

Lebensmittelauswahl, -zubereitung und Speiseneinnahme bei der Mittagsverpflegung von Krippenkindern Kriterien - Empfehlungen - Besonderheiten

Immer mehr Krippenkinder werden in Kindertageseinrichtungen betreut. Sie über die Einhaltung allgemeiner Verpflegungsstandards hinaus gesundheitsförderlich zu verpflegen erfordert spezielle Kriterien und Besonderheiten bei der Lebensmittelauswahl und Lebensmittelszubereitung zu beachten. Dabei müssen insbesondere der persönliche Entwicklungsstand von Säuglingen und Kleinkindern wie z. B. ein noch nicht ausgereiftes Immun- und Verdauungssystem, unterschiedliche motorische Fähigkeiten und der unvollständige Zahnstatus berücksichtigt werden.

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

- *Keine Roh- und Vorzugsmilch anbieten*
- *Auf Weichkäse aus Rohmilch sowie auf weiche Käsesorten aus pasteurisierter Milch, die mit Oberflächenschmiere (Gelb- und/oder Rotschmiere) hergestellt sind (z. B. Limburger, Harzer, Mainzer), verzichten*
- *Kein in der Kindertageseinrichtung selbsthergestelltes Milchspeiseeis anbieten*
- *Keine Speisen mit rohen Eiern, die nicht erhitzt werden (z. B. Eischnee in Desserts, Mayonnaise, Tiramisu) ausgeben*
- *Kein rohes Hackfleisch (z. B. Tatar) ausgeben*
- *Streichfähige, schnell gereifte Rohwürste, insbesondere frische Mettwurst, weglassen*
- *Unverarbeitete Fischerzeugnisse wie Sushi, Schalentiere wie Austern oder geräucherte Fischerzeugnisse wie Räucherlachs weglassen*
- *Sprossen vor dem Verzehr durch Kochen oder Braten kräftig erhitzen*
- *Tiefkühlbeeren vor dem Verzehr vollständig erhitzen*

Besonderheiten für die Lebensmittelauswahl im 1. Lebensjahr:

- *Auf rohes oder frisch gemahlenes Getreide verzichten*
- *Gemüse mit hohem Nitratgehalt wie Kopf-, Eis-, Feldsalat, Rettich, Rote Bete sowie Radieschen weglassen*
- *Auf Honig 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 Leitungswasser (ohne Kohlensäure), aber auch ungesüßten geeigneten Früchte- oder Kräutertee anbieten*

Besonderheiten für die Lebensmittelauswahl von Kleinkindern (1 bis 3 Jahre):

- *Fleischstücke, die Knochen, Knorpel oder Sehnen enthalten (z. B. Kotelette, Hähnchenkeule) weglassen*
- *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*
- *Blattsalate schrittweise einführen*
- *Klein geschnittenes Vollkornbrot mit Rinde zur Stärkung der Kaumuskulatur anbieten*

Allgemeine 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*

Das Speisenangebot für Krippenkinder individuell gestalten:

- *Lebensmittelmengen bzw. Portionsgrößen kindbezogen vorhalten*
- *Hilfestellung durch Zerkleinern, Zerdrücken oder Zerschneiden von Lebensmitteln und beim Essen selbst geben*

Quellen:

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

- Ernährung von Säuglingen – Empfehlungen für das erste Lebensjahr, 3. Auflage, Bonn 2014, Seiten 35, 44 und 48
- Das beste Essen für Kleinkinder, 3. Auflage, Bonn 2013, Seiten 22 und 25
- www.was-wir-essen.de, Verhängnisvolles Trio: Nitrat – Nitrit – Nitrosamine (aufgerufen am 17.09.2014)

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.):

- Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt, Berlin 2014, Seiten 2, 4, 5 und 6
- Schutz vor Infektionen mit enterohämorrhagischen E. coli (EHEC), Berlin 2014, Seiten 2, 3 und 4
- Sicher verpflegt – Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen, Berlin 2013, Seiten 2 und 3

Deutsche Gesellschaft für Ernährung - DGE (Hrsg.):

- Milch für die Säuglingsernährung, DGE Info, 09/2008 (aufgerufen am 22.09.2014)
- Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, 4. Auflage, Bonn 2013, Seiten 13, 16, 17, 21, 22

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund - FKE (Hrsg.):

- Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen, 10., aktualisierte Auflage 2013, Seiten 31, 33 und 36
- Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen, 4., überarbeitete Auflage 2012, Seiten 21, 22, 23 und 25

Koletzko B:

Beikostprodukte auf Milchbasis, Monatsschrift Kinderheilkunde 8-2002

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

Gute Hygiene-Praxis in Kita-Küchen, Bremen 2012, Kritische Kontrollpunkte 7, 9, 10, 11 und 12