



CLEVER ESSEN IN DER KITA

1.1 DEN GANZEN TAG CLEVER ESSEN & TRINKEN

Kinder sollten sich viel bewegen und das Richtige essen und trinken. Nur so können sie auf Dauer fit und gesund bleiben und klar denken. Leider sieht der Alltag bei vielen Heranwachsenden heute ganz anders aus:

- Der Fleischverzehr in Deutschland ist doppelt so hoch wie von Ernährungswissenschaftlern empfohlen. Die Kita sollte die Chance nutzen und Lust auf fleischlose Alternativen wecken.
- Pommes, Pizza, süße Naschereien und Limonade stehen ganz oben auf der Beliebtheitskala.
- Laut KiGGS-Studie (2007) sind bereits etwa 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig, 6 Prozent sogar stark übergewichtig. Hinzu kommt, dass viele Heranwachsende

lieber vor dem Fernseher oder ihrem Computer sitzen als draußen zu spielen oder Sport zu treiben.

- Rund 25 Prozent aller Schülerinnen und Schüler gehen ohne Frühstück aus dem Haus und sind damit nicht optimal für den Unterricht versorgt.
- Kinder im Alter von einem bis sechs Jahren lernen ihr Essverhalten durch Imitation. Die Vorbildfunktion von Eltern, aber auch die von Erzieherinnen und Erziehern, ist daher sehr prägend.
- Für Kinder ist eine gewisse Struktur mit gemeinsamen Mahlzeiten sehr wichtig. Es ist von Vorteil, wenn die drei Hauptmahlzeiten gemeinsam eingenommen werden.

EXTRATIPPS ZUR UMSETZUNG

- 👉 Das Thema „Gesundes Essen“ ist nur eines von mehreren – nehmen Sie sich daher nicht zu viel auf einmal vor.
- 👉 Alle unsere Tipps können auch nicht gleichzeitig umgesetzt werden. Ändern Sie Ihre Gewohnheiten und die der Kinder nur langsam und in kleinen Schritten – nur so sind sie Erfolg versprechend.
- 👉 Gehen Sie am besten immer eine Sache nach der anderen an.
- 👉 Freuen Sie sich auch über kleine Erfolge!
- 👉 Ganz wichtig dabei: Lassen Sie die Kinder mitbestimmen!

Empfohlener Lebensmittelverzehr für Kinder

(nach Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung, Dortmund (www.fke-do.de))

Alter in Jahren		4–6	7–9	10–12
Energiebedarf kcal/ Tag	Mädchen	1400	1700	2000
	Junge	1500	1900	2300
reichlich essen				
Getränke (1 Glas = ca. 200 ml)	ml/Tag	800	900	1000
Brot (1 Scheibe = ca. 40 g) Getreide, Müsli	g/Tag	170	200	250
Kartoffeln, gekochte Nudeln, Reis etc.	g/Tag	180	220	270
Gemüse (1 Tasse = ca. 100 g)	g/Tag	200	220	250
Obst (1 Stück = ca. 100 g)	g/Tag	200	220	250
mäßig essen				
Milch, -produkte (1 Glas = ca. 200 g)	g/Tag	350	400	420
Fleisch, Wurst	g/Tag	40	50	60
Eier	Stück /Woche	2	2	2–3
Fisch	g/Woche	50	75	90
sparsam essen				
Öl, Margarine, Butter (1 TL = 4 g)	g/Tag	25	30	35
geduldete Lebensmittel, d. h. Extras (weniger als 10 % der Gesamtenergie) ca. 1 Handvoll				
zuckerreiche, z. B. Bonbons	g/Tag	40	50	60
fettreiche, z. B. Schokolade	g/Tag	10	10	15

Literatur zum Thema in Ihrer „Praxisbox Ernährungsbildung“¹

Bunt is(s)t gesund!

Das Praxisbuch zum Projekt „iss dich fit!“, Friedrich Soretz, Hamburg 2013

Dort finden Sie viele ernährungspädagogische Spiele und Aktionen durchs ganze Jahr sowie Rezepte, die Sie mit Kindern zubereiten können.

Warum wächst Schokolade nicht auf Bäumen?

Vorlesegeschichten rund ums Essen, Susanne Orosz, Hamburg 2013

Emma isst

Vorlese- und Bilderbuch, Jutta Bauer, Hamburg 2009

¹ Die „Praxisbox Ernährungsbildung“ wurde im Rahmen des EU-Schulobst- und Gemüseprogramms 2013/14 an rund 1.500 Kitas in Rheinland-Pfalz verteilt.

1.2 WAS ESSEN KINDER IM ALTER VON EINEM BIS DREI JAHREN?

Die Verpflegung von Kleinkindern gehört inzwischen zu den alltäglichen Aufgaben einer Kita. Doch Kleinkinder befinden sich im Alter von etwa einem Jahr im Übergang von der Babykost zur „normalen“ Kost und sind gegenüber neuen Geschmackserlebnissen erst einmal misstrauisch.

Die optimale Ernährung von Kleinkindern unterscheidet sich nicht wesentlich von älteren Kindern. Es gelten die gleichen Empfehlungen wie in diesem Kapitel beschrieben. Aufgrund ihrer Größe ist der Bedarf an Energie- und Nährstoffen jedoch geringer als bei älteren Kindern (siehe Tabellen auf dieser Seite).

Wenige Besonderheiten sind zu beachten:

- Würzen Sie nur sparsam mit Salz und Gewürzen, denn gerade mit Salz wird schnell der Eigengeschmack der Speisen überdeckt.
- Verwenden Sie keine kleinen und harten Lebensmittel wie Erdnüsse, Johannisbeeren u. ä. Die 1- bis 3-Jährigen können sich daran leicht verschlucken.
- Meiden Sie stark blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Kohl.
- Kleinkinder ohne Backenzähne können nur weiche Rohkost wie Gurken oder Tomaten kauen. Sobald die Backenzähne im 2. Lebensjahr durchkommen, kann härtere Rohkost, z. B. Möhren, problemlos gekaut werden.

Referenzwerte für Kleinkinder von einem bis drei Jahren bei einer Mittagsmahlzeit

Energie	1047–1337 KJ
	bzw. 230–338 Kcal
Eiweiß	10–22 g
Fett	8–12 g
Kohlenhydrate	Mind. 30 g

Orientierungswerte für die Portionsgrößen einer Mittagsmahlzeit

Lebensmittelgruppe	Für insgesamt 5 Tage in g
Getränke	600
Kartoffeln, Reis, Nudeln gegart	500
Brot/ Getreideflocken	17
Hülsenfrüchte	35
Gemüse, Rohkost	400
Fleisch	60
Fisch	30
Fette (in Sauce, Salaten)	25
Ei (1 Ei = 55 g)	20
Obst als Zutat	100
Käse (max. 48 % Fett i. Tr.)	5

Quellen der beiden Tabellen: Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn, 2009

Keine Extrawurst, aber sanfte Gewöhnung

Sie werden große individuelle Unterschiede bei den einzelnen Kindern feststellen, je nachdem, welches Essverhalten sie zu Hause am Familientisch gelernt haben. Die Umstellung auf neue, unbekannte Essgewohnheiten sollte auf jeden Fall sanft erfolgen.

Nehmen Sie die Portionen für die Kleinkinder, wenn möglich, vor dem Würzen schon weg, damit das Essen nicht zu intensiv und ungewohnt schmeckt. Servieren Sie das Essen nicht zu heiß.

Unter 1-Jährige sind es vielleicht noch nicht gewohnt, feste Stückchen zu essen. Hier hilft es, das Essen mit der Gabel zu zerdrücken. Sie müssen vielleicht auch noch lernen, alleine mit dem Löffel zu essen. Hier können beispielsweise die Großen der Gruppe mithelfen. Mit der Zeit brauchen die Kleinsten immer weniger Hilfe.

Alle essen mit!

