



Essen und Trinken

in Kinderbetreuungseinrichtungen

aks gesundheit GmbH
Ein Unternehmen der aks Gruppe

Gesundheitsbildung

Rheinstraße 61
6900 Bregenz

T 055 74/202-0
F 055 74/202-9

gesundheit@aks.or.at
www.aks.or.at

Praxisleitfaden Essen und Trinken in Kinderbetreuungseinrichtungen

Essen und Trinken spielt in Kinderbetreuungseinrichtungen eine immer wichtigere Rolle. Haben die Kinder früher ihre Jause selbst mitgebracht, sieht es heute ganz anders aus:

- Die Jause wird in den Kinderbetreuungseinrichtungen selbst zubereitet.
- Das Mittagessen bekommen die Kinder vom Caterer.
- Die Nachmittagsjause wird ebenfalls in der Einrichtung mit den Kindern zusammen zubereitet und gegessen.

So kann es sein, dass ein Kind drei bis vier der üblichen fünf Mahlzeiten am Tag in der Kinderbetreuungseinrichtung zu sich nimmt, und das fünf Tage die Woche. Somit ist das Thema Essen und Trinken von der Verantwortung im Elternhaus, für große Teile des Lebens der Kinder, in die Verantwortung der Kinderbetreuungseinrichtung übergegangen. Es macht also Sinn, sich mit diesem Thema im Team verstärkt auseinanderzusetzen, und sich auf eine gemeinsame Vorgangsweise und Einstellung zu einigen.

Der vorliegende Praxisleitfaden soll hierfür eine Hilfestellung sein. Mit dem fachlichen Teil werden die derzeit wissenschaftlich fundierten Grundlagen dargelegt, was in der Ernährung von Kindern im Alter von 1 bis 6 Jahren empfohlen wird. Außerdem werden die Möglichkeiten der Ernährungsbildung angesprochen.

Im zweiten Teil wird dem Team eines Kindergartens oder einer Kleinkindbetreuung mit dem Fragenkatalog ein Instrument zur Verfügung gestellt, mit dem zentrale Fragen zu der Thematik Verpflegung in Kinderbetreuungseinrichtungen diskutiert werden können, um eine gemeinsame Gangart dazu festzulegen. Diese wird in jedem neuen Kindergartenjahr, mit neuen Fachkräften und Kindern, immer wieder auch angepasst werden müssen.

Ein großer Dank gilt dem engagierten Küchenleiter des Vorderlandhuses, ohne dessen Interesse und Mitarbeit an diesen Qualitätskriterien, der Praxisleitfaden nicht entstanden wäre. Vielen Dank auch an die Kindergartenleiterinnen in den Kindergärten Muntlix und Röthis bei der Erarbeitung der vorliegenden einheitlichen Qualitätskriterien für die Verpflegung in den Einrichtungen. Auch ein Dank an alle weiteren Mitarbeiterinnen in den Kindergärten und Kinderbetreuungseinrichtungen des Vorderlands, die in den Workshops Ideen und Anregungen für den Leitfaden eingebracht haben.

Wir wünschen ein gutes Arbeiten mit der Unterlage hin auf dem Weg zu einer gesundheitsfördernden Kinderbetreuungseinrichtung.

Essen und Trinken in Kinderbetreuungseinrichtungen



Durch die Veränderungen hin zu mehr Ganztagskinderbetreuungseinrichtungen ist Essen nicht mehr nur Familiensache. Ein gesundheitsförderliches, bedarfsgerechtes Angebot für Kinder ist für ihre Entwicklung wichtig und auch in der UN Kinderrechtskonvention als Auftrag für alle Kinderbetreuungseinrichtungen festgeschrieben.

Immer noch ist die Familie ein wichtiger Dreh- und Angelpunkt für das Erlernen von Gewohnheiten und die Ernährungsbildung allgemein. Deshalb ist es wichtig, mit den Eltern gemeinsam an diesem Auftrag zu arbeiten. Die erste Lebensphase ist davon geprägt, von der flüssigen Aufnahme von Nährstoffen an feste Lebensmittel herangeführt zu werden, und die Kinder an den Familientisch und dessen Vorlieben und Vorgaben heranzuführen.



„**Familientisch**“ bedeutet dabei nicht nur die besonderen geschmacklichen Präferenzen einer Familie und die spezielle Lebensmittelauswahl, die in jeder Familie besonders ist, sondern umfasst auch die dazugehörigen Tischsitten, Umgangsformen, Rituale und Abläufe, die in der Familie auf alle Fälle anders sind, als in den Kinderbetreuungseinrichtungen.

