



**BREMISCHE EVANGELISCHE KIRCHE**

Landesverband Evangelischer

**Tageseinrichtungen für Kinder**

# Essen in der Kinderkrippe

Qualitätsstandards und Empfehlungen für die Verpflegung  
von Kindern in der Krippe



In Zusammenarbeit mit dem

**BIPS** Bremer Institut für  
Präventionsforschung und Sozialmedizin

# Vorwort

Jahr für Jahr steigt die Zahl der Krippenplätze in den evangelischen Kindertageseinrichtungen. Bis zum Jahr 2013 werden mehr als 500 Kinder im Alter unter 3 Jahren die evangelischen Kindertageseinrichtungen besuchen.

Das vorliegende Ernährungskonzept ist als Teil des Gesamtkonzeptes für die Krippen vom Landesverband in enger Zusammenarbeit mit Einrichtungs- und Hauswirtschaftsleitungen und dem Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin (BIPS) erstellt worden.

Damit trägt der Landesverband den besonderen Anforderungen an eine kindgerechte und gesunde Ernährung im frühen Säuglings- und Kindesalter Rechnung. Eltern haben somit auch an dieser Stelle die Gewähr, dass für ihre Kinder in jeder evangelischen Kindertageseinrichtung durch die Fachberatung des BIPS begleitet nach denselben Qualitätsstandards die tägliche Verpflegung erfolgt.

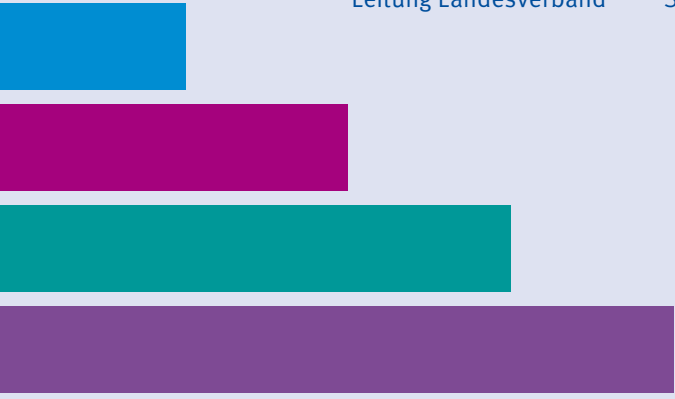
Bremen im Januar 2011



Dr. Carsten Schlepper  
Leitung Landesverband



Kirsten Hanschen  
Stv. Leitung Landesverband



# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>1. Strukturelle Anforderungen</b>	<b>4</b>
1.1 Eröffnung einer Kinderkrippe mit Verpflegungsangebot	4
1.2 Rechtliche Rahmenbedingungen	4
...❖ Qualitätsstandards für die Umsetzung rechtlicher Verordnungen	5
1.3 Verpflegungssystem	5
...❖ Qualitätsstandards zum Verpflegungssystem	6
1.4 Anforderungen an die hauswirtschaftlichen Fachkräfte in Kinderkrippen	6
Küchenleitungen	6
Küchenhilfen	6
1.4.1 Beteiligung der pädagogische Mitarbeiter/innen an der Verpflegung	7
1.5 Empfehlungen für die räumlichen Bedingungen und einen angemessenen Zeitraumen für die Einnahme der Mahlzeiten	7
1.6 Zusammenarbeit hauswirtschaftlicher und pädagogischer Mitarbeiter/innen	7
...❖ Qualitätsstandards für die Zusammenarbeit im Team	8
<b>2. Zusammenarbeit mit den Eltern</b>	<b>9</b>
2.1 Aufnahmegespräch	9
2.2 Laufende Kommunikation	9
...❖ Qualitätsstandards für die Zusammenarbeit mit den Eltern	10
<b>3. Die Ernährung im ersten Lebensjahr</b>	<b>11</b>
3.1 Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr	11
3.2 Die Ernährung in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten	11
3.2.1 Die Ernährung mit Muttermilch	12
...❖ Qualitätsstandards für die Ernährung mit Muttermilch	12
3.2.2 Die Ernährung mit industriell hergestellter Säuglingsnahrung	12
3.2.3 Trinkmenge, Zubereitung und Temperatur von Säuglingsnahrung	13
3.2.4 Getränke in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten	13
...❖ Qualitätsstandards für die Ernährung nicht und nicht voll gestillter Säuglinge	13
3.2.5 Hinweise zur pädagogischen Gestaltung der Flaschenmahlzeit	14
...❖ Qualitätsstandards für die pädagogische Gestaltung der Flaschenmahlzeit	14
3.3 Die Ernährung ab dem fünften bis siebten Lebensmonat	15
3.3.1 Definition Beikost	15
3.3.2 Selber kochen oder Gläschen	15
3.3.3 Mahlzeitenverteilung	16
3.3.4 Getränke in der Beikost	16
3.3.5 Lebensmittelauswahl für die Beikost (Tab. 1)	16
3.3.6 Kuhmilch in der Säuglingsernährung	18
3.3.7 Lebensmittel, die nicht in die Beikost gehören	18
...❖ Qualitätsstandards für die Einführung, Lebensmittelauswahl und Zubereitung von Beikost	19