Sobald die Kleinsten sitzen können, sollten sie mit den anderen am Tisch sitzen, ggf. in speziellen Stühlen für Kleinkinder.

Das gemeinsame Essen macht den Kleinen Freude und sie lernen durch Vorbilder. Die Großen helfen den Kleinen. Nach und nach werden auch die Kleinen die Essregeln bei Tisch umsetzen. In der Gruppe wird Unbekanntes eher probiert.

Am Anfang dürfen die Kleinen ggf. schon etwas früher aufstehen, wenn sie es noch nicht schaffen, auf das letzte Kind zu warten.

Mithelfen lassen

Auch die Kleinen interessieren sich für die Arbeit in der Küche. Sie fühlen sich groß, wenn sie helfen bzw. etwas alleine machen dürfen. Allerdings kann sich eine Erzieherin oder ein Erzieher maximal um zwei bis drei Kinder im Alter von 2–3 Jahren kümmern. Kinder ab 1,5 Jahren sind zum Beispiel in der Lage, Trockenzutaten für Müsli zu mischen, Kräuter mit der Schere abzuschneiden oder das eigene Brot zu schmieren und zu belegen. Scharfe Messer sind noch tabu.

Neues probieren

Bieten Sie auch den Kleinen immer wieder etwas Neues an. Je häufiger wir mit einem neuen Geschmack in Berührung kommen, umso mehr tolerieren bzw. mögen wir den neuen Geschmack. Auch die Art der Zubereitung spielt eine wichtige Rolle. Hilfreich sind auch Spiele, die die Sinne trainieren. Vorschläge dazu finden Sie im Kapitel „Mit Leib und Seele essen“ und im Buch der Praxisbox Ernährungsbildung „Bunt is(s)t gesund!“ ab Seite 160 ff.

Literatur und Internethinweise

Essen lernen in Kita und Tagespflege

Ernährungsbildung für Kleinkinder
aid, Bonn 2012, Bestellnr. 3304, 5,00 €

Das beste Essen für Kleinkinder

Empfehlungen für 1- bis 3-Jährige
aid, Bonn 2011, Bestellnr. 1566, 2,50 €
- sehr gut auch für die Elternarbeit

Internetseiten: www.fitkid-aktion.de

1.3 NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN UND ALLERGIEN

Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien können bereits im Kleinkindesalter auftreten. Doch nur etwa 4 Prozent aller Kinder und Jugendlichen im Alter von 0–17 Jahren sind davon betroffen.

Sie sollten jedoch im Eingangsgespräch mit den Eltern diesen Punkt auf jeden Fall abfragen. Bei einer vorliegenden Allergie lassen Sie die Eltern ein ärztliches Attest mit detaillierten Diättempfehlungen für die Akte des Kindes mitbringen.

Fertigen Sie ein Informationsblatt an und hängen Sie es für das Personal gut sichtbar aus:

- Name und Gruppe des Kindes
- Form der Allergie/ Unverträglichkeit
- zu vermeidende Lebensmittel
- ggf. Ersatzlebensmittel
- Ersatzmaßnahmen im Notfall
- Telefonnummer der Eltern
- Telefonnummer eines Arztes und der Vergiftungszentrale

Eine spezielle Kost

Kuhmilchallergie

Sie tritt vorwiegend im Säuglingsalter auf und verliert sich meist bis zum Schulalter. Beachten Sie hier unbedingt die Diättempfehlungen des behandelnden Arztes.

Weiterhin gibt es Allergien gegen Hühnereweiß, Soja und Nüsse.

Laktoseintoleranz

Hier wird der Milchzucker nicht vertragen und löst Blähungen und Durchfall aus. Inzwischen gibt es für die Betroffenen viele laktosefreie Milchprodukte.

Zöliakie

Dies ist eine Darmerkrankung, die zu einer Unverträglichkeit des Klebereiweißes Gluten führt. Gluten kommt in Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und Hafer vor.

Nussallergien

Nüsse sind die häufigsten Auslöser eines anaphylaktischen Schocks – eine akute, lebensbedrohliche allergische Reaktion. Es müssen daher kleinste Mengen und auch der Kontakt mit der unverträglichen Nussorte vermieden werden. Häufig sind Allergien gegen Erdnüsse, Haselnüsse und Walnüsse.

Vorsicht bei mitgebrachtem Essen

Achten Sie darauf, dass Kinder mit einer Allergie oder Unverträglichkeit nicht bei anderen aus der Brotbox mitessen. Auch der mitgebrachte Kuchen zum Geburtstag kann unverträgliche Stoffe enthalten.

Erste Anzeichen eines Kontaktes mit dem Allergieauslöser können Kratzen und Jucken im Mund sein.

Literaturhinweise:

Lebensmittelallergie und Neurodermitis

Was darf mein Kind essen?
aid, Bonn 2013, Bestellnr. 1469, 3,00 €

Essen und Trinken bei Lebensmittelallergien

aid, DGE, Bestellnr. 1482, € 1,00

1.4 CLEVER EINKAUFEN

- Planen Sie Ihren Speiseplan immer vier Wochen im Voraus, dann können Sie vielfältiger kombinieren und Ihre Einkäufe besser planen.
- Kaufen Sie frische und verderbliche Lebensmittel so ein, dass nie viel übrig bleibt und verdirbt. Von trockenen, haltbaren Grundnahrungsmitteln wie Nudeln, Mehl, Haferflocken o. Ä. können Sie sich je nach vorhandenem Lagerraum einen Grundvorrat anlegen.
- Regionale und saisonale Angebote beim Bauern oder auf dem Wochenmarkt sind oft günstiger. Frisch und schmackhaft zubereitet, vermitteln sie den Kindern die Bedeutung guter Ernährung. Tipp: Vereinbaren Sie doch mit Ihrem Landwirt vor Ort die Lieferung frischer Produkte.
- Auf Dauer ist es oft preiswerter, wenn in der Einrichtung selbst gekocht wird.
- Verzichten Sie auf Fertiggerichte. Sie sind in der Regel teurer als selbst gekochtes Essen und in vielen Fällen nicht gerade reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Ausnahmen sind Tiefkühlgemüse und -obst ohne irgendwelche Zusätze.
- Achten Sie darauf, dass die Mahlzeiten sättigen. Insbesondere Vollkornprodukte und Gemüse tragen zu einer gesunden Sättigung bei.
- Bei Fleisch und Wurst ist es sinnvoll, weniger in besserer Qualität zu kaufen. Schließlich kommt es auf die wertvollen Inhaltsstoffe an.
- Fleischprodukte aus Hackfleisch und Geflügel sind preiswert. Wählen Sie aber nicht gerade das Billigste, um sicherzugehen, dass Sie hygienisch einwandfreie Produkte bekommen und das Hackfleisch nicht aus billigem, fettreichem Fleisch besteht.
- Im Winter kann tiefgekühltes Gemüse ein guter Ersatz für Frischware sein. Obst sollte jedoch immer frisch angeboten werden.
- Kaufen Sie immer mit Einkaufszettel ein! So vermeiden Sie, dass Sie spontan mehr kaufen, als Sie eigentlich wollten.

- Was Getränke betrifft, so ist Leitungswasser am kostengünstigsten. Es wird streng kontrolliert und ist daher hygienisch einwandfrei. Außerdem schmeckt es leicht gekühlt recht gut.
- Obst und Gemüse erscheinen auf den ersten Blick teuer. Einheimische Produkte der Saison sind jedoch meistens günstig zu bekommen, zum Teil sogar in Bio-Qualität.

EXTRATIPPS ZUR UMSETZUNG

- Fragen Sie doch einmal die Lebensmittelgeschäfte, Bauernhöfe, Bäckereien oder Metzgereien vor Ort, ob sie Interesse an einer Kooperation mit Ihnen haben. Möglicherweise räumen sie Ihnen Sonderpreise ein, wenn Sie immer bei ihnen kaufen.
- Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe Kantinen – zum Beispiel in Behörden? Fragen Sie doch einmal nach, ob diese auch Ihren Einkauf zu günstigeren Großhandelspreisen mit erledigen können!
- Stellen Sie nicht an jeden die gleichen Ansprüche. Viele Menschen bevorzugen mittlerweile biologische Produkte und bereiten ihre Mahlzeiten wenn möglich selbst zu. Es gibt aber auch Familien, die dies nicht tun und schrittweise auf die Vorteile einer gesunden Ernährung aufmerksam gemacht und herangeführt werden sollten.