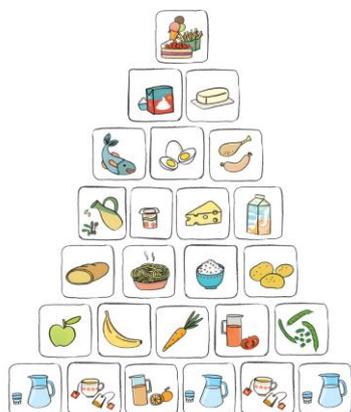
Die Kinderbetreuung hat hier sozusagen auch einen Familientisch, an den die Kinder herangeführt werden. Für die Kinder ist es dabei wichtig zu erleben, dass die Eltern und die Art und Weise, wie zu Hause gegessen und gelebt wird, respektiert werden. Die Familie ist immer noch die primäre Bezugsgruppe für Kinder.

Gleichzeitig ist es aber wichtig, dass über Gesundheitsthemen, wie sich die Ernährung in Kinderbetreuungseinrichtungen darstellt, ein partnerschaftlicher Austausch mit den Eltern vollzogen wird, und so ein gemeinsames gesundheitsverstärkendes Verhalten bei den Kindern erreicht werden kann. „Dabei ist zentral, dass sie (die Pädagoginnen, Anm. Autorin) sich bewusst sind, dass sie selbst soziokulturell und normativ einen Gesundheitsbegriff haben, der nicht richtiger ist, als der der Eltern, sondern anders. Vor dem Hintergrund dieser Erkenntnis können Ernährungs-, Gesundheits- oder Bewegungsempfehlungen gemeinsam differenziert betrachtet werden. Im Sinne der Salutogenese steht dadurch die Kohärenz für Kinder und Familien im Vordergrund – und nicht normative Gesundheitsvorstellungen.“ (aus: Projektbericht „Was heißt hier eigentlich gesund? Und wie können Kinder in ihrem Gesundsein gestärkt werden?“, Berliner Kita-Institut für Qualitätsentwicklung, 2/2016 Berlin)

Kinder kommen zwar teilweise mit gewissen Präferenzen, die schon in der Schwangerschaft ihre Ursache finden, auf die Welt. Grundsätzlich ist aber **Essen** etwas, **das sie** von den Bezugspersonen mit denen sie umgeben sind, **lernen** wie sie auch andere Dinge lernen. Daher ergeben sich auch die Unterschiede in den kulturellen Essgewohnheiten.

Kommen Kinder erst spät, im letzten Kindergartenjahr zur Mittagsverpflegung im Kindergarten dazu und haben vorher nur die geschmacklichen Präferenzen in ihrem Elternhaus gelernt, ist es wichtig, bei dieser **Veränderung** den Kindern behilflich zu sein, sie zu begleiten, und nicht zu erwarten, dass sie die neuen Geschmacksangebote auch gleich ohne Bedenken übernehmen. Sie sind sozusagen an die Gewohnheiten des Familientischs zu Hause gewöhnt worden, und müssen nun die Gewohnheiten des Familientischs im Kindergarten kennenlernen und akzeptieren lernen.

Speisenplangestaltung, Lebensmittelauswahl



Das Lebensmittelangebot für Kinder sollte möglichst frisch, abwechslungsreich und ausgewogen sein, damit ein gesundes Aufwachsen ermöglicht wird.

Das bedeutet, Lebensmittel aus allen Lebensmittelgruppen wie **Getränke, Gemüse und Obst, Stärkehaltige Lebensmittel, Milch- und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier und Ölen und Fetten** sollen vertreten sein, und innerhalb der Gruppe sollte immer wieder auch abgewechselt werden.

Somit ergibt sich hinsichtlich der Zusammenstellung des täglichen Speiseplans laut Ernährungsfachgesellschaften eine Orientierung an der Lebensmittelpyramide auch für Kinder von 6 Jahren.

Die Empfehlungen für die einzelnen Lebensmittelgruppen lauten wie folgt:

Getränke



Es sollten täglich ausreichend kalorienfreie Getränke wie

- Leitungswasser,
- ungesüßte Tees,
- Mineralwässer

angeboten werden.

Alter der Kinder	Getränkemenge pro Tag
1 - 4 Jahre	800 ml
4 - 6 Jahre	950 ml

Je nach Jahreszeit und Aktivität kann dies auch mehr sein. Wenn Kinder Durst haben, werden sie müde, matt und es stellen sich teils Kopfschmerzen ein. Deshalb ist es wichtig, ihnen auch in der Kinderbetreuungseinrichtung

- immer wieder Getränke anzubieten,
- einen gut erreichbaren Getränketisch aufzustellen,
- eine Getränkecke einzurichten und/oder
- spezielle Trinkpausen einzuführen.