3.3.8	Pädagogische Gestaltung der Mahlzeiten in der Beikostphase	19
	❖ Qualitätsstandards für die pädagogische Gestaltung der Ernährung mit Beikost	20
3.4	Übergang von der Beikost zur Normalkost	20
3.4.1	Lebensmittelauswahl	20
3.4.2	Pädagogische Gestaltung der Mahlzeiten in der Übergangsphase	21
	❖ Qualitätsstandards für den Übergang von der Beikost zur Normalkost	22
<b>4.</b>	<b>Ernährung nach dem ersten Lebensjahr (1. bis 3. Lebensjahr)</b>	<b>23</b>
4.1	Das OptimiX®-Konzept	23
4.2	Empfohlene Lebensmittel und deren Verzehrsmengen für Kinder	23
4.3	Die Mahlzeiten in OptimiX®	23
4.3.1	Frühstück und Zwischenmahlzeiten	24
4.3.2	Mittagessen	24
4.3.3	Anforderungen an den Speiseplan	24
4.3.4	Lebensmittelauswahl (Tab. 2)	25
	❖ Qualitätsstandards für die Ernährung nach dem ersten Lebensjahr	26
4.4	Begleitung der Mahlzeiten durch die pädagogischen Fachkräfte	26
	❖ Qualitätsstandards für das pädagogische Handeln rund um die Esssituation	27
<b>5.</b>	<b>Besondere Verpflegungssituationen</b>	<b>28</b>
5.1	Umgang mit Süßigkeiten	28
5.2	Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten	28
5.3	Versorgung von Kindern mit religiös und kulturell begründeten Kostformen	28
5.4	Versorgung von Kindern mit Diäten	29
	❖ Qualitätsstandards für besondere Verpflegungssituationen	29
	<b>Literatur</b>	<b>30</b>
	<b>Anhang</b>	<b>31</b>
1.	Relevante Verordnungen für die Speisenproduktion und -abgabe in Kinderkrippen und Kindertageseinrichtungen	32
2.	Verpflegungssysteme in der Gemeinschaftsverpflegung	33
3.	Anforderungen an Küchenräume und Geräteausstattung für die Umsetzung einer Mischküchenverpflegung	34
4.	Auszüge aus den Stellenbeschreibungen für Küchenleitung und Küchenhilfe in Tageseinrichtungen für Kinder der Bremischen Evangelischen Kirche	36
	• Stellenbeschreibung Küchenleitung	36
	• Stellenbeschreibung Küchenhilfe	38
5.	Übersicht über industriell hergestellte Säuglingsnahrungen	39
6.	Rezepte für die Zubereitung von Beikost	41
7.	Anforderungen an die Qualität von Fertigprodukten für die Beikost	43
	❖ Qualitätsstandards für die Auswahl von Fertigbreien	44
8.	Empfehlungen für Lebensmittelverzehrsmengen aus dem OptimiX®-Konzept	45
9.	Speiseplanung mit der »Bremer Checkliste«	47
10.	Anforderungen an die Lieferanten von Fremdverpflegung	48
	<b>Impressum</b>	<b>49</b>