1.5 DIE RICHTIGE AUSWAHL: FRÜHSTÜCK

Der gute Start

- Kinder, die ausgewogen frühstücken, sind ausgeglichener und lernfreudiger im Alltag.
- Zum Frühstück schmeckt vielen Kindern ein Müsli mit Flokken, Obst und Milch. Auch Vollkornbrot mit Käse oder Wurst ist eine gute Wahl.
- Morgenmuffel, die kein Frühstück essen mögen, sollten zu Hause aber wenigstens ein Glas Saft, Milch oder Kakao trinken, um gut gestärkt in den Tag zu starten. Ein ausgiebiges zweites Frühstück können sie auch später in der Kita einnehmen.
- Ein gutes Frühstücks- oder Pausenbrot ist wichtig. Belegte Brote und Brötchen können aber sehr gehaltvoll sein. Seien Sie daher sparsam mit Butter oder Margarine oder nehmen Sie stattdessen, wenn es dem Kind schmeckt, Frischkäse oder Senf. Bevorzugen Sie fettarme Wurst oder Käsesorten als Belag. Radieschen- oder Gurkenscheiben, Salatblätter oder Paprikastreifen bringen zusätzlich Farbe und Geschmack aufs Brot und können auch als Ersatz für Käse und Wurst verwendet werden.
- Der Zucker süßer Snacks schießt zu schnell ins Blut und bringt keine dauerhafte Energie. Im Gegenteil: Auf die starke Erhöhung des Blutzuckerspiegels kann eine Phase der Müdigkeit und Schläffheit folgen.

Frühstück aus 4 Bausteinen

- 1 Getränk:** Wasser, Kräuter-/Früchtetee
- 1 Portion Getreide:** Brot oder Flokken
- 1 Portion Obst oder Rohkost:** z. B. Apfel, Banane, Beeren, Kiwi, Apfelsine
- 1 Portion Milch** oder Milchprodukte: z. B. Käse oder Joghurt

Vorschläge fürs Frühstück

(Mengenangabe abhängig vom Alter)

- Haferflocken mit Milch/Joghurt sowie Apfelstückchen und ein paar Nüssen
- 1 Scheibe Vollkornbrot mit Butter/Margarine und Marmelade sowie 1 Banane
- Bananenquark mit Mehrkornflocken
- 2 Scheiben Knäckebrot mit gekochtem Schinken + 1 Tomate
- 1 Scheibe Vollkorntoast mit Quark und frischen Beeren
- 1 Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse sowie 3 Knabbermöhren oder andere Rohkost
- 1 Gemüsespieß aus Kirschtomaten, Gurken und Paprika, dazu ein Knäckebrot mit Käse
- 1 Scheibe Vollkornbrot belegt mit Käse oder magerer Wurst, dazu 1 Stück Obst oder 1 Tomate
- Mixgetränk aus Obst, Milch und Haferflocken

Literaturhinweise

Pausenbrot-Check für Kita und Schule
aid, Bonn 2011, Bestellnr. 3960, 6,50 €

5 Sterne zum Frühstück

aid, Bonn 2010, Bestellnr. 3819, 10 €

EXTRATIPPS ZUR UMSETZUNG

- Verschaffen Sie sich einen Überblick, was die Kinder frühstücken bzw. in die Kita mitbringen. Manche Kinder sind vom Optimum noch entfernt – hier sind langsame Schritte angebracht.
- Fragen Sie nach, ob die Kinder bereits zu Hause gefrühstückt haben bzw. regelmäßig frühstücken. Falls nicht, sprechen Sie mit den Eltern und sorgen Sie ggf. dafür, dass in der Einrichtung eine Kleinigkeit zu essen angeboten wird.
- Kinder akzeptieren ein von ihnen selbst zusammengestelltes Frühstücksbuffet eher als ein ihnen vorgegebenes.
- Führen Sie Kinder, die damit noch nicht vertraut sind, langsam an Vollkornprodukte heran – mit Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl, Vollkornhaferflocken oder Vollkorntoast. Oder mischen Sie Vollkorn- und Weißmehl!
- Ein Teller mit fertig zusammengestelltem und ausgewogenem Essen zeigt, wie eine optimale Auswahl aussehen kann.



Auch die Kleinen helfen gerne bei den Vorbereitungen.

REZEPTE FÜRS FRÜHSTÜCK

Die Rezepte sind auch geeignet, um sie gemeinsam mit den Kindern herzustellen.

Milchmix-Getränk – Fruchtige Frische

Für 4 Portionen:

ca. 400 g Obst der Saison
(z. B. Banane, Aprikose, Beeren, Melone)
1 l Milch
etwas Zucker oder Vanillezucker

Obst waschen oder schälen und klein schneiden. In ein hohes Gefäß geben, etwas Milch und Zucker zugeben und mit einem Pürierstab mixen. Restliche Milch zugießen und noch einmal durchmixen.

Variationstipps:

- Wenn es im Winter kein günstiges Obst gibt, eignet sich auch Tiefkühlbeerenobst.
- Zum Sattmachen 1 EL Instant Haferflocken pro Glas zugeben.

Müsli-Buffer – Für jeden etwas

Für 10 Kinder:

300 g Haferflocken
200 g Cornflakes
2 l Vollmilch
500 g Naturjoghurt mit 1 EL Zucker verrührt
3 Äpfel, klein geschnitten, mit 1 EL Zitronensaft gemischt
3 Birnen, klein geschnitten, mit 1 EL Zitronensaft vermischt
500 g Beerenobst oder
4 klein geschnittene Orangen
1 Tasse Nüsse, fein gehackt
1 Tasse klein geschnittene Trockenfrüchte wie Rosinen, Bananenchips, Aprikosen, Kirschen etc.

Jeder kann sich sein Müsli selbst zusammenstellen:

Eine Portion besteht aus 3 EL Haferflocken, 1 EL Cornflakes, 1 Glas Milch oder 4 EL Joghurt sowie 3 EL Obst.

Als Dekoration gibt es 1 TL Nüsse o. Trockenobst.

ExtraTipp:

Stellen Sie mit den Kindern selbstgemachtes Müsli her! Und so geht's:

500 g Fünf-Kornflocken, 500 g Haferflocken, 500 g Dinkelflocken, 250 g Sonnenblumenkerne, 200 g gestiftete Mandeln, 150 g Leinsamen in einer Schüssel mischen.

2 EL Kakao, 1 TL Zimt unterrühren.

500 g Honig, 150 ml Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und leicht köcheln, bis sich beides verbindet. Honigölmasse in die Schüssel geben und gut mit den Flocken verrühren, bis alles leicht klebrig ist. Ist das Gemisch zu trocken, ein wenig Wasser dazu geben.

Masse auf einem Backblech verteilen.

Bei 120° ca. 1,5–2h trocknen lassen, bis das Müsli leicht braun ist.

Wenn gewünscht, Trockenobst untermischen. Müsli ist mind. 6 Monate in einer dichten Vorratsdose gut haltbar.

Kräuterquark oder -dip – Kraftpakete zum Dippen

Für 4 Portionen:

Gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Basilikum), zusammen etwa ein Bund
250 g Magerquark
2 EL Sahne
etwas Mineralwasser
1 kleine Zwiebel (nach Wunsch)
½ TL Salz, Pfeffer nach Geschmack

Kräuter waschen und ggf. von den Stängeln abzupfen, dann klein schneiden. Zwiebel ganz fein hacken.

Quark mit Sahne dazugeben und mit einem Schneebesen glattrühren. Soviel Mineralwasser unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz für den Brotaufstrich oder einen Dip erreicht ist.

