständen durchaus zufrieden ist mit dem, was die Eltern eingepackt haben, den Verzehr in der Einrichtung zu untersagen. Eine kleine Hilfestellung bietet das Infoblatt „Für einen guten Start in den Kita-Morgen: So wird die Brotdose zum Knüller“ das unter <https://www.dge-sh.de/rezepte.html?file=files/dge-sh/Koordinierungsstelle%20Kita/Fruehstuecksblatt.pdf> zum Download bereit steht.

Verbotslisten sind wenig sinnvoll und führen schnell zu Konflikten. Die Grenzen zwischen empfehlenswerten und weniger empfehlenswerten Lebensmitteln sind schwer zu ziehen. Ist ein Müsli, das kaum Zucker, aber auch nahezu keine Ballaststoffe hat, besser als ein Müsli mit viel Zucker und einem zugleich hohen Ballaststoffgehalt? Ist der (in Folie verpackte) Cerealienriegel wirklich besser als ein Vollkornbrot mit Marmelade? Wenn die Einigung schwer ist und immer wieder kontroverse Diskussionen auftreten, sollte darüber nachgedacht werden, ob das Frühstück grundsätzlich von Seiten der Kita gestellt werden kann und somit für alle Kinder ein gleiches Angebot vorgehalten wird.

## 4.2 Mittag Mahlzeit

Je nach räumlichen, personellen und finanziellen Verhältnissen finden sich in Kitas verschiedene Verpflegungssysteme. Warmverpflegung und eine Frisch- oder Mischküche sind die häufigsten Varianten. Alle Systeme haben Vor- und Nachteile. Die Frisch- und Mischküche hat den großen Vorteil, dass natürlich sehr viel individueller auf Vorlieben, Abneigungen und besondere Erfordernisse (Allergien, religiöse Vorschriften etc.) eingegangen werden kann als bei der Warmverpflegung, dass viel variabler zusammengesetzte Speisen angeboten und dass Zubereitungsarten variiert werden können. Ein unschätzbare Vorteil ist die Tatsache, dass bei Speisen, die weitestgehend in der Einrichtung selber produziert werden, viel einfacher – quasi im Vorübergehen – Aspekte der Ernährungsbildung im täglichen Prozess aufgegriffen werden können. Wenn Kinder immer wieder sehen, wie die Lebensmittel in natura aussehen, wie sie riechen, was daraus produziert wird und welche Veränderungen in Geruch, Geschmack und Aussehen dabei auftreten, sind viele weiterführende Projekte gar nicht mehr notwendig.

Kitas, die ein Verpflegungssystem für den Mittagsbereich (siehe Punkt 7.1) aufbauen oder ihr System verändern wollen, finden viele Informationen im Ordner „Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder“ (siehe Literaturempfehlungen).





### Die Qual der Wahl: was soll auf den Tisch?

Für die optimale Lebensmittelauswahl gemäß DGE-Qualitätsstandard gelten ähnliche Kriterien wie für Frühstück und Zwischenmahlzeiten.

Optimale Lebensmittelauswahl für die Mittagsmahlzeit		
Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte Parboiled Reis oder Naturreis, Speisekartoffeln, als Rohware ungeschält oder geschält	Brot, Brötchen, (Vollkorn)Mehl, (Vollkorn)Teigwaren, Hirse, Bulgur, Couscous Salz- oder Pellkartoffeln, Kartoffelscheiben oder -stifte vom Blech
Gemüse und Salat	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat	Möhre, Paprika, Zucchini, Kohl, Pastinake Erbsen, Bohnen, Linsen Blattsalate, Gurken-, Möhren-/Apfel-, Tomatensalat
Obst	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaume, Kirsche, Banane, Mandarine
Milch und Milchprodukte	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % - 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i.Tr .) Speisequark: max. 20 % Fett i.Tr .	Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	Mageres Muskelfleisch Seefisch aus nicht überfischten Beständen	Braten, Roulade, Schnitzel, Geschnetzeltes, Gulasch Seelachs, Lachs
Getränke	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräuter-, Rotbuschtee, ungesüßt	Wasser mit frischen Kräutern, Gurkenscheibe, Zitronenschnitz; Hagebutten-, Fenchel-, Pfefferminztee
Quelle: modifiziert nach Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg): DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn. 5. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck (2015), 11		

### **Für die Praxis:**

Aus ernährungsphysiologischer Sicht gibt es viele Gründe, warum Menschen Vollkornprodukte essen sollen. Aber nicht immer ist es leicht, Kinder (und auch pädagogische Fachkräfte) für Vollkornprodukte zu begeistern. Geben Sie nicht voreilig auf, sondern testen Sie z.B. verschiedene Vollkornnudeln aus. Die Produkte einzelner Hersteller schmecken durchaus unterschiedlich. Mischen Sie dunkle und helle Nudeln und erhöhen Sie den Vollkornanteil langsam. Bei einem Nudelaufbau ist die Akzeptanz unter Umständen höher. Machen Sie eine Nudelverkostung mit den Kindern, bei denen diese mit Smileys bewerten können, welche Nudel ihnen am besten schmeckt. Eine Blindverkostung erhöht sowohl den Spaß als auch die Objektivität. Manchmal hilft allerdings genaues Hingucken auch, denn vielleicht schmeckt einfach die Schleifennudel doch besser als die Spirale, die Röhre ist viel lustiger, weil man durchpusten kann ...

Auch Hülsenfrüchte fristen in der Kita-Verpflegung noch immer ein „Nischendasein“. Dabei sind sie nicht nur ballaststoff- und eiweißreich, sondern zählen vermutlich zu den schadstoffärmsten Lebensmitteln überhaupt. Da sie in einer Hülse wachsen, verfügen sie über einen natürlichen Schutz gegenüber Pflanzenschutzmitteln und Schadstoffen aus der Umwelt. Trotzdem herrscht vielfach die Meinung, dass kleine Kinder Erbsen, Bohnen und Linsen noch nicht vertragen können. Natürlich sollte der erste Brei nicht ein Erbsenbrei sein, aber bei langsamem Heranführen kann sich der Magen-Darm-Trakt an Hülsenfrüchte allmählich gewöhnen und Blähungen und Bauchschmerzen werden verhindert. Möglichkeiten gibt es z.B. über Dips oder Brotaufstriche aus Linsen. Auch das Mischen von Reis z.B. mit Linsen macht das Gericht nicht nur wertvoller, sondern auch optisch gleich viel interessanter.

Bei Kohl, einem sehr regionalen Lebensmittel, wird die blähende Wirkung geringer, wenn - gerade für Krippenkinder - nur die Röschen verwendet werden oder Kräuter wie Bohnenkraut, Fenchelsamen, Majoran oder Kümmel zur Verbesserung der Verträglichkeit beigefügt werden.

### **Tipps für den Umgang mit kleinen Gemüsemuffeln:**

Erwarten Sie nicht, dass schon das erste Brokkoliröschen dem Kind schmeckt (siehe Punkt 1). Probieren Sie geduldig und in regelmäßigen Abständen, ob es tatsächlich an der Gemüseart oder vielleicht eher an der Form oder an der Zubereitungsart liegt. Manches Kind isst zunächst ausschließlich Rohkost und verweigert jegliche Form von gekochtem Gemüse. Beim nächsten wird die gekochte Karotte ausgespuckt, in der Pfanne gedünstet aber gerne gegessen. Die Gurke wird als Stick verschmählt, aber als Scheibe geliebt. Und auch, wenn man eigentlich mit Essen nicht spielt: Ein Gesicht aus verschiedenen Gemüsen sieht einfach lustig aus und animiert zum Essen.

Wahre Wunder lassen sich bei den meisten Kindern durch eine Beteiligung erzielen. Wer selber geschält, geschneidelt und vielleicht sogar mitgekocht hat, ist viel leichter davon zu überzeugen, sein eigenes „Werk“ dann auch zu essen. Außerdem lernen die Kinder dabei, die Arbeit der hauswirtschaftlichen Kräfte wertzuschätzen.



# 5. Besondere Herausforderungen

## 5.1 Ernährung von Krippenkindern



### Milchnahrung

Sollten bereits Säuglinge, die noch ausschließlich mit Muttermilch oder mit Säuglingsmilchen gefüttert werden, in der Einrichtung betreut werden, ist eine individuelle Absprache mit den Eltern erforderlich. Insbesondere müssen diese darauf hingewiesen werden, dass sowohl beim Abpumpen als auch bei der Lagerung und dem Transport der Muttermilch zur Kita ein besonderes Augenmerk auf die Hygiene gelegt werden muss.

Welche Säuglingsmilch verfüttert wird, sollten die Eltern bestimmen. Informationen und Unterstützung finden sich auf den Seiten des Bundesministeriums unter <https://www.gesund-ins-leben.de>. Wichtig ist, dass im ersten Lebensjahr nicht alternativ zur industriellen Säuglingsmilch Kuhmilch oder auch Milch anderer Tierarten (Ziege, Schaf, Stute) verwendet wird. Diese Milchen haben für den unreifen Organismus einen viel zu hohen Eiweißgehalt und sind deshalb nicht geeignet (außer im Milch-Getreide-Brei, der frühestens mit Beginn des sechsten Lebensmonats eingeführt wird). Auch Reis-, Mandel- und Frischkornmilch sind als Alternative nicht geeignet, da sie nie den ausgewogenen Nährstoffgehalt kommerzieller Säuglingsmilch bzw. von Muttermilch erreichen. Von ihrer Verwendung wird dringend abgeraten.

