



# Zwischenmahlzeiten

für 1- bis 3-Jährige in der Krippe

# Essen muss gelernt werden

**Grundsätzlich gilt:**  
Die Krippe bestimmt das Angebot.  
Das Kind bestimmt was es isst.

## Entwicklungsgerecht kann zum Beispiel bedeuten:

- **Brot** – anfangs noch...  
... aus feingemahlenem Mehl wählen, später gröberes mit Körnern.  
... in mundgerechte Stücke schneiden, später Stücke zum selber Abbeißen.  
... ohne Rinde anbieten, später mit Rinde.  
... fertig bestrichen anbieten, später selbst bestreichen lassen.
- In **Müsli** anfangs noch...  
... Instant-, Schmelz- oder zarte Flocken geben, später kernige Getreideflocken.  
... Joghurt oder Dickmilch zum leichter Löffeln geben und später Milch.
- **Obst** anfangs noch als Püree oder zerdrückt anbieten, später in Stücken mit Schale.
- **Gemüse** anfangs noch weiches wählen und in mundgerechten Stücken, später dann härteres zum Abbeißen anbieten.
- **Käse** und Wurstaufschnitt anfangs noch in Streichform geben.

Joghurt „kleckerfrei“ löffeln, Brot greifen und abbeißen, Gemüse kauen und schlucken – Essfertigkeiten wie diese müssen Krippenkinder lernen. Dabei hat jedes Kind sein eigenes Entwicklungstempo! Ebenso individuell entwickelt sich der Zahnstatus, der das Abbeißen und Kauen von Lebensmitteln beeinflusst.

Ein Ziel der Krippe ist es, alle Kinder an die normale gesundheitsförderliche Kitaverpflegung heranzuführen. Dabei ist die Aufmerksamkeit der Betreuer in der Kita gefordert, durch Beobachten und ggf. Rücksprache mit den Eltern das Angebot entwicklungsgerechter Mahlzeiten zu gewährleisten.

Folgende Beispiele zeigen, wie Zwischenmahlzeiten für unterschiedliche Essfertigkeiten und Zahnstatus entwicklungsgerecht gestaltet werden können – am Beispiel von Müsli-, Brot- sowie Obst- und Gemüseahlzeiten.

### Der Anfang

für Kinder mit kaum entwickelten Essfertigkeiten und kaum entwickeltem Zahnstatus.

### Der Übergang

für Kinder mit mäßig entwickelten Essfertigkeiten und mäßig entwickeltem Zahnstatus.

### Das Ziel

für Kinder mit gut entwickelten Essfertigkeiten und gut entwickeltem Zahnstatus.

## Milch-/Müsilimahlzeiten

Menge pro Mahlzeit für 1- bis 3-Jährige

90 g Joghurt bzw. Milch, 20 g Getreideflocken, 45 g Obst



Joghurt mit Instantflocken und Obstpüree



Joghurt mit feinen Haferflocken und weichen Obststücken



Milch mit kernigen Haferflocken und Obst in Stücken

- Tipps:**
- Joghurt, Dickmilch und Kefir sind cremiger und leichter zu löffeln
  - Kinder sollten nun an fettarme Milch bzw. Joghurt, Dickmilch und Kefir gewöhnt werden
  - Milch-/Müsilimahlzeiten benötigen keinen zusätzlichen Zucker

## Brotmahlzeiten

Menge pro Mahlzeit für 1- bis 3-Jährige

30 g Vollkornbrot, 5 g Frischkäse/Schnittkäse,  
5 g Leberwurst/Brühwurstaufschnitt, 5 g Butter, 45 g Gemüse



Brot (aus fein gemahlenem Mehl, ohne Rinde) mit Leberwurst und Frischkäse, Tomatenstückchen



Brot (aus mittelfein gemahlenem Mehl, weiche Rinde) mit Leberwurst und Frischkäse, Gurkenscheiben und Paprika



Brot (aus grob gemahlenem Mehl, körnige Rinde) mit Butter, Brühwurstaufschnitt, Schnittkäse und Karotten- und Kohlrabisticks

- Tipps:**
- Frischkäse und Streichwurst fallen nicht so leicht vom Brot
  - Vollkornbrot bevorzugt anbieten, alternativ dazu Vollkornzwieback, Vollkornknäckebrötchen oder Vollkornsemmel

Zu jeder Zwischenmahlzeit gehört ein Getränk.  
Am besten Wasser!



## Obst-/Gemüseahlzeiten

Menge pro Mahlzeit für 1- bis 3-Jährige

30 g Obst, 30 g Gemüse



Tomatenstückchen und Bananenscheiben



Mandarine (ohne Kerne), weiche Birne, Gurkensticks (z.T. geschält)



Apfelschnitze (mit Schale) und Paprikasticks

- Tipps:**
- Abwechslung im Obst- und Gemüseangebot ermöglichen
  - Geeignete Obst- und Gemüsearten kombinieren

## Die Basis

### Optimierte Mischkost – optiMIX®

#### Für die tägliche Lebensmittelauswahl gilt:

**Reichlich** Getränke und pflanzliche Lebensmittel

**Mäßig** tierische Produkte

**Sparsam** fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund 2012



Lebensmittelgruppen in den Zwischenmahlzeiten in der Optimierten Mischkost

→ Grundsätzlich können Kinder ab dem ersten Lebensjahr an der normalen Kita-Verpflegung teilnehmen.

→ Für Kinder werden pro Tag zwei Zwischenmahlzeiten empfohlen – eine am Vormittag und eine am Nachmittag.

→ Bis zur Gewöhnung an übliche Mahlzeitenstrukturen kann es sein, dass Krippenkinder häufiger etwas zu essen fordern.

## Umsetzung in der Krippe

### Mengenempfehlungen (g/ml) typischer Lebensmittelgruppen für 10 Zwischenmahlzeiten<sup>1</sup>

#### 1-3 Jahre

Obst/Gemüse	450
Milch/-produkte	250
Brot/Getreideflocken	150
Fleisch-/Wurstwaren	10
Getränk	1150

- Die Mengen können beliebig auf 10 Mahlzeiten verteilt werden.
- Die Mengen sind Orientierungswerte.
- Jedes Kind hat seinen eigenen Bedarf.
- Der Appetit schwankt von Tag zu Tag.

<sup>1</sup> abgeleitet aus: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – Die Optimierte Mischkost optiMIX, Forschungsinstitut für Kinderernährung (2012)

### Für die Lebensmittelauswahl in der Krippe (1- bis 3-Jährige) gilt – neben entwicklungsgerechten Aspekten:

**Brot:** überwiegend Vollkorn

**Getreideflocken/Müsli:** möglichst ungezuckert

**Milch/Joghurt/Dickmilch:** fettarme Milch/Joghurt/Dickmilch (1,5 % Fett), keine Roh- bzw. Vorzugsmilch

**Käse:** aus pasteurisierter Milch, kein Weichkäse mit Rot- oder Gelbschmiere, z. B. Romadur, Harzer Käse

**Obst/Gemüse:** Tiefkühlbeeren vor dem Verzehr ausreichend erhitzen (mind. 72°C, 2 Min.), möglichst saisonal

**Fleisch-/Wurstwaren:** bevorzugt mit Fettgehalten unter 20 %, z. B. Kochschinken, Putenbrust, Jagdwurst, keine rohen Produkte wie z. B. Mett, Tatar

**Streichfett:** Butter oder Margarine

**Getränke:** energiefrei bzw. -arm, am besten Wasser

**Vorsicht** bei erdnussgroßen, harten Lebensmitteln (Nüsse, Weintrauben, Oliven) → *Verschluckungsgefahr*