Kräuter zufügen und nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren Sie zum Dip zum Beispiel Gemüsesticks aus einer ½ Gurke, 4 Karotten und 2 kleinen Paprikaschoten.

Variationstipps

- Für Spundekäse nur Schnittlauch verwenden und Quark mit reichlich mildem Paprikapulver abschmecken.
- Für Tomatenquark 1 EL Tomatenmark und 1 entkernte und gewürfelte Fleischtomate unterrühren.
- Für Paprikaquark 1 fein geraspelte Paprikaschote unterrühren.
- Ganz schneller Dip: aus Naturjoghurt und fertigen Salatkräutern (tiefgekühlt oder getrocknet, zum Teil sind diese auch bereits als fertige Gewürzmischung erhältlich, wenn es ganz schnell gehen soll).

1.6 DIE RICHTIGE AUSWAHL: GETRÄNKE

Reichlich trinken

- Kinder, die regelmäßig trinken, sind fitter und aktiver.
- 1 bis 3-Jährige benötigen etwa 600–700 ml pro Tag, 4 bis 6-Jährige ca. 1 l täglich. Vom siebten bis zum dreizehnten Lebensjahr sollten es bereits 1,3 l am Tag sein. Bei sportlichen Aktivitäten und bei Hitze benötigen alle Heranwachsenden natürlich wesentlich mehr.
- Daher sollte den Kindern immer Tee, Wasser oder verdünnter Saft zur freien Verfügung stehen.
- Milch und Säfte sind zwar gesund, enthalten aber viele Kalorien. Sie gelten daher als Lebensmittel und nicht als Getränk und sind als Durstlöscher ungeeignet. Mehr als ein Glas davon täglich sollte es nicht sein.
- Sehr beliebt bei Kindern sind fertige Eistees. Sie enthalten jedoch meistens sehr viel Zucker und schwarzen Tee. Auch sie sind daher nicht als Durstlöscher geeignet.
- Am besten sind kalorienfreie oder kalorienarme Getränke. Wer nicht nur Wasser und Tee trinken möchte, für den ist selbst gemischte Saftschorle im Verhältnis 3:1 (Wasser:Saft) eine gute Alternative.

Eistee selbst gemacht - Zwei erfrischende Ideen

Apfelminze-Mix

1 l Pfefferminztee
1 l Apfelsaft
1 l Mineralwasser
Eiswürfel nach Wunsch

Pfefferminztee kochen, abkühlen lassen und im Kühlschrank kühlen. 1 Liter Tee und 1 Liter Apfelsaft in einer Karaffe mischen und mit ein paar Eiswürfeln kühlen. Gläser zu 2/3 füllen und mit Mineralwasser auffüllen.

Rote Früchtchen-Mix

1 l Hibiskustee oder Rote-Früchte-Tee
1 l Traubensaft
1 l Mineralwasser
Eiswürfel nach Wunsch

Tee kochen, abkühlen lassen und im Kühlschrank kühlen. 1 Liter Tee und 1 Liter Traubensaft in einer Karaffe mischen und mit ein paar Eiswürfeln kühlen. Gläser zu 2/3 füllen und mit Mineralwasser auffüllen.



EXTRATIPPS ZUR UMSETZUNG

- Stellen Sie als Getränke immer Wasser (Mineral- oder Leitungswasser) und ungesüßte oder leicht gesüßte Tees zur Verfügung – diese Getränke sind kalorienfrei bzw. kalorienarm.
- Leitungswasser ist übrigens die kostengünstigste Alternative! Es wird streng kontrolliert, ist daher hygienisch einwandfrei und schmeckt leicht gekühlt recht gut. Je nach Geschmacksvorliebe können Sie es mit Hilfe eines Wasserbereiters auch mit Kohlensäure versetzen. Weiterer Vorteil von Leitungswasser: Sie müssen keine Wasserkästen schleppen.
- Ebenfalls kostengünstig sind Tees. Denken Sie jedoch daran: Saure Früchtetees benötigen mehr Zucker, um genauso süß zu schmecken wie milde Kräutertees.

1.7 DIE RICHTIGE AUSWAHL: MITTAGESSEN

Selbst gemacht schmeckt es am besten

- Kinder werden gerne umsorgt und lieben warme Mahlzeiten.
- Selbst gekocht schmeckt es am besten! Und jeder kann bestimmen, was auf seinen Teller kommt.
- Bevorzugen Sie mageres Fleisch und sparen Sie mit Fett beim Braten. Ersetzen Sie bei Saucen, Aufläufen, Suppen und Desserts einen Teil der Sahne durch fettarme Milch oder Brühe.
- Setzen Sie Pommes, Pizza, Currywurst & Co nur selten auf den Speiseplan. Und wenn, servieren Sie sie immer mit einer Portion Gemüse oder Salat.

Gemeinsam essen

- Bei einer gemeinsamen Mahlzeit können die Erlebnisse des Tages ausgetauscht und besprochen werden.
- Kinder müssen sich erst langsam an eine neue Geschmacksrichtung gewöhnen. Geben Sie daher auf keinen Fall beim ersten Meckern gleich auf!
- Neue Gerichte zu probieren, sollte für jeden selbstverständlich sein.

Gemeinsam kochen macht Spaß!

- Stellen Sie gemeinsam mit den Kindern ein eigenes, gesundes und leckeres Müsli her! (Siehe dazu auch das Rezept im Kapitel „Die richtige Auswahl: Frühstück“ S. 11)
- „Kreieren“ Sie Obstsalat oder Gemüsespieße mit Obst bzw. Gemüse der Saison.
- Erstellen Sie einen pikanten Quarkdip mit Gemüsesticks aus Möhren, Gurken und Paprika.
- Bereiten Sie Brote mit selbstgemachten Aufstrichen wie Kräuterquark, „Spundekäs“ u. Ä. zu. (Siehe ebenfalls Rezepte im Kapitel „Die richtige Auswahl: Frühstück“ S. 11)

Hinweis:

Weitere wertvolle Informationen für die gesunde Mahlzeitenzubereitung in der Kita sowie eine Re-

zeptdatenbank mit Menüplänen finden Sie unter www.fitkid-aktion.de.

REZEPTE FÜRS MITTAGESSEN

für jeweils 4 Portionen. Die Rezepte sind auch geeignet, um sie mit den Kindern herzustellen.

Ofenkartoffeln – eine Alternative zu Pommes

1 kg überwiegend festkochende Kartoffeln
1 TL italienische Kräuter
1 TL Salz
3 EL Olivenöl

Mittelgroße Kartoffeln waschen und gründlich bürsten, dann in Achtel schneiden. Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Kräuter, Salz und Olivenöl in einer Schüssel verrühren, Kartoffelviertel damit vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. Falls die Stücke dann noch nicht ganz gar sind, ggf. noch 5 Minuten nachgaren. Dazu schmeckt ein Quarkdip sehr gut.

Variationen

- Frische Kräuter wie Rosmarin und Thymian verwenden.
- Mit Paprika- oder Currypulver anstatt mit Kräutern würzen.

Gemüse Eintopf

600 g Kartoffeln
3 Möhren (200 g)
1 Kohlrabi (150 g)
1 Stange Lauch (150 g)
2 EL Öl
800 ml Gemüsebrühe
200 g tiefgekühlte Erbsen
Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark

Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi schälen und in Würfel von 2 cm schneiden. Lauch putzen und in Streifen schneiden.

Möhrenwürfel in dem Öl ca. 1 Minute anbraten. Kartoffeln hinzufügen, mit Brühe auffüllen und

kurz aufkochen. Dann auf mittlerer Stufe ca. 15 Minuten sanft köcheln.

Anschließend Erbsen sowie Lauch dazu geben, eventuell nochmals auf höchster Stufe aufkochen und dann bei kleiner Stufe weitere 5 Minuten garen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken.