Gesüßte Getränke sollten gar nicht, oder sehr selten zum Einsatz kommen, und wenn, dann sollten sie nur zu den Mahlzeiten gereicht werden. Das Trinkverhalten vieler Jugendlicher, vor allem zwischen den Mahlzeiten, den Blutzuckerspiegel mit gesüßten Getränken immer auf einem hohen Level zu halten, gilt als eine der Ursachen für die Zunahme von Diabetes Typ 2 bei Jugendlichen. Gegen diese Entwicklung kann schon in frühen Jahren bei den Kleinsten gut gegengesteuert werden.

Obst und Gemüse als Basis



Eine auf pflanzliche Lebensmittel basierte Ernährung ist die beste gesundheitliche Vorsorge, die von Seiten der Ernährung eingeübt werden kann. Deshalb ist es empfohlen, auch für Kinder fünf Portionen Gemüse und Obst im Tagesspeiseplan einzubauen. Das bedeutet, dass es zu jeder Mahlzeit mindestens eine Portion Gemüse oder Obst geben sollte. Richtgröße ist hier die Handgröße der Kinder. Ein Apfel ist für ein dreijähriges Kind mehr als eine Portion. Wobei es bei Obst und Gemüse auch mehr als fünf Portionen am Tag sein dürfen, wenn gewünscht.

Erfahrungsgemäß essen Kinder lieber Obst als Gemüse, da es meist süßer ist. Der eher bittere Geschmack von Gemüse, vor allem Grünem, wird von Kindern abgelehnt. Es ist aber erlernbar, auch Bitteres zu mögen. Es muss aber eben gelernt werden, anders als bei Süßem.



Hier hat es sich bewährt,

- Kinder öfters Neues probieren zu lassen,
- sie mitentscheiden zu lassen, was gekocht wird,
- sie bei der Zubereitung miteinzubinden,
- gemeinsame Aktionen in der Kinderbetreuungseinrichtung zu nutzen, damit sie von anderen lernen können.

Kinder mögen, wenn etwas bunt ist, spielerisch, spannend. Das sollte bei der Zubereitung von Speisen berücksichtigt werden, und wenn möglich darauf eingegangen werden.



Viele Rezepte, wie lustige Brotgesichter, Dominosteine, Fruchtspieße, Gurkenschlangen u.ä. (siehe auch MAXIMA Muuuuusletter www.aks.or.at) können hier eine Hilfe sein.

Hülsenfrüchte sollen wegen ihrem hohen Eiweißanteil im Speiseplan auch immer wieder eingebaut werden, gerade auch, wenn Fleisch und Fisch als Eiweißlieferanten gemieden werden.

Eine **vegetarische Ernährungsweise** ist für Kinder ab dem ersten Lebensjahr möglich. Hierbei sind Milchprodukte und Eier erlaubt, und auch Hülsenfrüchte liefern wichtige Nährstoffe.

Eine **vegane Ernährungsweise**, die also nur pflanzenbasiert ist, ist für Kinder nicht empfehlenswert. Hier ist die ausreichende Versorgung mit den nötigen Nährstoffen für die gesunde Entwicklung nicht ausreichend gegeben. Zur weiteren Beratung können die Ernährungsberatungsstellen der aks gesundheit angefragt werden.

Stärkebeilagen



Zu den Stärkebeilagen gehören neben Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Getreideflocken, auch Reis, Kartoffeln und andere stärkehaltigen Angebote wie Hirse, Mais, Buchweizen u.a. Die Vollkornvariante ist hierbei immer zu bevorzugen, da die Nährstoffdichte höher ist, und der Ballaststoffanteil für eine gut funktionierende Verdauung wichtig ist. Die Stärkebeilage sollte vor allem beim Mittagessen möglichst täglich wechseln.

Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Ei



Milchprodukte sind immer noch die beste Möglichkeit, eine ausreichende Kalziumversorgung bei Kindern zu gewährleisten, weshalb sie täglich auf dem Speiseplan stehen sollten.

Empfohlen wird **zwei Portionen** aus der weißen Palette – dazu zählen z.B. Joghurt, Topfen, Milch, Frischkäse, Buttermilch- und **eine Portion** aus der gelben Palette – dazu zählt v.a. Käse – zu wählen.

Fisch sollte mindestens mit einer Portion pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

Drei Fleischportionen inkl. Wurstwaren sind **pro Woche** vertretbar. Im Durchschnitt wird hier österreichweit doppelt so viel verzehrt. Um dem entgegen zu steuern, sollten vegetarische Gerichte, gerade beim Mittagessen, möglichst häufig angeboten werden.