### Achtung!

Säuglinge und Kleinkinder gehören zu den besonders empfindlichen Personen. Das Immunsystem ist noch nicht ausgereift und demzufolge sind die ganz Kleinen in Bezug auf Lebensmittelinfektionen noch besonders gefährdet. Säuglingsmilchen, die in der Kita angerührt werden, sind ein idealer Nährboden für Krankheitserreger. Die Zubereitung sollte deshalb immer mit frischem, aus der Leitung entnommenem Trinkwasser oder für die Säuglingsnahrung geeignetem Mineralwasser erfolgen und die Milch maximal 2 Stunden warm gehalten werden. Reste sollten entsorgt und nicht wieder aufgewärmt werden.

Auch hier gilt, was schon unter Punkt 1 beschrieben wurde: Säuglinge haben ebenfalls unterschiedlich viel Hunger und die Trinkmenge sollte sich – analog zum Stillen – nach dem Appetit richten.



Tipp: Wenn ein Ausflug geplant ist und Säuglinge dabei sind, kann das trockene Pulver in einer Flasche vorportioniert und heißes Wasser in einer Thermoskanne mitgenommen werden.

### Übergang zur Beikost:

Frühestens ab dem 5. Monat und spätestens ab dem 7. Monat wird mit der Breiernahrung begonnen. Für den Säugling ist dieses eine Phase der extremen Umstellung. Der Geschmack der Speise ist ein völlig anderer als der von Mutter- oder Säuglingsmilch und er muss gleichzeitig lernen, vom Löffel zu essen. Hier ist viel Geduld gefragt. Gerade Säuglinge, die bis dato mit industrieller Säuglingsmilch ernährt wurden, haben praktisch gar keine Erfahrung mit anderen Aromen. Jede Milchmahlzeit, die in den vergangenen vier bis sechs Monaten mehrmals täglich verabreicht wurde, schmeckte absolut identisch. Nun sind plötzlich Geruch, Geschmack, Aussehen und Konsistenz verändert, es kann nicht mehr gesaugt, sondern es muss plötzlich gekaut werden und statt eines weichen Saugers spürt man plötzlich einen harten Löffel im Mund.

### Achtung!

Beikost ist **nicht** die pürierte Variante der Speisen für die Elementar-Kinder!

Monat für Monat wird eine Milchmahlzeit durch einen Brei ersetzt.

- Begonnen wird mit dem *Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei*: Dieser wird am besten mittags verabreicht, da der Säugling dann nicht so viel Hunger hat wie morgens nach der Nachtruhe bzw. nicht so müde ist wie gegen Abend. Die Gemüsesorten sollten variiert werden und 1 bis 2 x pro Woche fettreicher Fisch statt Fleisch gegeben werden. Zur Allergieprävention wird empfohlen, bereits in diesen Brei gelegentlich etwas Nudeln einzumischen, um ein glutenhaltiges Nahrungsmittel einzuführen. Bei vegetarischer Ernährung kann das Fleisch auch durch Getreide ersetzt werden.
- Ca. einen Monat später wird abends der *Milch-Getreide-Brei* gefüttert. Diese Mahlzeit erfolgt in der Regel außerhalb der Kita.
- Ca. einen weiteren Monat später kann nachmittags ein *Getreide-Obst-Brei* gegeben werden.

Die eingesetzten Breie sollten nicht gesalzen oder anderweitig gewürzt und nicht mit Zucker versetzt werden. Ausführliche Informationen zur Zusammensetzung und Zubereitung der verschiedenen Breie finden sich auf den Seiten des Bundesministeriums unter <https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/rezepte-29436.html> oder auf der Seite: <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/kinderernaehrung/saeuglinge/ernaehrung-von-saeuglingen-von-7-9-monate/>.

Bringen Eltern selbstgekochte Breie mit, muss wie bei den Milchen auch die Lebensmittelhygiene besprochen werden. Der Brei sollte direkt nach der Herstellung gekühlt bzw. tiefgefroren werden, gekühlt zur Kita transportiert werden, dort der (aufgetaute) Brei für 2 Minuten auf mindestens 72°C erwärmt und anschließend erst kurz vor dem Verfüttern auf Verzehrstemperatur heruntergekühlt werden. Nicht verzehrte Reste sollten entsorgt werden.

In vielen Kitas werden auch die Speisen für die Kleinsten von einem Warmverpfleger angeliefert. Caterer, die Speisen ausdrücklich mit einem Hinweis gemäß § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 2 Diät-VO „für Säuglinge und Kleinkinder geeignet“ in den Verkehr bringen, unterliegen mit diesen Produkten der Diätverordnung. Hier sind unter anderem Höchstmengen für Schadstoffe sowie für den Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen und der Einsatz von Zusatzstoffen geregelt. Wenn Tageseinrichtungen Speisen für Säuglinge und Kleinkinder selber zubereiten, findet § 2 Absatz 2 S. 2 der Diät-VO keine Anwendung!



### Vom Brei zur festen Nahrung

Ca. zu Beginn des **10. Monats** erfolgt der schrittweise **Übergang zur Familienkost** bzw. zur „normalen“ Kita-Verpflegung. Der Mittagsbrei muss nicht mehr fein püriert werden; Kartoffeln und Gemüse können mit der Gabel zerdrückt werden. Das selbstständige Essen mit der Hand oder dem Löffel wird geübt.

Einige Ausnahmen sind noch zu beachten:

**Würzung:** Die Speisen sollten auf jeden Fall sehr sparsam gewürzt und vor allem sparsam gesalzen sein. Wenn Kitas frisch kochen, ist das in der Regel kein Problem. Bei der Warmanlieferung sollte dieses besonders beachtet und der Caterer darauf hingewiesen werden.

**Aspirationsgefahr:** Bei den Kleinsten muss noch stark darauf geachtet werden, dass sie sich beim Essen nicht verschlucken. Ein kleiner Durchmesser der Speise- und Luftröhre, die noch nicht voll entwickelte Beißfähigkeit und Schluckkapazität sowie eine geringe Hustenkraft sind Ursachen für die erhöhte Erstickungsgefahr bei Kleinkindern. Wenn die Schneidezähne schon vorhanden sind, können die Kinder zwar abbeißen, aber ohne Backenzähne die Nahrung noch nicht ausreichend kauen. Und auch wenn die Backenzähne da sind, müssen sie erst noch lernen, damit die Nahrung richtig zu zerkleinern. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) veröffentlichte im Zusammenhang mit Nussaspirationen eine Stellungnahme, welche ausdrücklich auf die große Gefahr eines solchen Ereignisses hinweist (Stellungnahme Nr. 050/2009 des BfR): „*Verpackungen von kleinem oder kleinteiligem Spielzeug müssen mit dem Warnhinweis versehen sein, dass dieses oder Teile davon von Kleinkindern verschluckt werden und in die Luftröhre gelangen können. Es besteht dann die Gefahr eines Erstickungstodes. Auch Nüsse, insbesondere Erdnüsse, können aufgrund ihrer Form und öligen Oberfläche leicht in die Luftröhre und tiefen Bereiche der Luftwege gelangen. Nach neueren Daten geht von Nüssen sogar ein signifikant höheres Risiko als von Spielzeugteilen aus, von Kleinkindern verschluckt zu werden. Anders als bei Spielzeug besteht aber keine Kennzeichnungspflicht, mit*

der Eltern vor der Erstickungsgefahr durch Nüsse gewarnt werden.“ Die Deutsche Gesellschaft für Pädiatrie weist ein besonders hohes Aspirationsrisiko für Nüsse, Weintrauben und Karotten aus (S2k-Leitlinie Fremdkörper Kinder 2015). Deshalb gilt für Kleinkinder:

#### Achtung bei

- Nüssen und Samen (incl. Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne)
- Beeren und Weintrauben (besonders mit Kernen)
- rohen Karotten im Ganzen/in Stücken
- Fisch mit Gräten

Natürlich können sich Kinder auch z.B. an einem Brot mit ganzen Körnern leicht verschlucken. Für Kleinkinder wird am besten ein Brot mit entsprechend fein gemahlenem (Vollkorn)Mehl eingesetzt und es wird darauf geachtet, dass das Kind sich wirklich auf sein Essen konzentriert und immer ein Erwachsener die Nahrungsaufnahme begleitet und beobachtet.

Sobald die Backenzähne da sind und das Kind gut kauen kann (und dieses auch tut), können die oben beschriebenen Lebensmittel eingesetzt werden.

**Stark blähende Lebensmittel** wie Hülsenfrüchte und Kohl sollten bei Kleinkindern behutsam in kleinen Mengen eingeführt werden.