Variationen

- Die gewählten Gemüsesorten werden von den meisten Kindern akzeptiert. Dennoch können Sie nach Saisonangebot auch einmal austauschen, z. B.
- Lauch gegen Wirsing
- Kohlrabi gegen Sellerie
- Erbsen gegen Broccoli oder Rosenkohl.

Nudeln mit Gemüsetomatensauce

1 Zwiebel
2 Möhren
1 Zucchini
1 EL Öl
500 g passierte Tomaten
1–2 TL getrocknete Kräuter wie Oregano
Salz, Pfeffer
300 g Nudeln
60 g Parmesan oder Reibekäse

Zwiebel und Möhren schälen und würfeln. Zucchini in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln in einem aufgeheizten Topf in dem Öl anbraten, dann Möhrenwürfel kurz mit andünsten. Zucchini, Tomaten und Kräuter zufügen, kurz aufkochen und dann bei kleiner Hitze ca. 5–10 Minuten köcheln lassen.

Anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Mit der Sauce servieren. Nach Wunsch kann jeder etwas Parmesan darüber streuen.

Variationen

- Als Gemüse (500 g) schmecken auch
- eine Paprika-Lauch-Mischung
- Kürbis oder Blumenkohl, gewürzt mit Currypulver.

Sauce zu Hackfleischbällchen oder zu einem Putenbraten servieren. Dazu 150 g gegarte Kartoffeln oder 100 g gekochten Reis pro Person.

Risotto

1 kleine Zwiebel, fein gehackt
300 g Risottoreis
2 EL Öl oder Butter
600 ml heiße Gemüsebrühe
Pfeffer
50 ml Sahne
40–50 g Parmesan

Zwiebel mit dem Öl und dem Risottoreis in einem heißen Topf ca. 2 Minuten unter Rühren andünsten. Mit Brühe auffüllen und kurz aufkochen, Kochstelle auf kleine Einstellung schalten und Deckel auflegen. 25 Minuten quellen lassen. Sahne und Parmesan unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Dazu werden ein kleines Stück gebratene Hühnerbrust von ca. 100–150 g und Salat gereicht.

Variationen

- Für ein Zitronenrisotto 2 EL abgeriebene Schale und 2 EL Saft einer Zitrone hinzufügen. Nach Wunsch mit reichlich Petersilie bestreuen.
- Für ein Pilzrisotto 300 g Champignons in Scheiben 10 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.
- Für ein Gemüserisotto 10 Minuten vor Ende der Garzeit 150 g Tiefkühlerbsen und die Würfel einer Paprikaschote hinzufügen. Gemüseanteil insgesamt ca. 300 g.

Nudelaufbau

300 g Nudeln, z. B. Hörnchen
500 ml Milch
100 ml Sahne
Pfeffer, Salz
2 große Fleischtomaten
150 g gekochter Schinken
200 g tiefgekühlte Erbsen
4 EL gemischte italienische Kräuter
(frisch oder tiefgekühlt)
2 Eier
150 g geriebener Käse, z. B. Emmentaler
2 TL Paprikapulver

Nudeln bissfest kochen. Milch, Sahne und Eier mit 1 EL Instant-Gemüsebrühe und Pfeffer kräftig abschmecken. Tomaten halbieren, entkernen und zusammen mit Schinken klein würfeln. Backofen auf 200 °C vorheizen. Nudeln mit Tomaten, Schinken, Erbsen und Kräutern vermengen und in eine Auflaufform geben. Mit Milch-Sahne-Eier-Mischung übergießen. Käse mit Paprikapulver mischen und darüber streuen. Im Backofen 20 Minuten backen und ausgeschaltet noch weitere 10 Minuten stocken lassen.

Variationen

- Vegetarisch: statt Schinken 150 g Mozzarella unter die Nudeln mischen.
- Erbsen und Tomaten durch Champignons und Lauch oder Möhrenraspel und Lauchstreifen ersetzen (ca. 300 g).

Schneller Gemüse-Toast

Pro Portion:

½ gelbe Paprikaschote in kleinen Würfeln
1 Tomate, entkernt und gewürfelt
1 Scheibe Roggenmischbrot oder Dreikornbrot
(Kastenbrot)
Salz, Pfeffer
Kräuter nach Wahl
50–60 g Mozzarella, gerieben
1 Prise Paprikapulver

Backofen auf höchste Grillstufe vorheizen. Brot im Toaster hell rösten. Gemüse mit Kräutern und Gewürzen mischen, dann auf die geröstete Scheibe geben. Käseraspel mit Paprikapulver mischen und über den Toast streuen.

Toast auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und ca. 5 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen ist. Auf ein normales Haushaltsbackblech passen je nach Brotgröße 9 -12 Toasts.

Variationen

- Bei Verwendung von Toastbrot nur Vollkorn-toast verwenden. Toastbrot sättigt jedoch nicht sehr gut.
- Als Gemüsebelag eignen sich auch Möhren- und Zucchini raspel.
- Schmeckt auch mit Champignons und Lauch. Diese Mischung jedoch in der Pfanne vorher anbraten und Saft abgießen.

Möhrensalat mit Nüssen

600 g Möhren, geschält und geraspelt
1 großer Apfel, geschält und geraspelt
2 EL Zitronensaft
2 EL Öl
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
50 g gehackte Nüsse oder Kokosraspel

Möhren- und Apfelraspel mit Zitronensaft vermengen. Mit Öl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und wenn möglich ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Nochmals abschmecken und mit gehackten Nüssen oder Kokosraspeln bestreut anrichten.

Als Hauptmahlzeit mit Käsebrot servieren.

Variationen

- 200 g Möhren durch Lauch ersetzen.
- Apfelsinen- oder Mandarinstücke anstatt Apfel nehmen.
- 1 kleinen Becher milden Joghurt untermischen.

Kichererbsensalat

3 Strauchtomaten
1 große Dose Kichererbsen
4 EL Zitronensaft
2 EL gehackte Petersilie
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
2 TL Olivenöl
½ TL Salz, Pfeffer nach Geschmack
½ Salatgurke, geschält und gewürfelt
ca. 200 g Fetakäse, fein gewürfelt

Tomaten entkernen und würfeln. Kichererbsen im Sieb abtropfen. Für das Dressing Zitronensaft, gehackte Petersilie, fein gewürfelte Zwiebel und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Zutaten zum Dressing geben und gut vermengen. Vor dem Servieren wenn möglich 30 Minuten durchziehen lassen. Als Hauptmahlzeit mit Brot servieren.

Variationen

- Etwas Zimt, Kreuzkümmel, Minze zufügen.

Schafskäse-Creme

1 Tomate
200 g Schafskäse, in kleinen Würfeln
1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
1 Knoblauchzehe
100 g Joghurt
Pfeffer aus der Mühle

Tomate entkernen und fein würfeln. Zusammen mit Schafskäse und Petersilie in eine Schüssel geben. Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse direkt dazu geben. Joghurt hinzufügen und alles gut mischen. Mit Pfeffer würzig abschmecken und abgedeckt, wenn möglich 30 Minuten, durchziehen lassen.

Schmeckt als Brotaufstrich oder Dip für Gemüsesticks.

Als Hauptmahlzeit mit ca. 500 g Gemüsesticks aus Paprikaschoten, Gurken, Stangensellerie, Kohlrabi und einer Scheibe Brot servieren.



1.8 CLEVER KOCHEN: GEWUSST WIE!

Vorsicht Fettnäpfchen!