Öle, Fette

Hier ist darauf zu achten, dass hochwertigen, pflanzlichen Ölen der Vorzug gegeben wird, wie Rapsöl und Olivenöl. Butter ist ein wertvolles, natürliches Produkt, das in Maßen, bei kalten Speisen, seinen Platz haben kann.

Süßigkeiten



Sie sind in einer ausgewogenen Ernährung nicht verboten, es sollten aber auch in der Kinderbetreuungseinrichtung klare Absprachen und Regelungen bestehen. Vor allem sollten Süßigkeiten nicht zur Belohnung eingesetzt werden, und der Einsatz bei Festen und Geburtstagen kann auch hier von der Einrichtung gesteuert werden.

Für die Beurteilung des **Wochenspeisenplans für die Mittagsmahlzeit**, die meist von einem Caterer angeliefert wird, steht die Menükomponentenanalyse (siehe Anlage) der aks gesundheit zur Verfügung. Danach sollten

- täglich Gemüse/Salat oder Obst,
- täglich Stärkebeilagen, wechselnd im Angebot, Vollkornvariante einmal pro Woche,
- maximal einmal pro Woche eine zubereitete Stärkebeilage wie Krokette, Pommes u.ä.,
- 2-3 Fleischmahlzeiten pro Woche,
- alle zwei Wochen Süßspeisen,
- alle zwei Wochen Fischgerichte,
- 2-3 vegetarische Gerichte pro Woche

im Wochenspeisenplan vertreten sein. Die Angaben sind hier für einen Vierwochendurchschnitt (20 Verpflegungstage in vier Wochen, mit/ohne Dessert) in der Menükomponentenanalyse angegeben. (Ausführliches dazu in der aks Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung von Kindern und Jugendlichen)

Im Speiseplan sind die Allergene gekennzeichnet und die Fleischart angeführt.

Auf die Zubereitungsart ist zu achten:

- Möglichst frische Zubereitung, kurze Warmhaltezeiten (max. 2 h).
- Fettarme Zubereitung bevorzugen.
- Frittierte Lebensmittel maximal einmal die Woche einplanen.

Für Kleinkinder von 1 bis 3 Jahren sollen folgende Besonderheiten beachtet werden:



- Harte und kleine, leicht verschluckbare Lebensmittel, wie Nüsse, Beeren, Rosinen unter Aufsicht geben oder vermeiden (Aspiration kleiner Teile in die Luftröhre, führt häufig zu Lungenentzündungen).
- Salz in geringeren Mengen einsetzen als bei älteren Kindern.
- Keine frittierten, stark gebratenen Lebensmittel anbieten, diese können sie noch schlecht verstoffwechseln.
- Keine Rohmilch verwenden.

Gesundheitsförderliche Lebensmittelauswahl für Kinder nach PEB – Plattform Ernährung und Bewegung:

Lebensmittelgruppe	Nährstoffe	Bevorzugte Auswahl	Hinweise
Reichlich			
Getränke (als Durstlöcher)	Wasser	Trink- oder Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees	Teesorten wechseln
Gemüse und Obst	Provitamin A, Folat, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Ballaststoffe	Alle Gemüse- und Obstarten, Hülsenfrüchte und Salat	Gemüse roh oder gegart – fettarm zubereiten; Obst möglichst roh Sprossen und Tiefkühlbeeren ausreichend erhitzen
Getreideprodukte / Kartoffeln	Vitamin B1, Magnesium, Ballaststoffe (Vollkornprodukte)	Vollkornprodukte mehrmals täglich, Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl	Wenig frittierte und andere fettreiche Kartoffelerzeugnisse (wie z. B. Pommes frites, Reibekuchen etc.)
Mäßig			
Milch und Milchprodukte	Eiweiß, Calcium, Jod, Vitamin B2, Vitamin B12	Fettarme Milch und Milchprodukte (1,5 % Fett) Käse <50 % Fett i. Tr.	Keine Rohmilch oder Rohmilchprodukte Wird noch gestillt, ersetzt Muttermilch einen Teil der Milch und Milchprodukte
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	Eiweiß, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin B12, Niacin, Biotin, Eisen, Zink Meeresfisch: Vitamin D, Jod, langkettige Omega-3-Fettsäuren (fettreiche Arten)	Magere Fleischstücke, fettarme Wurstsorten, Fischfilet ohne Gräten (fettarme und fettreiche Meeresfische)	Fleisch, Fisch und Ei immer gut durcherhitzen Keine Rohwurst Wenig fettreiche Zubereitungen (z. B. Paniertes und Frittiertes)
Sparsam			
Fette und Öle	Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Vitamin E		Pflanzliche Öle (z. B. Rapsöl) bevorzugt verwenden Wenig "feste" Fette
Süßigkeiten, süße Getränke, süße Backwaren, Snackprodukte			