**Exkurs:** Die Beikostmethode „Baby-led weaning“, entwickelt von der britischen Hebamme und Stillberaterin Gill Rapley, wird auch in Deutschland von manchen Eltern eingesetzt. Ziel ist, dass der Säugling die Zeit des Übergangs von der Muttermilch zur Familienernährung selbst steuert, indem er sich – wenn er bereit ist und mag – angebotene kleine Stückchen nimmt und sich gewissermaßen selbst füttert. Für das „Baby-led weaning“ fehlt bislang der wissenschaftliche Beweis, dass eine ausreichende Nährstoffzufuhr möglich ist. Auch der postulierte Vorteil, dass ein gesünderes Essverhalten gefördert würde, ist in Studien kaum untersucht. Die Empfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben befürworten dementsprechend diese Ernährungsform nicht. Unter Berücksichtigung der oben beschriebenen Besonderheiten können dem Säugling natürlich trotzdem zusätzlich nährstoffreiche Lebensmittel in Stückchen angeboten werden, damit er sie mit allen Sinnen erfahren und spielerisch eine gesunde Ernährung entdecken kann. Ausführlichere Informationen finden sich bei dem Netzwerk Gesund ins Leben ([www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de), Zugriff 2018).

## 5.2 Ernährung von Kindern mit bestimmten Kostformen: Wie kann die Kita alle unter einen Hut bringen?

So unterschiedlich wie die Kinder sind, sind auch zum Teil die Vorstellungen, wie die Ernährung in der Kita aussehen sollte. Nicht jede Besonderheit kann in der Kita umgesetzt werden. Es müssen Kompromisse gefunden werden, die für alle akzeptabel sind.

Grundsätzlich gilt: wenn Kinder aus gesundheitlichen Gründen eine spezielle Kostform benötigen, sollte mit den Eltern besprochen werden, wie dieses Kind am besten versorgt werden und trotzdem nach Möglichkeit an dem gemeinschaftlichen Essen teilnehmen kann. Nicht immer kann die Kita die Versorgung sicherstellen. Gerade bei Krankheiten, bei denen die Fehler in der Umsetzung zu schweren Symptomen führen können, z.B. bei der Zöliakie, sollten unter Umständen die Eltern Speisen für ihr Kind mitgeben, die in der Kita nur erwärmt werden.

Achtung: Bei der Zwischenlagerung und Aufbereitung dieser Speisen müssen die Anforderungen der Lebensmittelhygiene (separat verpackt, gut verschlossen, kühl zwischengelagert, getrennt von den anderen Speisen aufbereitet) eingehalten bzw. die Umsetzung direkt mit der zuständigen Lebensmittelüberwachung besprochen werden.



Im Zuge einer zunehmend multikulturellen Bevölkerungsstruktur gewinnen auch entsprechend religiöse Speisevorschriften an Bedeutung. Ob eine Kita z.B. weiterhin Schweinefleisch anbietet oder nicht, muss jede Einrichtung für sich entscheiden. Grundsätzlich wird empfohlen, Fleisch ohnehin nur selten und nicht als Hauptkomponente des Essens einzusetzen. Ein ovo-lacto-vegetarischer Speiseplan bietet eine gute Schnittmenge für alle Kulturen und ist bei sorgfältiger Auswahl der Lebensmittel für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Verpflegung bei Kindern durchaus zu empfehlen.

Die Wahrscheinlichkeit eines Nährstoffmangels ist umso größer, je stärker die Lebensmittelauswahl eingeschränkt wird und je weniger abwechslungsreich die Ernährung ist. Eine vegane Ernährung im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter wird deshalb von den Fachgesellschaften nicht empfohlen. Möchten Eltern trotzdem für ihr Kind eine solche Kostform, sollte hier sehr genau auf die Auswahl der Lebensmittel geachtet werden. Werden Kinder vegan ernährt und nehmen keine Nährstoffpräparate bzw. angereicherte Lebensmittel zu sich, können die Entwicklung und die Gesundheit Schaden nehmen (z. B. Störungen der Blutbildung durch Eisen- und Vitamin-B12-Mangel, Wachstumsverzögerung durch einen Mangel an Energie und/oder Eiweiß, teilweise irreversible neurologische Störungen wie mentale Retardierung durch einen Mangel an Vitamin B12 und Jod). Eltern sollten deshalb immer darauf hingewiesen werden, dass die Kinder regelmäßig einer Kinderärztin/einem Kinderarzt vorgestellt werden. Damit das Kind nicht zur Außenseiterin/zum Außenseiter wird und die Chance hat, für sich die richtige Auswahl zu treffen, sollten die Eltern dazu angehalten werden, ihm das Probieren von allen Speisen in der Kita zu erlauben. Nur so kann ein selbstverantwortliches Essverhalten aufgebaut werden.

### 5.3 Ernährung von Kindern mit Unverträglichkeiten und Allergien

Bei Säuglingen und Kleinkindern dominieren Allergien gegen Hühnerei, Kuhmilch, Weizen, Soja, Erdnuss und Haselnuss.

Die Symptome können dabei sehr unterschiedlich sein und über Hautreaktionen, Fließschnupfen, Asthma, Bauchschmerzen, Erbrechen, Übelkeit bis zum Kreislaufzusammenbruch und im schlimmsten Fall zum anaphylaktischen Schock führen.

Von Allergien abzugrenzen, da nicht durch Reaktionen des Immunsystems ausgelöst, sind

- nicht-allergische Reaktionen auf Zusatzstoffe, Aromastoffe, biogene Amine
- Enzymdefekte, z. B. Laktoseintoleranz
- Malabsorption, z. B. Fruktosemalabsorption (gestörte Fähigkeit des Dünndarms, Fructose aufzunehmen)

Als Sonderform gehört zu den Allergien auch die Zöliakie, die eine Unverträglichkeit gegenüber dem Kleberprotein aus heimischen Getreidesorten bedeutet.

Grundsätzlich ist zu empfehlen, dass die Eltern der Kita nicht nur mitteilen, dass ihr Kind eine Unverträglichkeit oder Allergie hat, sondern dass eine ärztliche Bescheinigung vorliegt, aus der genau hervorgeht, worum es sich handelt. Eine Allergie gegen Milcheiweiß kann unter Umständen eine lebensbedrohliche Situation auslösen, während bei einer Laktoseintoleranz Durchfall und Bauchschmerzen auftreten. Diese Unterscheidung ist wichtig, zumal bei der Intoleranz in der Regel „nur“ ein Mengenproblem vorliegt. Die meisten Menschen vertragen trotzdem Milchprodukte wie z. B. Hartkäse oder durchaus auch geringe Mengen an Sahne oder Quark. Auch gibt es hier spezielle Produkte wie laktosefreie Lebensmittel, bei denen der Milchzucker schon komplett abgebaut ist, aber alle anderen - für den Laktoseintoleranten nicht nur problemlos verträgliche, sondern auch ernährungsphysiologisch hochwertige Inhaltsstoffe (Eiweiß, Calcium, Vitamine) trotzdem enthalten sind.

Muss ein Kind wirklich komplett auf einzelne Lebensmittel verzichten, sollte mit den Eltern - gegebenenfalls unter Einbezug der Kinderärztin/des Kinderarztes oder einer Ernährungsfachkraft - besprochen werden, ob aus diesem Verzicht ein Nährstoffmangel resultieren und wie dieser gegebenenfalls ausgeglichen werden kann.

Für die Kita gilt bei der Verpflegung grundsätzlich die Verpflichtung zur Allergenkennzeichnung, die in der Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV) verankert ist. Hierbei sind 14 Hauptallergene entweder direkt auf dem Speiseplan oder aber in einem - für die Eltern jederzeit einsehbaren - Dokument an anderer Stelle kenntlich zu machen. Diese Kennzeichnungspflicht, die auch für verpackte Lebensmittel besteht, gilt ebenfalls für die Anbieter von Warmverpflegung. Für jedes Menü muss eine Liste enthaltenen Allergene vorliegen.



## 5.4 Ernährung von Kindern mit Auffälligkeiten im Essverhalten

Menschen essen nicht nur, um zu überleben. Die soziale Komponente spielt gerade in unseren Zeiten des „Schlaraffenlandes“ eine sehr große Rolle. Beim Essen Spaß haben, Freundschaften erleben, aber auch Stress und Ärger abbauen, sind Beispiele dafür, wie das Essen auch unser Gefühlsleben beeinflusst.

Aber nicht immer läuft alles glatt. Ein auffälliges Essverhalten von Kindern in der Kita kann sich auf vielfältige Weise zeigen, zum Beispiel:

Das Kind

- isst immer weiter, es hat kein Sättigungsgefühl,
- zeigt niemals ein Hungergefühl, stochert im Essen, spielt mit dem Essen, isst wenig oder gar nichts,
- nimmt nicht ausreichend an Gewicht zu oder sogar ab,
- verzehrt nur bestimmte Lebensmittel, verweigert angebotene Lebensmittel, verlangt statt dessen Alternativen (extrem wählerisches und/oder provokantes Essverhalten),
- verweigert altersgerechte Speisen, besteht z. B. auch im zweiten Lebensjahr auf ausschließlich fein pürierte Kost,
- isst und/oder trinkt nur mit Ablenkung,
- würgt das Essen hoch, erbricht,
- kommt nicht an den Tisch; weint, wenn es an den Tisch geholt wird; ist extrem zappelig am Tisch; bleibt nicht sitzen; stört seine Tischnachbarn beim Essen.