- Fett ist zwar ein wichtiger Geschmacksträger, aber zu viel Fett ist ungesund, erschlägt zudem den guten Geschmack.
- Versuchen Sie vor allem bei tierischen Fetten zu sparen, denn was unser Körper vor allem braucht, sind die wertvollen Inhaltsstoffe und die ungesättigten Fettsäuren der pflanzlichen Öle.
- Wählen Sie fettarme Garmethoden wie das Braten in speziellen Pfannen, im Tontopf oder in der Folie. Servieren Sie Paniertes nur als seltene Ausnahme. Der berühmte „Stich Butter“ muss nicht sein. Sie können so täglich mindestens 10 g Kochfett pro Person ohne Geschmacksverlust einsparen. Pro Jahr sind dies 3,7 kg Fett, die nicht in Fettpölsterchen umgewandelt werden und die Sie erst gar nicht einkaufen müssen.
- Ersetzen Sie bei Sahnesaucen, Aufläufen und Desserts mind. 1/3 der Flüssigkeit durch Milch oder Brühe. Eventuell müssen Sie wegen der Konsistenz ein wenig mit Stärke/Mehl andicken.
- Verwenden Sie bei Paniertem oder Frittiertem fettarme Backofenprodukte.
- Für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen reicht es, bei derselben Mahlzeit etwas Fetthaltiges zu essen. So müssen z. B. Möhren nicht unbedingt mit Fett zubereitet werden – ein Stück Fleisch mit Sauce dazu reicht völlig aus.
- Wählen Sie in der Regel fettarme Produkte aus:
 - Käse mit weniger als 45 % Fett i. Tr.
 - Wurst mit max. 20 % Fett: Kochschinken, Lachsschinken, Kasseler (Aufschnitt), Bierschinken, Sülze
 - Fleisch aus reinem Muskelfleisch
 - Milch mit 1,5 % Fett zur Herstellung von Pudding/Dessert
 - Magerquark, Joghurt mit 1,5 % Fett
- Reden Sie am besten nicht viel über das Fettsparen, sondern testen Sie einfach aus, wo Sie Fett weglassen können, ohne dass es den Tischgästen auffällt.
- Hochwertige, insbesondere kalt gepresste, Öle können beim Erhitzen schnell verbrennen. Dadurch werden die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamine zerstört und es können sogar schädliche Stoffe entstehen. Geben Sie lieber nach dem Anbraten einen Teelöffel davon über das Fleisch oder das Gemüse. Diese Öle sind ansonsten für die kalte Küche gedacht.
- Wählen Sie Rapsöl, Olivenöl oder Sojaöl als Standardöle für die Speisenzubereitung.

Retten Sie die Vitamine!

- Kochen Sie möglichst nährstoffschonend, d. h. mit wenig Wasser und kurzer Garzeit. Schließen Sie beim Kochen immer den Deckel – Hitze, Wasser und Luftsauerstoffe können wertvolle Inhaltsstoffe zerstören oder auslaugen. Lassen Sie beim Waschen das Gemüse nicht im Wasser liegen.
- Verbrauchen Sie Obst und Gemüse möglichst zeitnah – auch bei der Lagerung gehen Inhaltsstoffe verloren.

EXTRATIPPS ZUR UMSETZUNG

- Sorgen Sie für einen ausgewogenen, fettarmen und vielseitigen Speiseplan.
- Lassen Sie die Kinder (oder ein paar der Kinder im Wechsel) beim Kochen mithelfen, wenn es zeitlich und räumlich gegeben ist. Das hat mehrere Vorteile:

Kochen macht Spaß!

Das gemeinsame Zubereiten von Mahlzeiten stärkt den Gemeinschaftssinn.

Beim Kochen kommt man noch lockerer ins Gespräch als beim Essen. Nebenbei können Sie z. B. die Bekümmernisse des Tages herausfinden und klären.

Mit dem „Selbertun“ werden Alltagskompetenzen erworben und der Transfer ins Elternhaus gelingt besser.

- Auch das gemeinsame Essen ist eine gute Gelegenheit, die Gruppe entspannt zusammenzubringen und sich auszutauschen. Stellen Sie hier daher am besten nur wenige Regeln auf und vermeiden Sie Verbote und unangenehme Gespräche.
- Egal, für welches Verpflegungssystem Sie sich entschieden haben: Es gibt immer Möglichkeiten, den Speiseplan und auch den Fettgehalt der angebotenen Speisen durch eine entsprechende Auswahl, durch Vorgaben an den Caterer oder durch ergänzende Frischkost zu optimieren.
- Nutzen Sie alle Ihre Möglichkeiten, statt sich über nicht erfüllbare Wünsche zu ärgern. Kleine realisierte Schritte sind auch Erfolge!

KITA  PLUS

1.9 CLEVER KOCHEN: DER GUT KOMBINIERTE SPEISEPLAN

Die meisten von uns kochen zu Hause maximal 20 bis 30 erprobte Gerichte, die sie immer wieder neu kombinieren. Der Speiseplan wiederholt sich daher etwa alle vier Wochen. Dies ist auch in der Gemeinschaftsverpflegung sinnvoll.

Menübestandteile	Häufigkeit der Lebensmittel pro 20 Tagen	Beispiele
Gemüse und Rohkost	Täglich , davon <ul style="list-style-type: none"> mind. 2 x Hülsenfrüchte fast täglich Gemüse als Rohkost mind. 2 vegetarische Gerichte / Woche 	<ul style="list-style-type: none"> Eintopf Gemügestifte mit Dip Salate (Rohkost)
Beilage/ Stärkekomponente	Täglich , davon <ul style="list-style-type: none"> mind. 8 x Kartoffeln mind. 4 x Reis mind. 2 x Vollkornnudeln 	<ul style="list-style-type: none"> Püree, Pellkartoffeln Pur, Reispfanne, in Eintopf Pur, als Auflauf
Fleisch	6 – 8 x , davon <ul style="list-style-type: none"> 3 – 4 x als Stück 3 – 4 x in Soße max. 1 x pro Woche: Wurst, Hackfleisch Paniertes nur als Ausnahme 	<ul style="list-style-type: none"> Schnitzel, Hähnchenbrust Bolognese (mager), Gulasch, Geschnetzeltes
Seefisch	4 x , davon <ul style="list-style-type: none"> max. 2 x fettreicher Fisch 	<ul style="list-style-type: none"> Fast alle Sorten Lachs, Hering
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> max. 2 x Eierspeisen max. 2 x süßes Hauptgericht mind. 4 x Gericht auf Kartoffel-/ Getreide-/ Gemüsebasis 	<ul style="list-style-type: none"> Rührei, gekochte Eier Milchreis/Grießbrei mit Obst, Pfannkuchen mit Obst Pellkartoffeln mit Quark, Nudeln mit Gemüsesauce

Quelle: DGE „Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“

EXTRATIPPS ZUR UMSETZUNG

- Kleine Kinder sind nicht sehr experimentierfreudig, was unbekannte Speisen angeht. Manchmal bestehen sie sogar auf ihrem „Lieblingessen“. Aber um etwas Neues zu mögen, muss man es natürlich erst einmal probiert und dann auch möglichst mehrmals gegessen haben. Kombinieren Sie daher immer etwas Bekanntes mit etwas Neuem – und geben Sie nicht zu früh auf!
- Anstatt das Lieblingessen schlechtzureden, variieren Sie es immer wieder neu: Rühren Sie zum Beispiel püriertes (nicht sichtbares) Gemüse in die Spaghettisauce. Oder machen Sie die Tomatensauce selbst – auch Tomaten aus der Dose sind dafür gut geeignet. Mischen Sie Nudeln mit Vollkornnudeln. Auch eine Pizza mit einem selbstgemachten Teig mit Vollkornanteil und Gemüseauflage ist durchaus empfehlenswert. Gehen Sie dabei behutsam vor, um die Kinder langsam an den neuen Geschmack zu gewöhnen, und variieren immer nur eine Menükomponente.
- Machen Sie nicht groß darauf aufmerksam, dass bestimmte Speisen besonders gesund sind – das ist für Kinder kein Motivationsfaktor, etwas zu essen! Bieten Sie „das Gesunde“ und das Neue einfach an.
- Wenn es zu Ablehnung kommt, versuchen Sie die Kinder vorsichtig mit Dingen, die den Kleinen wichtig sind, zu locken; z. B.: „Wenn du das isst, bekommst du so gute Augen wie ... (beispielsweise ein angesagter Superheld etc.)“.
- Beim gemeinsamen Essen gilt: Jeder probiert, muss aber nicht weiter essen, wenn es ihm gar nicht schmeckt. Wenn Sie die einzelnen Menükomponenten nicht mischen, finden die Kinder immer etwas, was sie kennen und essen.