Quelle: Schritt für Schritt zur gesundheitsfördernden Kita, Praxis-Leitfaden für pädagogische Fachkräfte, IN FORM, Plattform Ernährung und Bewegung e.V., Berlin, 2015

Essatmosphäre



Essrituale sind in jeder Kinderbetreuungseinrichtung anders. Es ist aber wichtig, dass es sie gibt. Das hilft Kindern, den Ablauf zu verinnerlichen, gibt Sicherheit und Klarheit, und hilft, in der Gruppe eine gemeinsame Vorgehensweise einzuüben. Dabei geschieht auch gleichzeitig Ernährungsbildung. Hierzu kann z.B. gehören:

- Bei allen gemeinsamen Essenzeiten: Trinkglas mit Wasser füllen zu Beginn der Mahlzeit → Getränke als Grundlage einer ausgewogenen Ernährung vermitteln.
- Beim Mittagessen: zuerst Salat oder Gemüsesticks am Tisch anzubieten → Gemüse als wichtiger Bestandteil des Essen sehen.
- Sitzen zu bleiben, bis alle gegessen haben → Ruhe und Gemeinschaft als Teil des Essvorgangs verstehen

Ein ruhiger Ablauf bei allen Mahlzeiten ist dabei sehr hilfreich.

Empfehlungen für das Mittagessen



Für Kinder **von 1 bis 3 Jahren** ist eine kleine Tischgemeinschaft mit maximal 5 Kindern am besten. Sie brauchen noch viel Unterstützungsbedarf.

Ab drei Jahren kann die Tischgemeinschaft aus bis zu 8 Kindern am Tisch bestehen. Ein Schöpfsystem mit Schüsseln am Tisch – wie es in einer Familie üblich ist – wäre am besten. Mit einer Buffetform sind Kinder bis 6 Jahren meist noch überfordert. Eine Auswahl von zwei bis maximal drei Alternativen zur Erweiterung ihrer Geschmacksvorlieben ist hilfreich, wengleich auch ein Ablehnen von Speisen erlaubt sein muss.

Ein separater **Raum** für die Mahlzeiteneinnahme, v.a. für das Mittagessen, ist empfehlenswert, vor allem, wenn nicht alle Kinder am Mittagessen teilnehmen. Das Einbinden der Kinder beim Tischdecken, Vorbereiten und Abräumen sollte je nach Alter selbstverständlich sein.

Die **Lautstärke**, und dadurch Ablenkung vom Essen, ist oft ein wichtiger Faktor, ob die Mittagsverpflegung positiv ablaufen kann und somit akzeptiert wird. Deshalb muss auf entsprechende Stühle und Tische (Gleiter) geachtet werden, und eventuell der Raum mit Schallschutzmaßnahmen angepasst werden.

Essensbildung



Was in Kinderbetreuungseinrichtungen zum Essen und Trinken angeboten wird, liegt in der Verantwortung der Betreuungspersonen, und sollte sich nach den empfohlenen Ernährungsrichtlinien der Ernährungsgesellschaften richten. So kann ein gesundheitsförderlicher Lebensstil schon in Kinderbetreuungseinrichtungen eingeübt werden. Was die Kinder von den angebotenen Speisen auswählen, soll ihnen überlassen werden. Die natürlichen Hunger und Sättigungsgefühle sollen eingeübt werden können. Dennoch brauchen Kinder bei der Auswahl der

Speisen und Lebensmittel die Anleitung der Erwachsenen. Ein Kind weiß von sich aus nicht, was gut für es ist. Deshalb ist die Ernährungsbildung ein wichtiger Bestandteil der Arbeit im Kindergarten und in der Kleinkindbetreuung.

In den Gesprächen beim Zubereiten und Essen der Speisen geschieht viel Ernährungsbildung. Hier kann im ungezwungenen Rahmen eine gesundheitsförderliche Lebensweise den Kindern erklärt, und vor allem vorgelebt werden. Deshalb ist es auch wichtig, dass die Betreuungspersonen am Essen teilnehmen. Bei der Mittagsverpflegung kann dies mit einem sog. **pädagogischen Happen** geschehen: Die Betreuungsperson nimmt sich vom angebotenen Gericht eine kleine Menge auf den Teller, um mit den Kindern am Tisch zu essen. Dies ist aber nicht ihre Mittagspause, und sie zahlt auch nicht für diese Menge. Geschieht diese Begleitung beim Essen nicht, ist es schwer, eine Vorbildwirkung zu erreichen.