Zeigen Kinder in der Kita ein auffälliges Essverhalten, sollte auf jeden Fall immer das Gespräch mit den Eltern gesucht werden. Häufig finden sich hier Erklärungen, z. B. durch häufige Ge- und Verbote der Eltern, eine vielleicht ebenfalls sehr einseitige Lebensmittelauswahl, das ständige Durchführen von Diäten, Belohnungen/Bestrafungen mit Lebensmitteln oder auch eigene Essstörungen. Auch Veränderungen, wie z. B. die Geburt eines Geschwisterkindes oder ein Wechsel der Kita-Gruppe, können zu vorübergehenden Schwierigkeiten führen, die sich aber in der Regel schnell wieder geben. Ebenfalls muss abgeklärt werden, welche intellektuellen Fähigkeiten das betreffende Kind hat und ob gegebenenfalls die Ess-Entscheidungen, die ihm durch Eltern oder pädagogisches Personal abverlangt werden, eine Überforderung darstellen. Wenn das beobachtete auffällige Essverhalten länger als einen Monat anhält und Gespräche mit den Eltern nicht den gewünschten Erfolg bringen, das Kind vielleicht zuhause ähnliche Auffälligkeiten zeigt, sollte den Eltern geraten werden, die/den behandelnde/n Kinderärztin/Kinderarzt und/oder eine/n Kinderpsychiaterin/Kinderpsychiater hinzuzuziehen. Zum einen gilt es, sowohl organische

Ursachen (Kau- oder Schluckstörungen, Veränderungen/Entzündungen o.ä. im Gastrointestinaltrakt etc.) auszuschließen als auch möglichen psychischen Ursachen auf den Grund zu gehen.

**Achtung!**

Beobachten Sie im Essverhalten auffällige Kinder genau und dokumentieren Sie Ihre Beobachtungen. Achten Sie darauf, dass diese Beobachtungen innerhalb der Kita - vor allem, wenn unterschiedliche pädagogische Fachkräfte in einzelnen Funktionsbereichen tätig sind - und in der Kommunikation mit den Eltern nicht verloren gehen.



## 6. Was Hänschen schon alles lernen kann – Ernährungsbildung in der Kita

Ziel der Ernährungsbildung ist es, Kinder zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Essverhalten zu befähigen. Für die Vermittlung der Kenntnisse und Fähigkeiten steht eine Fülle von Materialien und Ideen rund um das Thema Essen und Trinken bereit.

### 6.1 „Über Geschmack lässt sich nicht streiten“

Über den Geschmack lässt sich tatsächlich nicht streiten und es gibt hier auch kein „richtig“ oder „falsch“. Der Geschmack ist immer eine Verknüpfung von Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinn und erst das Zusammenspiel dieser Sinne bestimmt darüber, ob man ein Gericht oder ein Lebensmittel mag oder nicht.

Vorteilhaft ist deshalb immer, möglichst viele Sinne anzusprechen, denn die Kinder sind unterschiedlich empfänglich. Das eine fühlt gerne, das andere hat „Augen wie ein Adler“ und das dritte „hört wie ein Luchs“. Dieses gilt es auszunutzen, damit die Vielfalt der Lebensmittel auch wirklich bei den Kindern ankommt und jedes seinen eigenen Zugang zu einem Produkt oder einer Speise findet.

Unterschiede im Hören (Weißbrot macht beim Kauen kein Geräusch, Knäckebrot knackt), im Fühlen (der Apfel hat eine glatte, der Pfirsich eine samtige Schale), im Schmecken (Möhren roh, gekocht, gedünstet) und auch bereits im Sehen (grüne, gelbe und rote Äpfel, Bioäpfel oder konventionelle Äpfel) können bei fast jeder Mahlzeit angesprochen werden und bedürfen keines gesonderten Projektes.



#### Tipp:

- Gehen Sie mit den Kindern auf den Markt (wahlweise auch in den Supermarkt) und kaufen Sie verschiedene Kartoffelsorten. Machen Sie, nachdem die Kinder geguckt, gerochen und gefühlt haben, daraus eine kleine Kartoffelverkostung. Die Kinder werden staunen, wie unterschiedlich so ein kleiner Erdapfel aussehen und schmecken kann.
- Lassen Sie die Kinder mit verbundenen Augen Weißbrot, Vollkornbrot und Knäckebrot verkosten und erfragen Sie die Eindrücke.
- Machen Sie einen Spaziergang zur nächsten Streuobstwiese und produzieren hinterher gemeinsam mit den Kindern Apfelgelee, Apfelmus und Apfelkuchen.
- Gehen Sie mit den Kindern in die Obst- und Gemüseabteilung und untersuchen Sie mit ihnen, wie viele Farben dort z.B. im Vergleich zum eigenen Tuschkasten vorhanden sind.
- Setzen Sie mit den Kindern gemeinsam einen Sauerteig an und backen Sie mit ihnen Brot daraus.





## 6.2 Damit Essen für alle zum Genuss wird: Tischregeln

Kindertageseinrichtungen sind Bildungseinrichtungen und damit auch Vermittler von Tischkultur. Wenn keine Tischregeln festgelegt oder diese den Kindern nicht bekannt sind, kommt es leicht zu viel Unruhe beim Essen. Die Grundregeln sollte jede Kita im Team festlegen und sowohl den Kindern als auch den Eltern immer wieder vermitteln. Nicht selten weichen Regeln in der Kita von denen des Elternhauses ab. Gerade dort, wo nur noch selten gemeinsam in der Familie gegessen wird, sind Grundregeln wie „Wir beginnen erst zu essen, wenn alle am Tisch sitzen“, „Wir sprechen nicht mit vollem Mund“ für die Kinder zunächst oft fremd.



Einige Regeln sollten immer gelten:

- vor dem Essen Hände waschen,
- erst anfangen, wenn alle am Tisch sitzen,
- am Tisch ruhig verhalten
- in angemessener Lautstärke und nicht mit vollem Mund sprechen,
- keine unangemessenen Äußerungen (Igitt, das sieht ja eklig aus, ...),
- nicht schmatzen oder schlürfen,
- nur so viel (nach Möglichkeit selber) auffüllen, wie gegessen werden kann,
- Besteck benutzen (entsprechend der motorischen Fähigkeiten),
- fester Zeitrahmen.

Andere Regeln werden in der Kita gemeinsam vereinbart, z. B.:

- Tischspruch oder Gebet vor dem Essen,
- Aufgaben vor (Tisch decken, dekorieren), während (Unterstützung kleinerer durch größere Kinder, Versorgung mit Wasser) oder nach dem Essen (Abdecken, sauber machen).

### **Tipp: Probierhappen nur auf freiwilliger Basis**

Vielfach verbreitet, aber wenig zielführend ist der Zwang, immer von allen Komponenten wenigstens eine kleine Menge zu probieren. Natürlich ist es sehr sinnvoll, die Kinder immer wieder zu animieren (siehe Punkt 1), aber auch der „Probierkleks“ auf dem Teller ist ein Eingriff in die Entscheidungsfreiheit des Kindes und kann die negative Einstellung gegenüber einer bestimmten Speise eher verschlechtern.

Kindern wird beigebracht, dass sie „Nein“ oder „Stopp“ sagen sollen, wenn sie etwas nicht möchten. Das muss auch für das Essen gelten. Wird das Kind jetzt gegen seinen Willen doch gezwungen, diesen Happen zu essen, erfährt es, dass sein „Nein“ nichts zählt und sein eigener Wille scheinbar doch falsch ist. In den Leitlinien zum Bildungsauftrag von Kindertageseinrichtungen des Landes Schleswig-Holstein (2012) geht es aber gerade darum, jedes Kind im Sinne der Ko-Konstruktion darin zu unterstützen, eigene Erfahrungen zu machen, statt es zu bevormunden und ihm zu sagen, was gut und richtig ist.

Kinder im Kita-Alter können die Verantwortung für ihre Ess-Entscheidungen durchaus selbst tragen. Diese Verantwortung sollten die pädagogischen Fachkräfte ihnen zugestehen. Sicher ist: Wird dem Kind der Nachtisch gestrichen, weil es vorher den Brokkoli verweigert hat, wird es deshalb beim nächsten Mal den Brokkoli vielleicht sogar essen - aber bestimmt nicht aus freien Stücken, mit Sicherheit nicht mit Genuss und vor allem bei eigener Entscheidungsfähigkeit später vermutlich nie wieder!



### 6.3 „Hm, sieht das lecker aus“ – das Kita-Personal als Vorbild und Verführer

Pädagogische Fachkräfte sind extrem wichtige Bezugspersonen, die Kinder häufig über Jahre viel intensiver und über mehr Stunden am Tag begleiten als die eigenen Eltern. Entsprechend wichtig ist die Vorbildfunktion als Chance für das Imitationslernen bei den Mahlzeiten. Durch die Ernährungserziehung soll das kindliche Essverhalten in eine wünschenswerte Richtung gelenkt werden. Lehnt die pädagogische Fachkraft das eigene Verpflegungssystem ab und äußert dieses auch in Anwesenheit der Kinder, kann von diesen kein Begeisterungssturm erwartet werden, wenn die Speisen auf den Tisch kommen. Niemand soll sich verstellen und als Erzieherin/Erzieher große Freude heucheln, wenn Lebensmittel auf den Tisch kommen, die sie oder er verabscheut. Jede/r hat das Recht, manches nicht zu mögen, anderes dafür aber umso lieber. Trotzdem sollte aber die Professionalität gewahrt bleiben und weder die eigenen Vorlieben noch die Abneigungen auf die Kinder übertragen werden. Ein schlichtes „Das esse ich nicht so gerne“ reicht völlig aus.