# Einleitung

In Kinderkrippen und alterserweiterten Gruppen hat die Ernährung einen hohen Stellenwert. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für die optimale Entwicklung von Kindern und trägt maßgeblich zu ihrem biologischen, seelischen und sozialen Wohlbefinden bei.

Zur Ernährung in der Krippe gehört ein qualitativ hochwertiges Speisenangebot, also ein dem Alter entsprechendes ausgewogenes, hygienisch einwandfreies und schmackhaftes Essen. In den ersten drei Lebensjahren wird zudem das Essverhalten bedeutend geprägt. Somit muss gesundheitsförderliches, ernährungspädagogisches Handeln fester Bestandteil des (Krippen) Alltags sein und ist als gemeinsame Aufgabe von Eltern und Fachkräften zu verstehen.

Gerade in Krippen werden die hauswirtschaftlichen und pädagogischen Mitarbeiter/innen mit vielen Ernährungsfragen der Eltern, besonders von Säuglingen, konfrontiert.

Das Verpflegungskonzept soll als Teil des Qualitätshandbuches der evangelischen Kinderkrippen den hauswirtschaftlichen und pädagogischen Fachkräften mehr Handlungssicherheit rund um die Ernährung geben.

## **Hinweis:**

Die Qualitätsstandards in den grauen Kästen sind als Ziele in den evangelischen Krippen zu verstehen, die teilweise bereits erreicht sind oder die zu erreichen angestrebt wird.

# Strukturelle Anforderungen

## 1.1

### Eröffnung einer Kinderkrippe mit Verpflegungsangebot

Bevor in einer Krippe oder Kita ein Verpflegungsangebot gemacht werden kann, sind eine Reihe von Fragen zu bedenken. Folgende Kriterien sind bei der Planung zu klären bzw. zu berücksichtigen:

- Anforderungen des Trägers an die ernährungsphysiologische und geschmackliche Qualität der Verpflegung
- Rechtliche Rahmenbedingungen: Kinderkrippen gelten als Lebensmittelunternehmer
- Anzahl der Essensteilnehmer (Kinder unter einem Jahr, Kinder ab einem Jahr, Erwachsene)
- Umfang des Verpflegungsangebotes, zum Beispiel Frühstück, Getränke, warmes Mittagessen, Zwischenmahlzeiten, Säuglingsernährung (Fläschchen und Breie).
- Vorgesehenes Verpflegungssystem sowie die für die Umsetzung erforderliche Anzahl, Größe und Ausstattung von Räumen für den hauswirtschaftlichen Bereich (Lagerung, Zubereitungsküche, Entsorgung, Sozialräume)  
(→ Siehe Anhang Pkt. 3: Richtwerte für die Anforderungen an Küchenräume und Geräteausstattung)
- Prüfung, welche Räume für Küche und Speiseraum geeignet sind und ob Umbau- oder Neubaumaßnahmen erforderlich sind
- Erforderliche Qualifikation des hauswirtschaftlichen Personals

Neben einem erfahrenen Küchenplaner, sollten wenn möglich die hauswirtschaftlichen Mitarbeiter/innen, die in der Küche tätig werden sollen oder erfahrene Fachkräfte aus anderen Krippenküchen sowie Mitarbeiter der Lebensmittelüberwachung einbezogen werden. Dies erleichtert von vornherein die Berücksichtigung küchenorganisatorischer Abläufe, ergonomischer Gesichtspunkte sowie die Einhaltung der Hygienegesetze.