Eine gute Möglichkeit Ernährungsbildung in den Alltag der Kinderbetreuungseinrichtung einzubinden ist, auf die Fragen der Kinder direkt Bezug zu nehmen.

- **Wahrzunehmen**, was ihre Fragen sind,
- dann – im Team - **überlegen**, wie Antwort darauf gefunden werden kann,
- welche **Ziele angestrebt** werden sollen.
- Die **Beteiligung** der Kinder – Partizipation – an der Entwicklung, und vor allem der Umsetzung der **Lösungen**, ist sehr wichtig, damit ein nachhaltiges Lernen zu diesem Thema geschieht.

Es ist sehr wichtig, dass Kinder hier viele eigene Erfahrungen machen können, und die Eigeninitiative und Selbstbestimmung einen großen Raum dabei hat.

Kommunikation

Neben der Qualität des Essens ist die Kommunikation ein mindestens genauso wichtiger Punkt, damit das Essen gelingt. Die Rituale und Absprachen in den Kinderbetreuungseinrichtungen geben hier ein wichtiges Raster vor. Auch ist es wichtig, dass die Betreuungspersonen auf eine besonnene, ruhige Art auf ablehnendes Verhalten der Kinder reagieren. Das Kind ist dabei, essen zu lernen, das ist ein Prozess, der nicht immer nur geradlinig dorthin geht, wohin die Betreuungsperson möchte. Ein einfühlsamer Umgang damit ist deshalb sehr wichtig, damit es nicht zu einer generellen Verweigerungshaltung des Kindes kommt. Im Miteinanderreden ist es hier z.B. entscheidend, bei Ablehnung davon zu sprechen



- Das magst du „noch“ nicht?
- Das kennst du „noch“ nicht?
- Magst du das „noch einmal“ probieren?

Das lässt einen Prozess erkennen, der auch später fortgeführt werden kann.

Es soll eine Kommunikation mit dem Kind erfolgen in respektvollem Umgang, wertschätzend, positiv und einfühlsam.

Praktische Maßnahmen können sein:

- Eine gute äußere Strukturierung des Gruppengeschehens zu bieten.
- Weil Wissen Sicherheit bietet: informieren Sie die Kinder im Vorhinein, was als nächstes kommt.

- Betonen Sie das erwünschte Verhalten („Setzt euch auf den Boden und hört still zu!“).
- Ritualisierte Abläufe nutzen.
- Regelmäßige Abläufe kennzeichnen. (Verbal, Zeichen, Akustik, ...)

Kontakt zu Caterern, Küche besuchen



Damit gerade auch das Mittagessen von den Kindern akzeptiert wird, ist eine gute Kooperation mit dem jeweiligen Caterer wichtig. Hilfreich sind hier

- wöchentliche Rückmeldungen zu den angebotenen Speisen – nicht nur vom Betreuungspersonal, sondern auch direkt von den Kindern mit z.B. gemalten Bildern, Smileys auf einer Liste mit Bildern zu den Speisen der Woche o.ä.,
- ein Besuch des Kochs in Kinderbetreuungseinrichtungen, bei dem er das Essen ausgibt, persönlich nachfragt, was den Kindern gut schmeckt und
- ein Besuch der Kinder beim Koch in der Großküche, bei dem sie die großen Kochtöpfe bestaunen dürfen.

Zu wissen, wer für mich kocht, und wo er das tut, hat schon manche Skepsis von Kindern in Begeisterung umgekehrt.

Praxisleitfaden zum Thema Essen und Trinken in Kinderbetreuungseinrichtungen

Folgende Fragen sind gedacht, die gemeinsame Haltung zum Thema Essen und Trinken in Kinderbetreuungseinrichtungen zu reflektieren und eine gemeinsame Vorgehensweise diskutieren zu können. Dieser Prozess kann jedes Jahr wieder neu durchlaufen werden, denn die Situation vor Ort, die Kinder und oft auch die Zusammensetzung des Teams können sich immer wieder ändern.