Ersparen Sie den Kindern die Einteilung in „gesunde“ und damit gute und in „ungesunde“ und damit schlechte Lebensmittel. Die meisten Kinder wissen bereits recht gut, was Erwachsene für gesund und ungesund halten. Verbote oder auch nur Gebote steigern aber leider die Attraktivität

genau der Speisen, die eigentlich weniger erwünscht sind. Auch sind die Zeiträume, die für mögliche Konsequenzen einer ungünstigen Lebensmittelauswahl angegeben werden, für die Kinder unüberschaubar. Prognostizierte Folgen wie „Wenn Du die Milch nicht trinkst, bekommst Du Osteoporose wie Oma“ oder „Bei den vielen Süßigkeiten bekommst Du Diabetes wie der dicke Herr Müller“, die vielleicht 60 Jahre später auftreten, sind für Kinder nicht vorstellbar.

Verbote und Verknappungen vermeintlich ungesunder Lebensmittel sind eher kontraproduktiv und steigern vielmehr die Präferenz der Kinder. Stellen Sie lieber Motive wie Genuss und Geschmack in den Vordergrund. Seien Sie die Verführerin/der Verführer, indem Sie nach Möglichkeit immer selber mitessen oder den Kindern die verschiedenen Komponenten anbieten.



Die Teilnahme an oder die Betreuung während der Mahlzeiten ist keine Pausen-, sondern Arbeitszeit. Die Regelung, ob die pädagogische Fachkraft mit isst, nur den pädagogischen Happen zu sich nimmt oder ausschließlich für die Betreuung verantwortlich ist, ist im Team abzusprechen und gegebenenfalls im Arbeitsvertrag zu regeln.



## 6.4 Selber machen stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern auch die Wertschätzung

„Sage es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten. Lass es mich tun, und ich werde es können“ (Konfuzius). Selber machen und vor allem selber machen dürfen ist für das spätere Ernährungsverhalten ein extrem wichtiger Baustein. Wenn eine Speise selber zubereitet wird, erfährt das Kind viel mehr über Lebensmittel als wenn immer nur der Deckel der vom Caterer angelieferten Thermophore geöffnet und die fertig zubereiteten Speisen aufgefüllt werden. Die Rohwaren erst einmal in die Hand zu nehmen, zu spüren, wie sich die Kartoffelschale anfühlt, zu sehen, wie unterschiedlich die Formen und Größen der Kartoffeln sind, daran zu riechen und natürlich auch sie selber zu schälen oder zu pellen sind wichtige Erfahrungen. Ein Kind, das die Kartoffel selber – vermutlich zunächst noch mit sehr viel Mühe – geschält hat, wird sie hinterher mit viel mehr Achtung essen. Wünschenswert ist eine möglichst häufige Beteiligung der Kinder, denn nur Übung macht den Meister. Das Laufen lernen die Kinder auch erst nach vielen (Fehl)versuchen, das Schnibbeln von Obst und Gemüse muss ebenfalls erst geübt werden. Dieses frühe Lernen der Zubereitung von Nahrung hat nicht nur Einfluss auf die momentane Wertschätzung und die Lust zum Essen, sondern vermittelt den Kindern Kompetenzen, die sie im Verlauf ihres Lebens unter Umständen dazu motivieren, ihre Mahlzeiten selber zuzubereiten und keine/weniger Fertigprodukte zu verzehren.



### Tipp:

Kinder fallen, haben Beulen und stehen wieder auf. So ist es auch beim Umgang mit Küchengeräten: Kinder wollen selbstständig werden. Lassen Sie sie den Umgang mit Messern und anderen Küchengeräten üben und zur Selbstverständlichkeit werden. Auch die Unfallkasse Nord sieht keine Bedenken für den Umgang mit Messern – sofern ein paar Regeln eingehalten werden. Am Anfang sollte es z. B. ein Messer aus einem Kinderbesteck oder ein eher stumpfes Haushaltsmesser mit gerader Klinge sein. Die ersten Schneideversuche können gut mit weichen Produkten, z. B. Bananen, durchgeführt werden. Wer aktiv dabei sein will, muss ruhig auf einem stabilen Stuhl am Tisch sitzen und auf einer rutschfesten Unterlage schneiden. Sind die ersten Erfahrungen gemacht, können auch Messer zum Einsatz kommen, die scharf sind, aber vorne noch eine abgerundete Klinge haben. Es ist wichtig, so die Unfallkasse Nord, dass Kinder erfahren, dass Messer scharf und gefährlich sind. Je häufiger sie jedoch beteiligt werden, desto sicherer werden sie im Umgang.

## 7. Qualität hat viele Facetten

### 7.1 Welches Verpflegungssystem ist das richtige?

Ein Verpflegungssystem etabliert oder ändert man nicht von heute auf morgen. Wird eine Küche neu gebaut, umgebaut oder erweitert, empfiehlt es sich, für eine sinnvolle Planung neben dem Architekten auf jeden Fall einen Küchenplaner einzubinden und vor Erteilung eines Auftrages auch die Zustimmung der örtlichen Lebensmittelüberwachung einzuholen.

Grundsätzlich muss entschieden werden, ob die Verpflegung durch einen Caterer oder Pächter (Fremdbewirtschaftung) oder durch eigenes Personal der Kita gewährleistet werden soll.



Generell lassen sich vier Verpflegungssysteme unterscheiden:

- Frisch- und Mischküche: Zubereitung von frischen Speisekomponenten und Produkten mit unterschiedlichen Convenience-Graden (z. B. geschälte Kartoffeln, geputztes Gemüse)
- Tiefkühlsystem (Tiefkühlware wird lediglich vor Ort regeneriert und ausgegeben; häufig werden bei diesem System die Speisen mit frisch zubereiteten Anteilen wie Salaten oder Sättigungsbeilagen vor Ort ergänzt)
- Cook & Chill (Kühlkostsystem, bei dem Speisen in einer Zentralküche zubereitet, sofort gekühlt und entsprechend kühl gelagert geliefert werden; in der Kita erfolgt die Regeneration)
- Warmverpflegung: Anlieferung bereits fertig gegarter Speisen, die zum direkten Verzehr heiß angeliefert werden).

Welches dieser Systeme ausgewählt wird, hängt ab von den Ansprüchen an die ernährungsphysiologische und sensorische Qualität, Vorgaben der Hygiene, Anforderungen an die Angebotsvielfalt, vom Raum-, Ausstattungs- und Personalbedarf und natürlich von den Kosten.

Aus Sicht der Ernährungsbildung ist die Frisch- oder Mischküche die beste. Die Kinder bekommen täglich mit, welche Speisen zubereitet werden, im Optimalfall sehen sie vorher die rohen Zutaten, riechen schon während der Produktion und – sofern möglich – können sie durch eine Scheibe auch bei der Produktion einen Blick in die Küche riskieren.

Häufig wird aufgrund der vorgegebenen räumlichen und/oder personellen Strukturen die Warmverpflegung eingesetzt. Hier ist vor allem darauf zu achten, dass der Caterer Kenntnisse im Bereich der Kita-Verpflegung hat, hierfür gegebenenfalls eine spezielle Menülinie vorhält und die Warmhaltezeiten möglichst kurz sind.

Ein Fragenkatalog für die „Gründungsphase“ einer Kita-Küche, die speziellen Anforderungen an Räume und ihre Ausstattung nach Verordnung (EG) Nr. 852/2004 zur Lebensmittelhygiene, Ausstattungsvorschläge für die verschiedenen Arbeitsbereiche sowie detailliertere Erläuterungen zu den verschiedenen Verpflegungssystemen finden sich im Ordner „Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder“ (siehe Literaturhinweise).

## 7.2 Behalten Sie das Recht auf Ihrer Seite

Lebensmittelbedingte Erkrankungen werden durch den Verzehr von Lebensmitteln verursacht, die mit Krankheitserregern (Bakterien, Viren, Parasiten) oder Toxinen verunreinigt sind. Jedes Jahr werden dem Robert-Koch-Institut (RKI) über 1000 nach dem Infektionsschutzgesetz (IfSG) meldepflichtige Ausbrüche (ohne Norovirus-Ausbrüche) übermittelt. Die Dunkelziffer dürfte nach Expertenmeinungen noch um ein Vielfaches höher sein!

Meistens klagen die Betroffenen über Übelkeit, Erbrechen, Durchfälle und krampfartige Bauchschmerzen. In Einzelfällen gibt es aber auch schwerwiegende Erkrankungen bis hin zu lebensbedrohlichen Symptomen. Mit Krippen- und Elementarkindern verpflegen Sie eine der empfindlichsten Menschengruppen bezüglich lebensmittelbedingter Infektionen. Je jünger die Kinder sind, desto empfindlicher sind sie, weil ihr Immunsystem noch nicht vollständig ausgebildet ist. Das Einhalten lebensmittelrechtlicher Bestimmungen hat deshalb gerade hier besondere Relevanz.