Literatur und Internethinweise:

Wegweiser Schulverpflegung

Essen in Schule und Kita, aid, Bestellnr. DW86-1587, 4,50 €

Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder

DGE, www.fitkid-aktion.de, nur Versandkosten

Rezeptdatenbank mit Menüplänen finden Sie unter www.fitkid-aktion.de

1.10 CLEVER SNACKEN

Das „nebenher Essen und Trinken“ wird immer beliebter. Allerdings nehmen wir dabei leider häufig sehr viele unnötige Kalorien auf. Denn beim Fernsehgucken oder Spielen am Computer bekommen wir nicht mit, wie viele Kekse oder Chips wir „futtern“. Wichtig ist daher, dass die richtige Zwischenmahlzeit gewählt und möglichst nicht nebenher gegessen wird.

Beispiele für Zwischenmahlzeiten:

- 1 Müsliriegel und 1 Apfel
- 1 Joghurt mit 1 Mandarine und 1 EL Haferflocken
- 1 Banane und 1 Milchbrötchen
- 1 Milchshake mit 100 g Beerenobst (frisch/TK)
- 1 Handvoll Vollkornkräcker mit Frischkäse, Kräutern und Cocktailtomaten
- 100 g Gurkenscheiben oder Gemügesticks mit Joghurtdip

Bei den Zwischenmahlzeiten am besten die täglichen Obst- und Gemüseportionen einplanen:

- Optimal sind 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Den Hauptanteil gibt es mit 150 g bis 200 g Gemüse zum Mittagessen und einer Portion Salat am Abend.
- Als Zwischenmahlzeiten zum Beispiel 1 Glas Orangensaft, 3 Knabbermöhren zum Pausenbrot und 1 Stück Obst für die optimale Tagesration.
- Kinder mögen häufig lieber rohes Obst und Gemüse, weil das beim Reinbeißen so schön knackt.

Lust auf Süßes und Knabbereien

- Süße Naschereien sind in der Praxis kaum zu verhindern. Aber: **Eine Handvoll** – für jeden gilt die eigene Handgröße – dürfen sie **pro Tag** ohne schlechtes Gewissen naschen.
- Am besten erst nach den Hauptmahlzeiten naschen lassen, wenn der Hunger bereits gestillt ist!
- Wer sich viel bewegt und Sport treibt, kann sich eine Extraportion leisten. Also achten Sie darauf, neben der richtigen Ernährungsweise auch Möglichkeiten zur Bewegung regelmäßig in den Kitaalltag einzuplanen.



EXTRATIPPS ZUR UMSETZUNG

- Mundgerechte Gemügesticks und Obststückchen laden zum Anbeißen ein. Schneiden Sie daher Obst und Gemüse immer auf und stellen Sie es im Gruppenraum zur Verfügung. In der Gruppe probieren Kinder eher mal etwas aus.
- Vermitteln Sie den Kindern die Regel: Eine Handvoll Süßes täglich ist erlaubt. Demonstrieren Sie die Mengen mit echten Süßigkeiten.
- Ansonsten bieten Sie grundsätzlich keine Süßigkeiten als Speisen an, die meisten Kinder naschen zu Hause schon genug.
- Süßigkeiten sollten nicht völlig verboten sein. So kann zum Beispiel bei Geburtstagen oder Festen in der Kita eine Ausnahme gemacht werden.
- Besteht ein Mittagsangebot, bieten Sie ab und zu ein Dessert oder ein süßes Hauptgericht an.

1.11 WICHTIGE HYGIENEREGELN

Hygiene ist keine Herkulesaufgabe. Das ständige Einüben und Einhalten fester Regeln schafft Sicherheit und Schutz vor Lebensmittelinfektionen, beispielsweise durch die Noroviren.

Die Gesetzgebung

Für das Herstellen, Behandeln und die Abgabe von Lebensmitteln in Einrichtungen zur Gemeinschaftsverpflegung gibt es verschiedene gesetzliche Vorschriften.

- Wenn Sie nur ab und zu Speisen zu besonderen Anlässen anbieten, reichen allgemeine Informationen, z. B. unter: www.fitkid-aktion.de/wissenswertes/rund-um-die-gesetze.html oder www.aid.de/verbraucher/hygiene_kita_schule.php
- Wenn Sie regelmäßig und in einem organisierten Rahmen Speisen an Dritte abgeben, gelten die Bestimmungen des EU-Lebensmittelrechts: die EU-Basis-Verordnung zum Lebensmittelrecht, Verordnung (EG) Nr. 178/2002, die Verordnung (EG) Nr. 852/2004 über Lebensmittelhygiene und die Verordnung (EG) Nr. 853/2004 mit spezifischen Hygienevorschriften für Lebensmittel tierischen Ursprungs.
Es wird empfohlen in diesem Fall unbedingt Kontakt mit Ihrem zuständigen Gesundheitsamt aufzunehmen!
- Personen, die regelmäßig bei der Zubereitung von Mahlzeiten helfen, müssen an einer Belehrung im Gesundheitsamt teilgenommen haben!

Allgemeine Hygiene beim Kochen

Personalhygiene

- Achten Sie darauf, dass Kleidung, Haare und Fingernägel sauber sind.
- Wechseln Sie täglich Handtücher, Schürzen, Lappen usw.
- Halten Sie Ihre Fingernägel kurz und tragen Sie keinen Schmuck in der Küche.
- Wenn Sie längere Haare haben, tragen Sie eine Kopfbedeckung.

- Erteilen Sie Rauchverbot.
- Vor Arbeitsbeginn und nach jedem Toilettenbesuch ist Händewaschen Pflicht.
- Husten oder niesen Sie nicht auf Lebensmittel.
- Bedecken Sie auch kleine Wunden mit einem Pflaster und/oder tragen Sie Handschuhe.
- Wer an Durchfall oder Erbrechen leidet, darf keine Speisen zubereiten!

Küchen- und Lebensmittelhygiene

- Achten Sie auf eine sorgfältige Warenkontrolle bei Eingang und Lagerung der Lebensmittel.
- Wichtig sind auch Ordnung und Sauberkeit in der Küche! Verwenden Sie keine Holzbretter.
- Reinigen Sie Ihren Arbeitsplatz nicht nur am Feierabend, sondern auch immer wieder zwischendurch.
- Wechseln Sie Spül- und Trockentücher mindestens 1 x am Tag – eine gute Alternative sind Einwegtücher. Fahren Sie die Spülmaschine nicht mit Kurzlaufzeit bei geringer Temperatur.
- Trennen Sie die Zubereitung von reinen Speisen (werden nach ihrer Zubereitung nicht mehr über 70° C erhitzt, z. B. Salat) und unreinen Speisen (z. B. rohes Fleisch, Geflügel, rohe Eier) immer räumlich oder zeitlich und verrichten Sie die unreinen Arbeiten immer zum Schluss! Oder desinfizieren Sie Ihre Arbeitsflächen nach der Zubereitung unreiner Speisen!
- Besondere hygienische Vorsicht ist bei der Verarbeitung von Geflügel, Hackfleisch, Fisch und rohen Eiern geboten!
- Schütten Sie die Auftauflüssigkeit von tierischen rohen Lebensmitteln immer weg.
- Sorgen Sie dafür, dass verderbliche Lebensmittel immer kühl gelagert werden.
- Tierische Lebensmittel (z. B. Milch, Eier) müssen getrennt von anderen Lebensmitteln bzw. in geschlossenen Behältern gelagert werden.
- Überfüllen Sie Kühlräume nicht.
- Decken Sie offen stehende Speisen immer ab und schützen Sie sie vor Insekten.
- Berühren Sie Speisen und Tellerinnenflächen nicht mit der Hand.
- Halten Sie Speisen nur für kurze Zeit und nicht unter 65 °C warm.

