

Kriterien, Empfehlungen und Besonderheiten für die Lebensmittelauswahl, -zubereitung und Essenseinnahme bei der Mittagsverpflegung von Krippenkindern

Immer mehr unter 4-Jährige werden tagsüber außer Haus in Kindertageseinrichtungen betreut und mit Mahlzeiten versorgt. Für diese sogenannten „Krippen Kinder“ gelten ebenso wie für alle anderen Kinder die gleichen Empfehlungen der Fachgesellschaften¹ für ein gesundheitsförderliches Verpflegungsangebot. Lediglich die Lebensmittelmengen und somit die Nährstoffzufuhr ändern sich in Abhängigkeit vom Alter der Kinder und sind beispielsweise im Vergleich zu den 4- bis 6-Jährigen bei den Jüngeren meist geringer.

In Abhängigkeit vom Entwicklungsstand von Säuglingen und Kleinkindern (z. B. nicht ausgereiftes Immun- und Verdauungssystem, unterschiedliche motorische Fähigkeiten, unvollständiger Zahnstatus usw.) müssen bei Krippenkindern über die allgemeinen Verpflegungskriterien hinaus bei der Lebensmittelauswahl, -zubereitung und Essenseinnahme weitere Kriterien und Besonderheiten berücksichtigt werden (Tabellen 1 bis 5).

Tabelle 1: Allgemeine Kriterien und Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl im Verpflegungsangebot von Kindertageseinrichtungen

- *Keine Roh- und Vorzugsmilch anbieten*
- *Keine Speisen mit rohen Eiern (z. B. Eischnee, Mayonnaise, Tiramisu) ausgeben*
- *Kein rohes Hackfleisch (z. B. Tatar) ausgeben*
- *Kein in der Kindertageseinrichtung selbsthergestelltes Milchspeiseeis anbieten*
- *Streichfähige, schnell gereifte Rohwürste, insbesondere frische Mettwurst, weglassen*
- *Auf weiche Käsesorten aus pasteurisierter Milch, die mit Oberflächenschmiere (Gelb- und/oder Rotschmiere) hergestellt sind, verzichten*
- *Unverarbeitete Fischerzeugnisse wie Sushi, Schalentiere wie Austern oder geräucherte Fischerzeugnisse wie Räucherlachs weglassen*
- *Sprossen ohne ausreichende Wärmebehandlung weglassen*
- *Tiefkühlbeeren ohne ausreichende Wärmebehandlung weglassen*

Tabelle 2: Besonderheiten für die Lebensmittelauswahl in der Verpflegung von Kleinkindern (1 bis 3 Jahre)

- *Scharfkantige Lebensmittel wie Karotten- oder Kohlrabistücke, kleine, harte Lebensmittel wie Nüsse oder Bonbons sowie glatte, runde Lebensmittel wie Johannisbeeren, Trauben oder Oliven weglassen*
- *Blähende oder schwer verdauliche Lebensmittel wie z. B. Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), Kohlgemüse (Weißkraut, Blaukraut, Rosenkohl, Grünkohl), Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, scharf angebratenes Fleisch und Frittiertes schrittweise einführen*
- *Fleischstücke die Knochen, Knorpel oder Sehnen enthalten (z. B. Kotelette, Hähnchenkeule) weglassen*
- *Blattsalate schrittweise einführen*
- *Klein geschnittenes Vollkornbrot mit Rinde zur Stärkung der Kaumuskulatur anbieten*

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE), Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS GmbH

Tabelle 3: Besonderheiten für die Lebensmittelauswahl im 1. Lebensjahr

- *Auf Honig verzichten*
- *Nitratreiche Gemüse wie Rucola, Feldsalat, Rettich, Kopfsalat, Rote Beete sowie Radieschen weglassen*
- *Auf rohes oder frisch gemahlene Getreide verzichten*
- *Kuhmilch als Trinkmilch sowie fermentierte Milchprodukte erst gegen Ende des ersten Lebensjahres geben*
- *Salz, Zucker und Gewürze sparsam und möglichst erst gegen Ende des ersten Lebensjahres verwenden*
- *Als Getränk Leitungs- oder Mineralwasser (ohne Kohlensäure), aber auch ungesüßten Früchte- oder Kräutertee anbieten*

Tabelle 4: Besonderheiten für die Essenseinnahme in der Verpflegung ab Ende des 1. Lebensjahres bis 3 Jahre

- *Altersspezifische Lebensmittelmengen bzw. Portionsgrößen berücksichtigen*
- *Auf einen angemessenen zeitlichen Rahmen bei der Mahlzeiteinnahme achten*
- *Hilfestellung (z. B. durch Zerkleinern oder Zerdrücken von Lebensmitteln) beim Essen geben (je nach Entwicklungsstand des Kindes)*
- *Ausreichend pädagogisches Fachpersonal für die Begleitung der Mahlzeiten einplanen*

Tabelle 5: Kriterien für die Speisenzubereitung in Kindertageseinrichtungen

- *Auf eine fettarme Zubereitung (z. B. Dünsten, Dämpfen und Grillen) achten*
- *Für die Speisenzubereitung bevorzugt Rapsöl oder z. B. auch Soja- und Olivenöl verwenden*
- *Frittiertes und/oder Paniertes (z. B. Pommes frites, Kroketten, Chicken Nuggets, Fischstäbchen) nicht öfter als 4 x in 20 Verpflegungstagen anbieten*
- *Jodiertes Speisesalz sparsam verwenden*
- *Zum Würzen frische oder tiefgekühlte Kräuter bevorzugen*
- *Auf Zuckerzusatz weitgehend verzichten*
- *Geschmacksverstärker, z. B. Glutamat, und Aromastoffe, z. B. Erdbeeraroma, weglassen*
- *Fischgräten sorgfältig entfernen*
- *Für die Speisenherstellung Rezepturen verwenden*
- *Zum Portionieren der Speisen Portionierungshilfen (z. B. unterschiedlich große Schöpfkellen) einsetzen*

Quellen:

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. (Hrsg.):

- Das beste Essen für Kleinkinder, Bonn 2010, Seite 25
- Ernährung von Säuglingen, Bonn 2010, Seiten 35 und 44
- www.was-wir-essen.de, Verhängnisvolles Trio: Nitrat – Nitrit – Nitrosamine (aufgerufen am 26.01.12)
- www.was-wir-essen.de, Frisch gemahlene Vollkorn (aufgerufen am 26.01.12)

Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft - LfL (Hrsg.):

Der Übergang zur Familienkost - Ausgewogene Ernährung für Kinder gegen Ende des ersten Lebensjahres, München 2010, Seite 37

Bundesinstitut für Risikobewertung – BfR (Hrsg.):

Sicher verpflegt – Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen, Berlin 2013, Seiten 2 und 3

Deutsche Gesellschaft für Ernährung - DGE (Hrsg.):

Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn, 3. Auflage 2011, Seiten 13, 16, 17, 21, 22

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund - FKE (Hrsg.):

- Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen, 3. überarbeitete Auflage 2010, Seiten 21, 22, 23 und 25
- Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen, 7. überarbeitete Auflage 2011, Seiten 31, 33 und 36

Institut für Epidemiologie und Präventionsforschung - BIPS (Hrsg.):

Gute Hygiene-Praxis in Kita-Küchen, Bremen 2010, Kritische Kontrollpunkte 7, 10 und 12

Koletzko B:

Beikostprodukte auf Milchbasis, Monatsschrift Kinderheilkunde 8-2002