## 1.2

### Rechtliche Rahmenbedingungen

Kinder sind eine empfindliche Zielgruppe, da ihr Immunsystem noch nicht vollständig ausgereift ist. Damit verbunden ist eine hohe Anfälligkeit für Lebensmittelinfektionen und -vergiftungen. Der Umgang mit Lebensmitteln und die Zubereitung von Speisen für Kinder in Kinderkrippen erfordern daher besondere Sorgfalt und die Beachtung der relevanten rechtlichen Verordnungen:

- Lebensmittelrecht: EU-Basisverordnung für das Lebensmittelrecht (2002)
- Verordnung EG Nr. 852/2004 des Europäischen Parlamentes und des Rates über Lebensmittelhygiene (2004) und die Rechtsvorschriften des Bundes vom 14.8.2007
- Infektionsschutzgesetz (IfsG) §§ 42/43 (2000)
- Produkthaftungsgesetz (2002)
- Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZzulV, 2005)  
(→ Siehe Anhang Pkt. 1: Relevante Verordnungen für die Speisenproduktion und -ausgabe in Kinderkrippen und Kindertageseinrichtungen)





## Qualitätsstandards für die Umsetzung rechtlicher Verordnungen

- Die verantwortlichen hauswirtschaftlichen und pädagogischen Mitarbeiter/innen kennen die grundlegenden für die Gemeinschaftsverpflegung relevanten Gesetze und Verordnungen und wissen um deren Bedeutung für die Praxis.
- Für die evangelischen Kinderkrippen liegt ein betriebseigenes Hygienekonzept basierend auf den HACCP-Grundsätzen vor.
- Die hauswirtschaftlichen Mitarbeiter/innen in den evangelischen Kinderkrippen nehmen einmal jährlich an der Belehrung gemäß §§ 42/43 des Infektionsschutzgesetzes und an einer damit verbundenen Hygieneschulung teil.
- Die hauswirtschaftlichen Mitarbeiter/innen führen darüber hinaus die jährliche Infektionsschutzschulung gemäß §§ 42/43 für ihre hauswirtschaftlichen Kollegen/innen und anderer in der Krippenküche tätigen Personen sowie an der Verpflegung beteiligten pädagogischen Mitarbeiter/innen durch.
- Auf den Speiseplänen in den evangelischen Krippen werden kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe in übersichtlicher und gut verständlicher Form benannt und in einem neben stehenden Aushang erläutert.
- Im Rahmen pädagogischer Aktivitäten, bei denen Kinder beispielsweise Lebensmittel für den Verzehr in der Gruppe zubereiten, werden die Anforderungen der einschlägigen rechtlichen Verordnungen berücksichtigt.
- Eine gesetzliche Verpflichtung zur Vorhaltung von Rückstellproben gibt es nicht. Dennoch werden in den evangelischen Kinderkrippen Maßnahmen in Form von Rückstellproben ergriffen, die es ermöglichen, im Falle einer lebensmittelbedingten Erkrankung von Kindern und/oder Erwachsenen festzustellen, ob das abgegebene Essen Ursache der Erkrankung ist.
- Eltern werden in mündlicher und/oder schriftlicher Form darüber informiert, welche Speisen sie in die Krippe, beispielsweise zu Festen mitbringen dürfen (keine Risikolebensmittel). Hinzu kommen Hinweise zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln. Diese Unterweisung wird dokumentiert.