Weitere wertvolle praxisnahe Tipps finden Sie unter:

www.kitaverpflegung.rlp.de
www.kita.rlp.de
www.fitkid-aktion.de
z. B. ausgearbeitete Speisepläne und Rezepte unter Qualitätsstandard /Rezeptdatenbank
www.aid.de/verbraucher/hygiene_kita_schule.php

Literaturhinweise

Wegweiser Schulverpflegung, Essen in Schule und Kita
aid, Bestellnr. 1587, 4,50 €

Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder
DGE, www.fitkid-aktion.de, nur Versandkosten

EXTRATIPPS ZUR UMSETZUNG

Genauere Auskunft über die Hygiene-Anforderungen geben die örtlichen Gesundheitsämter bzw. die Lebensmittelkontrolle – wenn Sie regelmäßig kochen, nehmen Sie auf jeden Fall mit ihnen Kontakt auf und lassen sich beraten. Kontaktadressen finden Sie unter:

www.lebensmittelkontrolle-rlp.de/index.html

1.12 SPIELERISCHE UMSETZUNG: GESUND ESSEN & TRINKEN

Spiele zur Ernährungspyramide

Mein täglicher Speiseplan

Was esse ich zum Frühstück, Mittag, Abend, zwischendurch?

Material:

Alte Frauen-/Familienzeitschriften, Schere, Stift, Zeichenblock, Abbildung der Ernährungspyramide (Poster der „Ernährungspyramide“ finden Sie in Ihrer Praxisbox: „Ernährungsbildung“).

Idee 1:

Sie besprechen mit den Kindern die Ernährungspyramide, das heißt, die verschiedenen Lebensmittelgruppen und wie viel davon täglich gegessen werden sollte.

Idee 2:

Die Kinder schneiden aus Zeitschriften möglichst viele Abbildungen einzelner Lebensmittel aus, die sie gerne essen. Dabei entstehen Gespräche über das tägliche Essen und Trinken. Sie können durch Fragen wie „Wird bei euch regelmäßig gekocht?“, „Esst ihr gemeinsam mit der ganzen Familie?“ viel über die Situation der Kinder erfahren. Hören Sie interessiert zu.

Idee 3:

Die Kinder überlegen, wo die Lebensmittel/Gerichte, die sie am häufigsten essen, in der Pyramide stehen.

Idee 4:

Die Kinder gestalten aus den ausgeschnittenen Lebensmitteln ein Poster „Das esse ich gerne“, „Meine Ernährungspyramide“ oder „Mein Frühstück“. Zusätzlich können künstlerische Collagen umgesetzt werden, z. B. ein Gesicht aus Lebensmitteln etc.

Idee 5:

Die älteren Kinder (z. B. Vorschulkinder) führen 2–3 Tage ein Ess- und Trinktagebuch (Kopiervor-

lage siehe nächste Seite – pro Tag eine Pyramide). Sie streichen täglich die gegessenen Portionen in der Ernährungspyramide durch und machen für zusätzliche Portionen einen Strich neben der Abbildung.



Nach der vereinbarten Zeit gibt es ein gemeinsames Auswertungsgespräch in der Gruppe mit den Kindern, die teilgenommen haben.

Weitere Anregungen gibt es unter:

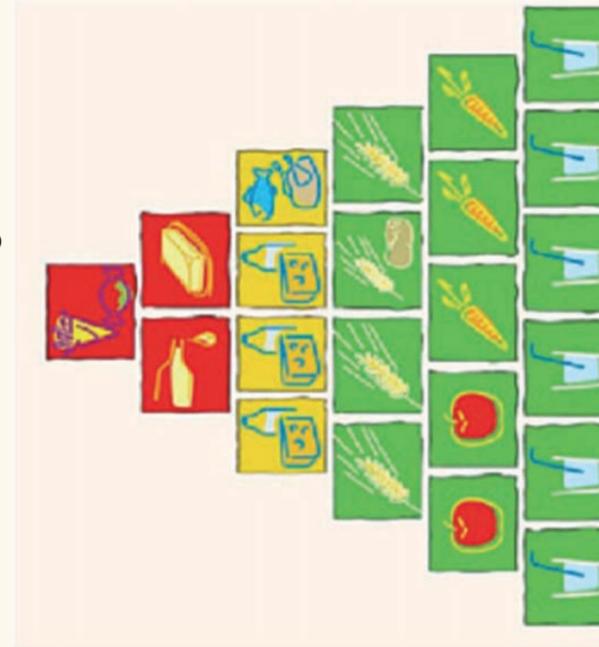
www.kitaverpflegung.rlp.de

Unter Aktuelles finden Sie eine umfangliche Medienliste „Essen und Trinken in Kindertagesstätten“ zum Download.

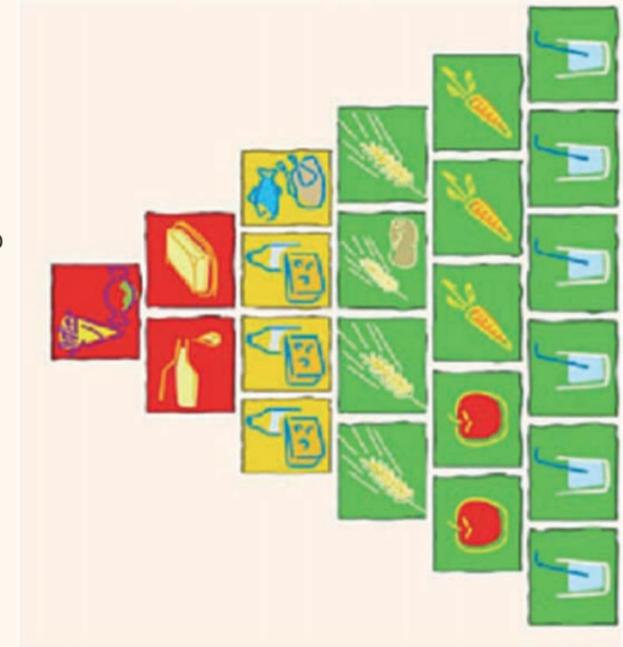
www.kita.rlp.de > KITA!PLUS > Gesunde Kita > Lesen Sie hier weiter:

Hier gibt es ebenfalls einen Download zum Thema: „Begleitende Ernährungsbildungsmaßnahmen: Anregungen, Ansprechpersonen, Materialien“.

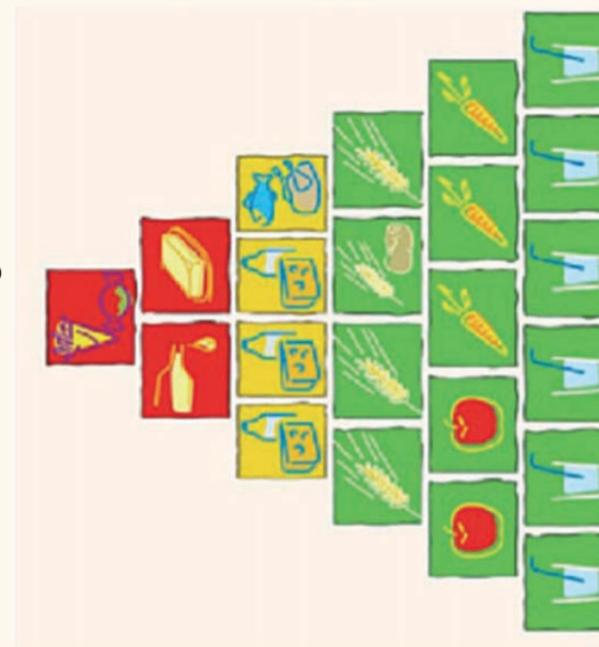
Mein Ess- und Trinktagebuch



Mein Ess- und Trinktagebuch



Mein Ess- und Trinktagebuch



Mein Ess- und Trinktagebuch