Jede Kita, die Speisen anbietet, egal ob diese in der Einrichtung selber zubereitet oder nur portioniert und ausgegeben werden, unterliegt der Pflicht, die europäischen und nationalen Hygienevorschriften umzusetzen.

Diese rechtlichen Vorschriften sind zu beachten:

- Die wichtigsten Aspekte finden sich der **europäischen Verordnung Nr. 852/2004 über Lebensmittelhygiene (VO (EG) 852/2004)**, die neben einer angemessenen baulichen, räumlichen und technischen Ausstattung die Umsetzung der „Guten Hygienepaxis“ einfordert.
- Als Voraussetzung für den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln beschreibt die **nationale Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV)** in § 2 (1), dass im Rahmen der „guten Hygienepaxis“ („Basishygiene“) keine nachteilige Beeinflussung in Form einer Ekel erregenden oder sonstigen Beeinträchtigung der einwandfreien hygienischen Beschaffenheit von Lebensmitteln eintreten darf. Dieses können z.B. Mikroorganismen, Verunreinigungen, tierische Schädlinge sowie Abfälle, Reinigungsmittel oder ungeeignete Behandlungs- und Zubereitungsverfahren sein. Eine gute Hygienepaxis, vor allem im Bereich der Personal- und Betriebshygiene, kann diese nachteilige Beschaffenheit verhindern.
- Weiterhin wichtig ist die Einhaltung der Tätigkeits- und Beschäftigungsverbote nach § 42 des Infektionsschutz-

gesetzes (IfSG) sowie die sorgfältige Einhaltung der Erstbelehrung durch das Gesundheitsamt oder einen vom Gesundheitsamt beauftragten Arzt sowie der Folgebelehrungen gemäß § 43 IfSG.

- Neben dem Aspekt der Hygiene sind die Vorschriften gemäß **Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV)** einzuhalten. Hierzu zählen die **Kennzeichnungspflicht von Zusatzstoffen** sowie die Information, ob die angebotenen Speisen eines der 14 deklarationspflichtigen Hauptallergene beinhalten. Gerade im Bereich der **Allergenkennzeichnung** ist besondere Vorsicht geboten.

Die Schulung zur VO (EG) 852/2004 muss bei Arbeitsantritt und nachfolgend jährlich für alle Mitarbeiter, die Lebensmittel und Getränke an Kinder ausgeben, erfolgen. Dieses betrifft auch Aushilfskräfte, Praktikanten oder ehrenamtlich arbeitende Personen. Die Schulungen können entweder bei externen Anbietern erfolgen (siehe z.B. <https://www.dge-sh.de/seminare-fuer-kita-mitarbeiterinnen.html>) oder auch von jedem anderen Schulungsleiter übernommen werden, der über entsprechende Fachkenntnisse verfügt und diese anschaulich vermitteln kann. Die Belehrung zum IfSG § 42,43 muss vor Aufnahme einer Tätigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung durch das Gesundheitsamt erfolgen und nachfolgend alle zwei Jahre extern oder durch den Arbeitgeber durchgeführt werden. Es empfiehlt sich, beide Schulungen zu kombinieren. Wichtig ist eine Dokumentation der Schulungen!

Einen guten Überblick über die erforderlichen Schulungen und Belehrungen finden Sie auf der Seite <https://www.fitkid-aktion.de/startseite/> unter der Rubrik „Fachinformationen“ sowie umfangreiches Material in dem Ordner „Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder“.

## 7.3 Personalqualifikation

Die Beschäftigung von Fachkräften mit einer einschlägigen Berufsausbildung (z. B. einer hauswirtschaftlichen Fachkraft) kann sicherstellen, dass die Ansprüche an die Qualität der Speisen, an die kindgerechte Zusammenstellung der Speisepläne und an die Hygiene und Ausgabe eingehalten werden. Wenn nicht in allen Kitas eines Trägers eine hauswirtschaftliche Fachkraft tätig ist oder sein kann, sollte der Träger eine zentrale Fachstelle für Ernährung und Verpflegung einrichten.

## 7.4 Nachhaltige Qualitätssicherung

### Der Weg ist das Ziel: Qualitätsverbesserung Schritt für Schritt

Besser werden kann man nur, wenn man weiß, wo man steht. Um den Ausgangspunkt zu bestimmen und anschließend Ziele festlegen zu können, sollte nach Möglichkeit ein fester Kreis aus pädagogischen und hauswirtschaftlichen Fachkräften sowie Vertreterinnen/Vertretern aus der Elternschaft zusammen arbeiten. Nur so kann gewährleistet werden, dass wirklich alle Aspekte beleuchtet werden und alle später auch einen gemeinsamen Kurs fahren.

Die nachfolgenden Checklisten, die Ihnen dabei helfen sollen, Ihr Verpflegungsangebot zu reflektieren und zu bewerten, wurden in Anlehnung an die Kriterien zur Eigenkontrolle im DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder sowie den Fragebögen für Kitas - Wo stehen wir jetzt? aus dem achten Kapitel des Leitfadens „Essen und Trinken in der guten gesunden Kita“ der AOK Nordost, der Bertelsmann Stiftung und der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin e.V. zusammen gestellt.

#### Qualität und Häufigkeit der Lebensmittel

Im Angebot der Kita sind:		erfüllt	nicht erfüllt
<b>täglich</b>	Vollkornprodukte (z. B. Brot/Brötchen, Müsli ohne Zucker, Getreideflocken)		
	Gemüse und Salat (z. B. Gemüsesticks, Rohkost, Salatteller, Brot-/Brötchenbelag)		
	Obst (z. B. im Ganzen, als Stück, als Salat, als Müslizusatz, als Zusatz zu Joghurt)		
	Milch und Milchprodukte (z. B. Trinkmilch, Milch für Müsli, Naturjoghurt mit 1,5 % Fett i.Tr., Quark mit 20 % Fett i.Tr., Käse mit ≤ 50 % Fett i.Tr.)		
	Trink-, Mineralwasser, ungesüßte Tees		
<b>ab und zu, gelegentlich</b>	Wurstwaren mit max. 20 % Fett		
<b>sehr selten/nie</b>	Kuchen, süßes/salziges Gebäck, Müsliriegel, Weißbrot		
	gezuckertes Müsli		
	gesüßte Fruchtjoghurts oder Quark		
	Fruchtsaft, -schorle, -getränk, Nektar, Limonade		
	Nuss-Nougat-Creme, Süßigkeiten		



Mittagsverpflegung (Angaben für 20 Verpflegungstage)	erfüllt	nicht erfüllt
<b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</b>		
20 x - möglichst abwechselnd - Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln		
davon mind. 4 x Vollkornprodukte		
davon max. 4 x Kartoffelerzeugnisse		
Reis: Naturreis oder Parboiled Reis		
<b>Gemüse und Salat</b>		
20 x Gemüse (frisch oder tiefgekühlt) Hülsenfrüchte und Salat		
davon mind. 8 x Rohkost oder Salat		
<b>Obst</b>		
Mind. 8 x Obst		
Obst: frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz		
<b>Milch und Milchprodukte</b>		
Mind. 8 x Milch oder Milchprodukte basierend auf folgenden Qualitäten		
Milch 1,5% Fett		
Naturjoghurt: 1,5 - 1,8% Fett		
Käse: max. Vollfettstufe 50% Fett i.Tr.		
Speisequark: max. 20% Fett i.Tr.		
<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Ei</b>		
Max. 8 x Fleisch/Wurst		
davon mind. 4 x mageres Muskelfleisch		
Mind. 4 x Seefisch (aus nicht überfischten Beständen)		
davon mind. 2 x fettreicher Seefisch		
<b>Fette und Öle</b>		
Rapsöl ist Standardöl		
<b>Getränke</b>		
20 x Trink- oder Mineralwasser		

<b>Speiseplanung und Herstellung</b>	erfüllt	nicht erfüllt
<b>Speisenplanung</b>		
Menüzyklus beträgt mind. 4 Wochen.		
Auf Nachfrage gibt es ein ovo-lacto-vegetarisches Gericht.		
Saisonales Angebot wird bevorzugt.		
Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte werden berücksichtigt.		
Bei Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien und anderen, eine spezifische Ernährung erfordernde Krankheiten wird die Teilnahme im Rahmen der Möglichkeiten gewährt.		
Wünsche und Anregungen der Kinder werden berücksichtigt.		
Die besonderen Bedürfnisse von Krippenkindern werden bei der Speisenplanung berücksichtigt.		
<b>Speisenherstellung</b>		
Auf fettarme Zubereitung wird geachtet.		
Max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte.		
Für Gemüse und Kartoffeln werden fettarme Garmethoden eingesetzt.		
Frische oder tiefgekühlte Kräuter werden bevorzugt.		
Jodsalz wird verwendet, es wird sparsam gesalzen.		
Zucker wird sparsam verwendet.		
Warmhaltezeiten sind möglichst kurz ( $\leq 3$ Stunden).		
Warmhalte-, Transport- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen beträgt mind. 65°C.		
Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur von kalten Speisen beträgt max. 7°C.		
<b>Gestaltung des Speisenplans</b>		
Aktueller Speiseplan ist vorab den Eltern zugänglich.		
Beim Angebot mehrerer Menülinien sind diese übersichtlich dargestellt.		
Nicht übliche und nicht eindeutige Bezeichnungen („Schneewittchenteller“) sind erklärt.		
Bei Fleisch und Wurstwaren ist die Tierart benannt.		
Der Speisenplan ist kindgerecht gestaltet (z.B. mit Bildern).		