### 1.3 Verpflegungssystem

Für Kindertageseinrichtungen und Kinderkrippen sind unterschiedliche Verpflegungssysteme möglich. Beim Frischkost- oder Mischküchensystem werden die Mahlzeiten in einer voll ausgestatteten Küche in der Einrichtung von qualifizierten hauswirtschaftlichen Mitarbeitern/innen frisch zubereitet. Das Essen kann auch in einer benachbarten Kita oder Krippe gekocht und warm angeliefert werden oder die Mahlzeiten werden gefroren geliefert und vor Ort erwärmt. Auch andere Lösungen sind denkbar. Jedes Verpflegungssystem hat Vor- und Nachteile, die die Einrichtung für sich abwägen muss.

Die Zubereitung der Mahlzeiten in der Einrichtung ermöglicht aus ernährungsphysiologischer Sicht eine optimale Versorgung der Kinder. Weitere Vorteile sind die Beteiligung der Kinder an der Essensversorgung, sei es durch das tägliche Erleben, dass Speisen aus verschiedenen Zutaten zubereitet werden, bevor sie verzehrt

werden können oder durch das zeitnahe Eingehen auf Wünsche der Kinder. Diäten und Sonderkostformen können besser berücksichtigt werden, da dieses System relativ flexibel zu handhaben ist.

(*→ Siehe Anhang Pkt. 2: Verpflegungssysteme in der Gemeinschaftsverpflegung*)



### **Qualitätsstandards zum Verpflegungssystem**

- In den Kinderkrippen der Bremischen Evangelischen Kirche wird die Verpflegung der Kinder überwiegend durch das Mischküchensystem organisiert, wobei Wert darauf gelegt wird, dass Lebensmittel der Conveniencestufen 3 und 4 (*→ siehe Anhang Pkt. 2: Verpflegungssysteme in der Gemeinschaftsverpflegung*), zum Beispiel Fertigsoußen oder Fertiggerichte, nur selten, beispielsweise bei Personalengpässen, eingesetzt werden.
- Sind in einzelnen Einrichtungen die erforderlichen Voraussetzungen für die Mischküchenverpflegung nicht gegeben, kommen andere Verpflegungssysteme zur Anwendung. Dabei werden die Qualitätsanforderungen für Fremdanbieter berücksichtigt. (*→ Siehe Anhang Pkt. 10: Qualitätsanforderungen an die Anbieter von Fremdverpflegung*).

## **1.4**

### **Anforderungen an die hauswirtschaftlichen Fachkräfte in Kinderkrippen**

#### **Küchenleitungen**

Das Mindest-Anforderungsprofil für die in den evangelischen Kindertageseinrichtungen und Krippen beschäftigten Küchenleitungen umfasst eine abgeschlossene Ausbildung in einem hauswirtschaftlichen Ausbildungsberuf, eine abgeschlossene Ausbildung als Koch/Köchin oder einen gleichwertigen Ausbildungsabschluss. (*→ Siehe Anhang Pkt. 4.1: Auszüge aus der Stellenbeschreibung Küchenleitung in Tageseinrichtungen für Kinder der Bremischen Evangelischen Kirche, Februar 2006*)

Die Küchenleitungen besitzen unter anderem Kenntnisse über:

- gesunde Ernährung für Kinder und Erwachsene,
- Aspekte des Essverhaltens von Kindern,
- die bedarfsgerechte Zubereitung von Mahlzeiten für Säuglinge, Kleinkinder, Kinder und Erwachsene,
- die relevanten rechtlichen Vorschriften für die Speisenproduktion in der Gemeinschaftsverpflegung sowie
- das wirtschaftliche Arbeiten im Rahmen eines vorgegebenen Budgets.

Neben der fundierten Ausbildung wird die Bereitschaft zur regelmäßigen Fort- und Weiterbildung in fachspezifischen Fragen erwartet.

Darüber hinaus sollten Küchenleitungen engagiert im Umgang mit Kindern sein und auf die Wünsche und Anforderungen von Kindern eingehen.

