

# Empfehlungen zu Lebensmittel- auswahl und -zubereitung für Krippenkinder



## In der Kinderkrippe verpflegt

Immer mehr Krippenkinder essen in Kindertageseinrichtungen mit. Sie gelten jedoch innerhalb einer Gemeinschaftsverpflegung als besonders empfindliche Personengruppen.

Ihr Immun- und Verdauungssystem ist noch nicht ausgereift, ihr Gebiss noch unvollständig und ihre motorischen Essfertigkeiten sind noch nicht voll entwickelt. Daher sind neben den Aspekten eines gesundheitsförderlichen Angebots spezielle Kriterien und Besonderheiten bei Lebensmittelauswahl, Zubereitung und Angebotsform zu beachten!



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



**Grießbrei mit Fruchtmus**  
**Fruchtmus aus aufgekochten**  
**und pürierten Tiefkühlbeeren**

### Bitte hierauf achten:

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

## Besonderheiten für die Lebensmittelauswahl im 1. Lebensjahr

Kinder unter einem Jahr haben noch kein ausgereiftes Immun- und Verdauungssystem. Krankheitserreger können über verschiedene Wege ins Lebensmittel gelangen und so unter Umständen lebensmittelbedingte Erkrankungen auslösen.

### Bitte hierauf achten:

- 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 und Gewürze sparsam und möglichst erst gegen Ende des ersten Lebensjahres verwenden



**Beispiel für Gemüsearten mit  
niedrigen bzw. mittleren Nitrat-  
gehalten**

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

Motorische Essfertigkeiten und Zahnstatus sind individuell sehr unterschiedlich ausgebildet, das Verdauungssystem noch nicht voll entwickelt. Nicht alle festen Lebensmittel können gekaut werden und sollten wegen Verschluckungsgefahr noch nicht oder nur schrittweise eingeführt werden.

**Beispiel für ausgelöstes  
Geflügelfleisch**



### Bitte hierauf achten:

- Fleischstücke, die Knochen, Knorpel oder Sehnen enthalten (z. B. Kotelette, Hähnchenkeule) weglassen
- Scharfkantige Lebensmittel wie rohe Karotten, kleine, harte Lebensmittel wie Nüsse oder Bonbons sowie glatte, runde Lebensmittel wie Johannisbeeren, Trauben oder Oliven sind wenig geeignet
- Blattsalate schrittweise einführen
- 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

## Allgemeine Kriterien für die Speisenzubereitung in Kindertageseinrichtungen

### Bitte hierauf achten:

- 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 vier Mal in 20 Verpflegungstagen anbieten
- Jodiertes Speisesalz sparsam verwenden
- Zum Würzen frische oder tiefgekühlte Kräuter bevorzugen
- Auf Zuckerzusatz weitgehend verzichten
- Auf Geschmacksverstärker (z. B. Glutamat) und Aromastoffe (z. B. Erdbeeraroma) verzichten
- Fischgräten sorgfältig entfernen
- Zum Portionieren der Speisen ggf. Portionierungshilfen (z. B. unterschiedlich große Schöpfkellen) einsetzen





**Das Speisenangebot  
für Krippenkinder  
individuell gestalten:**

- **Lebensmittelmengen  
bzw. Portionsgrößen  
kindbezogen vor-  
halten**
- **Hilfestellung durch  
Zerkleinern, Zerdrü-  
cken oder Zerschnei-  
den von Lebensmit-  
teln und beim Essen  
selber, soweit nötig,  
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](http://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

---

**Herausgeber:** KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung

(an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft)  
Am Gereuth 4, 85354 Freising  
Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach  
[poststelle@KErn.bayern.de](mailto:poststelle@KErn.bayern.de) • [www.KErn.bayern.de](http://www.KErn.bayern.de)  
Stand: Januar 2015

**Redaktion:** Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer  
Gestaltung: 360plus Design GmbH, München

**Bildnachweis:** Barbara Bonisolli, Behram Salmassinia,  
München, in Zusammenarbeit mit der Kinderkrippe  
„Glontaler Biberbau“, Petershausen