<b>Rahmenbedingungen</b>	erfüllt	nicht erfüllt
Die Kita hat ein Verpflegungskonzept, das allen Mitarbeitenden bekannt ist und von allen mitgetragen wird.		
Die Kita verfügt über qualifiziertes hauswirtschaftliches Personal.		
Es gibt einen von den übrigen Aktivitäten abgetrennten Speisebereich, der hell und freundlich mit kindgerechtem/altersgerechtem Mobiliar ausgestattet ist.		
Die Mahlzeiten sind deutlich von den anderen Aktivitäten abgetrennt.		
Essenszeiten und angemessen Essenszeiträume sind festgelegt.		
Es gibt Zeiten, in denen nicht gegessen werden darf.		
Eltern erhalten Informationen über das Ernährungskonzept.		

<b>Einhaltung rechtlicher Vorschriften</b>	erfüllt	nicht erfüllt
Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (inkl. z.B. Praktikantinnen und Praktikanten, unterstützende Eltern), die im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, verfügen über die vom zuständigen Gesundheitsamt ausgestellte Erstbelehrung nach § 43 (1) Infektionsschutzgesetz (IfSG). Die Nachweise liegen der Kita vor.		
Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, werden längstens im Rhythmus von 2 Jahren nach § 43 (1) Infektionsschutzgesetz (IfSG) folgebelehrt. Die Nachweise liegen der Kita vor.		
Die im IfSG geregelten Tätigkeits- und Beschäftigungsverbote und Meldepflichten gegenüber dem Gesundheitsamt bei infektiösen Erkrankungen sind bekannt und werden eingehalten.		
Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (incl. z.B. Praktikantinnen und Praktikanten, unterstützende Eltern), die im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, werden mindestens 1 x jährlich gemäß EU-Recht nach der Lebensmittelhygiene VO(EG) 852/2004 zu grundlegenden Regeln der Personal-, Lebensmittel- und Betriebshygiene belehrt. Die Nachweise liegen der Kita vor.		
Die Vorgaben bezüglich der Kennzeichnung von Allergenen und Zusatzstoffen werden eingehalten.		

<b>Ernährungsbildung</b>	erfüllt	nicht erfüllt
Die Mahlzeiten werden durch das pädagogische Personal betreut, die Kinder werden beim Essen beobachtet und altersgerecht unterstützt.		
Das pädagogische Personal isst mit (zumindest „Probierhappen“).		
Die Kinder werden immer wieder animiert, die einzelnen Komponenten mit allen Sinnen (Riechen, Fühlen, Schmecken) zu erfassen.		
Die Esssituation wird genutzt, um den Kindern etwas über die Lebensmittel zu erklären.		
Die hauswirtschaftlichen Kräfte gehen regelmäßig in die Gruppen und erklären den Kindern etwas über die Zubereitung der Speisen.		
Der Speiseplan wird regelmäßig gemeinsam mit den Kindern reflektiert.		
Wenn möglich, werden einzelne Rezepte im Rahmen eines pädagogischen Projektes mit den Kindern „nachgekocht“.		
Um den Kindern Herkunft und Produktion von Lebensmitteln näher zu bringen, werden Besuche z.B. in Bäckereien oder auf Bauernhöfen durchgeführt.		
Hunger- und Sättigungsgefühl wird thematisiert.		
Das Abschätzen der richtigen Mengen wird immer wieder mit den Kindern geübt.		
Tischregeln werden eingehalten.		
Kinder werden in die Grundlagen der Lebensmittelhygiene eingewiesen		
„Tisch decken“ und anlassbezogen dekorieren (festlich, rustikal, märchenhaft, weihnachtlich, ...) wird gemeinsam mit den Kindern geübt.		
Multikulturelle Rezepte werden genutzt, um den Kindern etwas über andere Tischkulturen zu vermitteln.		
Themen der Nachhaltigkeit (Herkunft von Lebensmitteln, Verpackungsmüll, Tierwohl, Resteverwertung ...) werden regelmäßig angesprochen.		



<b>Kommunikation/Beteiligung</b>	erfüllt	nicht erfüllt
<b>Team</b>		
An den Teamsitzungen nehmen pädagogische und hauswirtschaftliche Kräfte teil.		
In Teamsitzungen wird das Verpflegungsangebot regelmäßig reflektiert.		
Problematische Esssituationen werden dokumentiert und regelmäßig im Team thematisiert.		
Es gibt keine „Verbotslisten“.		
Hauswirtschaftliches Personal hat über die gesetzlich vorgeschriebenen Belehrungen/Schulungen zur Lebensmittelhygiene und zum Infektionsschutz hinaus die Möglichkeit, mindestens 1 x jährlich an einer Fortbildung teilzunehmen.		
Mitarbeitende des pädagogischen Teams nehmen regelmäßig an ernährungsbezogenen Fortbildungen teil.		
Ernährungsbezogene Probleme, die nicht in der Einrichtung gelöst werden können, werden an die zuständige Fachberatung und/oder den Träger herangetragen.		
<b>Eltern</b>	erfüllt	nicht erfüllt
Eltern werden über andauernde Auffälligkeiten im Essverhalten ihres Kindes informiert.		
Elterngespräche werden genutzt, um Ernährungsthemen anzusprechen.		
Bei Veränderungen im Verpflegungsangebot werden die Eltern einbezogen.		
Die Eltern erhalten Informationen über eine kindgerechte Ernährung.		
Die Eltern werden über die Verpflegungskosten informiert.		
Eltern dürfen Rezeptideen einbringen und erhalten auf Wunsch Rezepte aus der Küche.		
Für Geburtstage wird mit den Eltern vereinbart, welche Lebensmittel angeboten werden.		
Die Eltern werden über die Pflichten der Kita bezüglich der Einhaltung der Lebensmittelhygiene informiert, es wird genau vereinbart, welche Speisen mitgebracht werden dürfen; gleiches gilt bei Mitbringen von Speisen für Kinder mit Unverträglichkeiten.		
<b>Caterer</b>	erfüllt	nicht erfüllt
Kita-Leitung und Caterer stehen in einem regelmäßigen Dialog über das Verpflegungsangebot.		
Die vertraglich vereinbarten Leistungen des Caterers sind dem Team bekannt.		
Es gibt konkrete Vereinbarungen bezüglich der Qualität der vom Caterer zu liefernden Speisen.		
Es gibt die Möglichkeit, die Zufriedenheit mit dem Angebot an den Caterer zurück zu melden (z. B. einfache Fragebögen für die Kinder).		
Der Caterer kommt zum Zeitpunkt der Speisenausgabe in regelmäßigen Abständen in die Kita.		

# Unterstützung zum Thema Ernährung in der Kita

## Und nun? Machen Sie sich auf den Weg!

**Um im Verpflegungsangebot etwas zu verändern, braucht es Geduld und gegebenenfalls auch Unterstützung.**

- Diskutieren Sie im Team, was Sie verändern möchten und priorisieren Sie Teilziele.
- Kommunizieren Sie mit dem Träger, den Eltern und gegebenenfalls dem Speisenanbieter.
- Etablieren Sie Qualitätszirkel. In verschiedenen Kreisen in Schleswig-Holstein gibt es bereits Zirkel, wenden Sie sich bei Bedarf an die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Sektion in Schleswig-Holstein.
- Definieren Sie, bis wann und mit welchen Maßnahmen Sie Ihr(e) Ziel (e) erreichen wollen.

Reflektieren Sie regelmäßig mit allen Beteiligten, welche Veränderungen bereits eingetreten sind und welche weiteren Schritte Sie noch gehen müssen.

## Adressen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Schleswig-Holstein, Tel: 0431 6 27 06, [www.dge-sh.de](http://www.dge-sh.de); E-Mail: [kontakt@dge-sh.de](mailto:kontakt@dge-sh.de)
- Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein, Tel.: 04 31 590 99-0, [www.verbraucherzentrale.sh](http://www.verbraucherzentrale.sh), E-Mail: [info@vzsh.de](mailto:info@vzsh.de)
- Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V., Tel.: 04 31 94 2 94. [www.lvgfsh.de](http://www.lvgfsh.de), E-Mail: [gesundheit@lvgfsh.de](mailto:gesundheit@lvgfsh.de)
- Unfallkasse Nord, Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel, Tel.: 04 31 64 07-0 oder 04 31 64 07-417 (Hr. Vent)
- Lebensmittelüberwachungsämter der Kreise



### Tipp:

Das Programm JolinchenKids der AOK ist ein Kita-Programm zur Förderung der Gesundheit von Kindern bis sechs Jahre. Im Fokus stehen die Themen Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden. Ebenso viel Wert legt JolinchenKids darauf, die Eltern aktiv einzubeziehen und die Gesundheit der Erzieherinnen und Erzieher zu fördern. Kitas in ganz Deutschland können kostenfrei an dem Programm teilnehmen.