#### **Küchenhilfen**

Für die Beschäftigung als Küchenhilfe wird keine Ausbildung vorausgesetzt, wohl aber »hauswirtschaftliches Geschick«. Praktische Vorerfahrungen über Reinigung und Pflege der Küche sind von Vorteil. Küchenhilfen unterstützen die hauswirtschaftliche Fachkraft bei der Herstellung und Ausgabe der täglichen Speisen. Sie erledigen selbstständig alle im Küchenbereich anfallenden Aufräum-, Spül- und Reinigungsarbeiten unter Beachtung der geltenden Hygienevorschriften.



Küchenhilfen werden am Arbeitsplatz von der Küchenleitung in ihre Tätigkeiten eingewiesen. Hierzu gehören eine Einführung in die Qualitätsanforderungen der Krippenernährung, eine Hygiene- sowie die jährliche Infektionsschutzschulung.

(.....) Siehe Anhang Pkt. 4.2: Stellenbeschreibung Küchenhilfe in Tageseinrichtungen für Kinder der Bremischen Evangelischen Kirche, Februar 2006)

Bei entsprechender Qualifikation, kann die Küchenhilfe die Küchenleitung über einen begrenzten Zeitraum vertreten.

#### **1.4.1**

#### **Beteiligung pädagogischer Mitarbeiter/innen an Tätigkeiten, die in Zusammenhang mit der Verpflegung anfallen**

Sollten die Gegebenheiten in einer Einrichtung dies erfordern, können bestimmte Tätigkeiten wie das Zubereiten von Fläschchen oder die Versorgung mit Zwischenmahlzeiten (Frühstück/Vesper) von pädagogischen Mitarbeitern/innen übernommen werden, sofern diese entsprechend den geltenden Hygienevorschriften geschult sind und die Inhalte des vorliegenden Verpflegungskonzeptes kennen.

#### **1.5**

#### **Empfehlungen für die räumlichen Bedingungen und einen angemessenen Zeitrahmen für die Einnahme der Mahlzeiten**

Die Mahlzeiten sollen in einer angenehmen Atmosphäre stattfinden, in der Kinder sich wohl fühlen und erste Erfahrungen mit Lebensmitteln machen aber zum Beispiel auch den Umgang mit Essbesteck erlernen können. Neben einem ausreichenden Zeitrahmen für die Mahlzeiten sind folgende Empfehlungen zu berücksichtigen.

- Die Kinder haben die Möglichkeit, die Mahlzeiten in ihrem eigenen Tempo einzunehmen und werden nicht zur Eile getrieben.
- Für die Einnahme der Mahlzeiten steht ausreichend Platz zur Verfügung.
- Kippsichere Sitzgelegenheiten zum gemeinsamen Essen am Tisch sind für alle Kinder vorhanden. Diese entsprechen der Körpergröße der Kinder, d.h. die Kinder können beim Sitzen die Füße flach abstellen.
- Der Essbereich ist so gestaltet, dass die Kinder eine angenehme Tischatmosphäre erfahren.
- Die Mahlzeiten werden nach Möglichkeit deutlich von anderen Aktivitäten abgegrenzt.
- Für Kinder in der Beikostphase stehen »Trinklerntassen« zur Verfügung. Der erste Löffel zum Füttern ist klein, flach und besteht aus Plastik.
- Für kleine Kinder ist geeignetes Essbesteck vorhanden.
- Während der gemeinsamen Mahlzeiten wird Ess- und Trinkgeschirr aus Porzellan oder Glas verwendet.
- Es ist eine ausreichende Anzahl an Esstellern, Schüsseln, Kannen und Auffüllbesteck in kleinen Größen vorhanden, so dass sich die Kinder ihren Fähigkeiten entsprechend selbst bedienen können.

#### **1.6**

#### **Zusammenarbeit hauswirtschaftlicher und pädagogischer Mitarbeiter/innen**

In den evangelischen Krippen übernehmen die Einrichtungsleitung sowie hauswirtschaftliche und pädagogische Fachkräfte gemeinsam in enger Zusammenarbeit mit den Eltern die Verantwortung für eine genussvolle und gesundheitsförderliche Ernährung der Kinder.