		Stimmt	Stimmt eher	Stimmt eher nicht	Stimmt nicht
	Gemeinsames Verständnis				
1	Wir haben als Team ein gemeinsames Verständnis von ausgewogener Ernährung für Kinder.				
2	Wir sind uns unserer Vorbildfunktion im Bereich Essen und Trinken bewusst.				
3	Wir sind uns als Team einig , wie wir diese Vorbildfunktion leben.				
4	Da die Ess- und Trinkgewohnheiten der Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren für ihr ganzes Leben geprägt werden, wissen wir um unseren speziellen Erziehungsauftrag im Bereich Essen und Trinken.				
	Ernährungsangebot				
5	Wir als Kinderbetreuungseinrichtung im Vorderland bekennen uns grundsätzlich zu einer gesunden, regionalen und saisonal geprägten Ernährung nach den Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung.				
6	Ich kann meine professionelle Haltung als Pädagogin (oder Mittagsbetreuerin) zum Thema Essen von meiner persönlichen Meinung trennen.				
7	Wir besprechen unklare und schwierige Situationen im Team ab.				
8	Wir haben in Kinderbetreuungseinrichtungen den gesamten Tagesplan hinsichtlich Essen und Trinken der Kinder im Überblick.				
9	Wir achten auf ein abwechslungsreiches Angebot der Speisen und Getränke.				

		Stimmt	Stimmt eher	Stimmt eher nicht	Stimmt nicht
10	Die Auswahl des Angebots wird mit dem Caterer auf altersgerechtes Essen abgestimmt .				
11	Wir kennen die speziellen Bedürfnisse an die Lebensmittelzusammenstellung für Kinder. (Ernährungspyramide)				
12	Wir kennen die Bedeutung der Lebensmittel im Einzelnen für die Kinder, und weshalb sie den Kindern in ausreichender Form angeboten werden sollten. (Bsp. Calcium und Milchprodukte)				
13	Wir bemühen uns zu jeder Mahlzeit frisches Gemüse oder Obst anzubieten.				
	Mahlzeitengestaltung				
14	Wir stimmen die einzelnen Mahlzeiten zeitlich und inhaltlich aufeinander ab.				
15	Wir essen bewusst mit den Kindern. (Vorbildfunktion – pädagogischer Happen)				
16	Wir kennen die speziellen Anforderungen von Kindern hinsichtlich Menge und Häufigkeit von Essen und Trinken.				
17	Wir kennen die Unterschiede in der Kinderernährung der 4 bis 6 Jährigen zu den unter Dreijährigen .				
18	Es ist uns bewusst, wie wichtig sprachliche Feinheiten beim Anbieten des Essens sind.				
19	Wir legen Wert auf die Tischatmosphäre .				
20	Es gibt ein gemeinsames Vorgehen , wenn Kinder angebotenes Essen verweigern oder negativ bewerten.				
21	Es gibt Mahlzeiten , bei denen die Kinder die Speisen selbständig auswählen können (je nach Alter).				
22	Die Kinder werden in die Zubereitung der Mahlzeiten, das Tischdecken und Abräumen altersabhängig eingebunden .				

		Stimmt	Stimmt eher	Stimmt eher nicht	Stimmt nicht
23	Wir haben gemeinsame Tischregeln und Rituale bei den einzelnen Mahlzeiten.				
	Besonderheiten				
24	Feste und Feierlichkeiten sind Höhepunkte in der Kinderbetreuungseinrichtung. Wir gestalten die Kindergeburtstage individuell.				
25	Wir haben eine gemeinsam abgestimmte Vorgehensweise, was Süßigkeiten in unserer Einrichtung betrifft.				
26	Wir achten in Absprache mit den Eltern darauf, dass alle Kinder am Essen teilnehmen können, auch die mit Allergien, Unverträglichkeiten, chronischen Krankheiten wie z.B. Diabetes und auch kulturell-religiös anderen Essgewohnheiten.				
27	Ernährungsbildung findet im Alltag der Kinderbetreuungseinrichtung statt.				
	Trinken				
28	Wir wissen, wie viel Flüssigkeit Kindergartenkinder täglich brauchen.				
29	Wir bieten Getränke in unterschiedlicher Form und ausreichend den Kindern an.				
30	Die Kinder können sich selbständig jederzeit mit Getränken bedienen.				
31	Wir regen die Kinder zum Trinken an .				