Weitere Infos unter <https://rps.aok.de/inhalt/jolinchenkids-8/>



## Links

### IST-Situation

- Bericht über die Untersuchung der Kinder- und Jugendärztlichen Dienste in Schleswig-Holstein im Schuljahr 2015/2016: [https://www.schleswig-holstein.de/DE/Landesregierung/VIII/Service/Broschueren/Broschueren\\_VIII/Gesundheit/schuleinguntber2016.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.schleswig-holstein.de/DE/Landesregierung/VIII/Service/Broschueren/Broschueren_VIII/Gesundheit/schuleinguntber2016.pdf?__blob=publicationFile&v=2) (Zugriff 6/2018)
- Is(s)t KiTa gut? – KiTa-Verpflegung in Deutschland: Status quo und Handlungsbedarfe, Prof. U. Arens-Azevêdo, Prof. Dr. oec. Troph. U. Pfannes, Dipl. oec. Troph. M. E. Tecklenburg im Auftrag der Bertelsmann Stiftung. 2014  
[https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/GP\\_Isst\\_Kita\\_gut.pdf](https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/GP_Isst_Kita_gut.pdf) (Zugriff 6/2018)
- Verpflegung in Kindertageseinrichtungen (VeKiTa): Ernährungssituation, Bekanntheitsgrad und Implementierung des DGE-Qualitätsstandards. DGE (Hrsg.): Ernährungsbericht 2016, Bonn  
<https://www.dge.de/wissenschaft/ernaehrungsberichte/13-dge-ernaehrungsbericht/> (Zugriff 6/2018)

### Qualitätsentwicklung

- DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung von Kindern in Tageseinrichtungen, 5. Auflage, 2., korrigierter Nachdruck 2015, DGE, Bonn  
<http://www.fitkid-aktion.de/qualitaetsstandard.html> (Zugriff 6/2018)
- Checkliste Kitaverpflegung:  
[https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Checkliste\\_Kitaverpflegung.pdf](https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/Checkliste_Kitaverpflegung.pdf) (Zugriff 6/2018)
- Essen und Trinken als Qualitätsmerkmale, KITA Bremen in Kooperation mit dem Bips – Institut für Epidemiologie und Präventionsforschung GmbH, 2. Überarbeitete Auflage, 2012: <https://www.kita.bremen.de/publikationen-9382> (Zugriff 6/2018)
- Essen und Trinken in der guten gesunden Kita – Ein Leitfaden zur Qualitätsentwicklung; Ein Kooperationsprojekt im Rahmen von „Kitas bewegen“, durchgeführt von: AOK Nordost – Die Gesundheitskasse, Bertelsmann Stiftung, Vernetzungsstelle Schulverpflegung Berlin e. V.  
<http://www.vernetzungsstelle-berlin.de/101.html> (Zugriff 6/2018)

### Rezepte

- Fit KID Rezeptdatenbank: <https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/> (Zugriff 6/2018)
- „Lecker ... Schmecker ... Weltentdecker! Internationale und vegetarische FIT KID-Rezepte für die Kita und zu Hause, [https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Flyer\\_Internationale\\_Rezepte.pdf](https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/Flyer_Internationale_Rezepte.pdf) (Zugriff 6/2018)
- Nährstoffoptimierte Wochenspeisepläne: <https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/speiseplaene/> (Zugriff 6/2018)
- Saisonkalender für Gemüse und Obst, Bundeszentrum für Ernährung, [https://www.bzfe.de/\\_data/files/-3488\\_2017\\_saisonkalender\\_posterseite\\_online.pdf](https://www.bzfe.de/_data/files/-3488_2017_saisonkalender_posterseite_online.pdf) (Zugriff 6/2018)

### Lebensmittelrecht

- Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV): <https://www.bll.de/de/lebensmittel/kennzeichnung/lebensmittelinformationsverordnung> (Zugriff 6/2018)
- Verordnung (EG) Nr. 852/2004 über Lebensmittelhygiene <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?uri=LEGISSUM:f84001> (Zugriff 6/2018)
- Sicher verpflegt Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen  
<http://www.bfr.bund.de/cm/350/sicher-verpflegt-besonders-empfindliche-personengruppen-in-gemeinschaftseinrichtungen.pdf> (Zugriff 6/2018)

## Weitere informative Links

- allgemeine Informationen rund um das Thema Ernährung: <https://www.dge.de> (Zugriff 5/2018)  
<https://www.bzfe.de/> (Zugriff 6/2018)
- Informationen zur Ernährung in Kita und Familie: <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/medien/> (Zugriff 6/2018)
- Informationen für Eltern: <https://www.macht-dampf.de/> (Zugriff 6/2018)
- Informationen zur Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern: [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de) (Zugriff 6/2018)
- Leitfaden Sinn-Voll Genuss beim Essen – mit allen Sinnen! [https://www.slowfood.de/w/files/sinn-voll/sinnvoll\\_leitfaden.pdf](https://www.slowfood.de/w/files/sinn-voll/sinnvoll_leitfaden.pdf) (Zugriff 6/2018)
- Fremdkörperaspiration und Fremdkörperingestion, interdisziplinäre Versorgung von Kindern; Stand: 10.12.2015, gültig bis 09.12.2020  
<http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/001-031.html> (Zugriff 6/2018)
- Risiko Erstickungstod bei Kleinkindern durch Nüsse – BfR empfiehlt Verbraucherhinweis auf Verpackungen; Stellungnahme Nr. 050/2009 des BfR vom 10. August 2009 [http://www.bfr.bund.de/cm/343/risiko\\_erstickungstod\\_bei\\_kleinkindern\\_durch\\_nuesse.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/343/risiko_erstickungstod_bei_kleinkindern_durch_nuesse.pdf) (Zugriff 6/2018)
- Ist Baby-led weaning die neue Form der Beikost? <https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/ist-baby-led-weaning-die-neue-form-der-beikost-29582.html> (Zugriff 6/2018)
- Erfolgreich starten  
Leitlinien zum Bildungsauftrag in Kindertageseinrichtungen. Die Broschüre können Sie auf der Website [www.schleswig-holstein.de](http://www.schleswig-holstein.de) abrufen. Geben Sie hierfür den entsprechenden Suchbegriff in das Suchfeld ein.

## Literatur

- D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.), Umschau-Verlag, 2. Auflage, 3. aktualisierte Ausgabe, 2017
- Ernährungspsychologie, Pudiel, V. und Westenhöfer, J.: Hofgrefe Verlag für Psychologie. Göttingen. 2. Aufl. 1998
- Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder, aid/DGE, Nachschlagewerk /Ringordner, 199 Seiten, 4. Auflage 2016
- Essen & Trinken als Qualitätsmerkmale, KiTa Bremen, 2012
- Essen und Ernährungsbildung in der Kita, Methfessel, B., Höhn, K., Miltner-Jürgensen, B., Kohlhammer Verlag, 2016
- Essen kommen: Familientisch – Familienglück, Jesper Juul, Beltz Verlag, 2017
- Im Fokus: Ernährung und Gesundheit – Informations- oder Verhaltensdefizit?; Pudiel, V.: Ernährungsumschau 1/2009
- Jedes Kind kann richtig essen, Kast-Zahn, A.; Morgenroth, H.; (eBook, ePUB), Gräfe & Unzer Verlag, 2007
- Kinderernährung aktuell: Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention, Mathilde Kersting, Umschau Zeitschriftenverlag; 2. Aufl., 2018
- Verzehrsstudie zur Ermittlung der Lebensmittelaufnahme von Säuglingen und Kleinkindern für die Abschätzung eines akuten Toxizitätsrisikos durch Rückstände von Pflanzenschutzmitteln (VELS). Hesecker H, Oepping A, Vohmann C. , Forschungsbericht. Universität Paderborn, Paderborn, (2003)
- Weitere Buchtipps rund um das Thema Ernährung und Verpflegung von Kindern im Kita-Alter finden Sie unter: <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/buecherkiste/rund-um-ernaehrung/> (Zugriff 6/2018)

**„Lecker essen - gut ernähren“**

Qualität in der Kita-Verpflegung  
3. Auflage, Februar 2020

**Autorin**

Dr. Petra Schulze-Lohmann  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Sektion Schleswig-Holstein

**Bildnachweis**

Dr. Petra Schulze-Lohmann  
Brigitte Ranft-Ziniel  
Die Bilder wurden in der Ev. Kindertagesstätte und Familienzentrum St. Peter-Ording,  
Tating und Tümlauer Koog aufgenommen.

**Druck**

Hansadruck, Kiel

**Gestaltung**

schmidtundweber, Kiel

**Herausgeber**

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein  
Adolf-Westphal-Str. 4, 24143 Kiel

Die Landesregierung im Internet:

[www.landesregierung.schleswig-holstein.de](http://www.landesregierung.schleswig-holstein.de)

[www.sozialministerium.schleswig-holstein.de](http://www.sozialministerium.schleswig-holstein.de)