Menükomponentenanalyse für 20 Verpflegungstage, Mittagessen mit Dessert

Diese Tabelle ist zu finden auf: www.aks.or.at unter „Gemeinsam essen“

Kriterium	Menükomponente lt. Speiseplan	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	Summe	Empfehlung	Bewertung
1	Stärkekomponenten: Kartoffeln, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte					0	(Als gleich) 20	Empfehlung nicht erreicht, es sollte täglich eine Stärkekomponente als Sättigungsbeilage angeboten werden
1a	davon Vollkornprodukte					0	mind. 4	Empfehlung nicht erreicht, es werden zu wenig Vollkornprodukte angeboten, Vollkornprodukte sind reich an Ballaststoffen
1b	davon Kartoffelerzeugnisse					0	max. 4	Empfehlung erreicht
2	Gemüse, Hülsenfrüchte, Rohkost und Salat					0	(Als gleich) 20	Empfehlung nicht erreicht, es sollte täglich Gemüse oder Rohkost/Salat auf dem Speiseplan stehen, da Gemüse reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist
2a	davon Rohkost oder Salat					0	mind. 8	Empfehlung nicht erreicht, es wird zu wenig Salat und Rohkost angeboten, insbesondere rohes Gemüse ist reich an Vitaminen und Ballaststoffe
3	Obst					0	mind. 8	Empfehlung nicht erreicht, es wird zu wenig Obst angeboten, Obst liefert Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe
4	Milch und Milchprodukte					0	mind. 8	Empfehlung nicht erreicht, Milch und Milchprodukte sind reich an Calcium, Kinder und Jugendliche im Wachstum haben einen erhöhten Calciumbedarf
5	Fleisch					0	max. 10	Empfehlung erreicht
5a	davon Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren					0	max. 4	Empfehlung erreicht
6	Fisch					0	mind. 2	Empfehlung nicht erreicht, es wird zu wenig Fisch angeboten
7	Vegetarische Gerichte					0	mind. 6	Empfehlung nicht erreicht, es werden zu wenig vegetarische Gerichte angeboten
7a	davon Ei-Gerichte					0	max. 2	Empfehlung erreicht
8	Süße Hauptgerichte					0	max. 2	Empfehlung erreicht
9	frittierte und/oder panierte Produkte					0	max. 4	Empfehlung erreicht

Kriterien, die etwas über die Häufigkeit der in 20 Essenstagen angebotenen Menükomponenten aussagen.

Kriterien, die etwas über die Qualität der in 20 Essenstagen angebotenen Menükomponenten aussagen.

1	Stärkekomponenten: z.B. Brot, Parboiled Reis, Nudeln, Hirse, Kartoffeln (Pel-, Salz- oder Folienkartoffeln, Püree, Kartoffelsalat), stärkehaltige Süßspeisen
1a	Vollkornbrot/-brötchen, Vollkorntoast, Vollkornnudeln, Vollkornpizza, Naturreis
1b	Halb- oder Fertigprodukte, wie z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Kartoffelknödel
2	Gemüse: frisch oder tiefgekühlt und Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Linsen, Bohnen
2a	Rohkost oder Salat, wie z. B. Tomaten-, Gurken-, Eisbergsalat
3	Obst: frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz, z.B. Obst im Ganzen, geschnitten oder Obstsalat. Die Vorgabe 8 mal Obst gilt für Menüs mit Dessert. Bei Menüs ohne Dessert am Nachmittag Obst anbieten!
4	Milch: 1 bis 3,6% Fett, Naturjoghurt, Käse (≤ 50 % Fett i. Tr.), Speisetopfen (max. 20 % Fett i. Tr.)
5	Fleisch: mageres Muskelfleisch, Fleischsorten abwechselnd anbieten; bei mehr als 8 Fleischportionen in 20 Tagen die Portionen möglichst klein halten.
5a	Fleischerzeugnisse und Wurstwaren, wie z.B. Bratwurst, Nuggets, Hackfleisch
6	Fisch aus nicht überfischten Beständen, mindestens 1x ohne Panier
7	Vegetarische Gerichte ohne Fleisch und Fleischprodukte, Geflügel und Fisch, wie z.B. Gemüselasagne, Gemüse-Reis-Pfanne, Pellkartoffeln mit Topfen
7a	Eiergerichte: Omelette, Rührei
8	Süße Hauptgerichte: Apfelpfannkuchen, Milchreis, Grießbrei
9	Frittiertes und Paniertes, z.B. Fischstäbchen, Backfisch, Hühnernuggets, Wiener Schnitzel, frittierte Kartoffelprodukte

Quelle: Checkliste der Verbraucherzentrale NRW, basierend auf DGE-Empfehlungen, adaptiert gemäß aks Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung

Literatur:

1. Plattform Ernährung und Bewegung e.V., (2015), Schritt für Schritt zur gesundheitsfördernden Kita, 1. Auflage, Berlin
2. Plattform Ernährung und Bewegung e.V., (2015), Referenzrahmen „KiCo – Kita-Coaches INF FORM“, Berlin
3. Methfessel, Höhn, Miltner-Jürgensen, (2016), Essen und Ernährungsbildung in der Kita, Kohlhammer, Stuttgart
4. DGE, (2015), D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, Bonn