### Qualitätsstandards für die Zusammenarbeit im Team

- Der laufende Austausch zwischen pädagogischen und hauswirtschaftlichen Mitarbeitern/innen, beispielsweise zu geplanten Aktivitäten, zur aktuellen Situation bei den Essenszahlen oder zu Kindern mit Diäten, ist obligatorisch.
- Es finden regelmäßige Gespräche zur Reflexion der alltäglichen Arbeit zwischen der Einrichtungsleitung und der hauswirtschaftlichen Fachkraft statt.
- Bei Bedarf nimmt die hauswirtschaftliche Fachkraft an der Dienstbesprechung teil.



# Zusammenarbeit mit den Eltern

Der Informationsaustausch und die Kooperation von Eltern und Krippenmitarbeitern/innen bezüglich der Verpflegung, sind unerlässlich.

## 2.1

### Aufnahmegespräche

Diese Themen sollten im Rahmen der Aufnahmegespräche angesprochen werden:

#### Informationen über das Kind

- Bekommt das Kind Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung?
- Welche Säuglingsmilchnahrung bekommt das Kind?
- Welche Ess- und Trinkgewohnheiten hat das Kind?
- Hat das Kind besondere Vorlieben oder Abneigungen?
- Benötigt das Kind aus medizinischen Gründen eine besondere Ernährung?
- Gibt es in der Familie andere kulturell und/oder religiös geprägte Essgewohnheiten?

#### Informationen über die Krippenverpflegung

- Möglichkeiten der Ernährung mit Muttermilch in der Krippe.
- Bei Bedarf Informationen der Mutter über den hygienischen Umgang mit abgepumpter Muttermilch.
- Vorstellung des Ernährungskonzeptes der Krippe und des Wochenspeiseplans.
- Informationen über das Angebot an Lebensmitteln und Getränken.
- Organisation des Frühstücks.
- Gestaltung und Ablauf der Mahlzeiten.
- Welche Lebensmittel sollten Eltern ihren Kindern in die Kinderkrippe für das Frühstück mitgeben?
- Worauf ist zu achten, wenn Eltern Speisen für die Kinderkrippe mitgeben, zum Beispiel zu Festen? Informationen zur Auswahl der Lebensmittel und zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln.

## 2.2

### Laufende Kommunikation

- Die pädagogischen Fachkräfte beobachten und dokumentieren die Essgewohnheiten der Kinder. Zeigt ein Kind ein auffälliges Essverhalten, besprechen sie das mit den Eltern.
- Die Eltern haben darüber hinaus immer die Möglichkeit, sich nach dem Essverhalten ihrer Kinder zu erkundigen und erhalten Informationen dazu.
- Die Eltern werden darüber informiert, welche pädagogischen Aktivitäten rund um das Thema Essen und Trinken in der Krippe durchgeführt werden.
- Der Wochenspeiseplan stellt eine wichtige Information über die Verpflegung dar.

#### Weitere Möglichkeiten, mit Eltern zum Thema Ernährung/Verpflegung in der Krippe ins Gespräch zu kommen bzw. diese zu informieren, sind:

- Aushänge mit aktuellen Ernährungsinformationen.
- Literatur zum Thema Ernährung, Kinderkochbücher, Sachbücher etc. in einer Leseecke.
- Veranstaltungen wie Elternabende, Elternfrühstück etc. mit Fachreferenten zum Thema Ernährung.

- Rezepte, Kochideen, Kostproben aus der Küche.
- Bei Ernährungsprojekten mit Kindern Elternbriefe und Präsentation der Ergebnisse.



### **Qualitätsstandards für die Zusammenarbeit mit den Eltern**

- Im Rahmen der Aufnahmegespräche werden wesentliche Informationen über die bisherige Ernährung des Kindes, ggf. besondere Anforderungen an die Verpflegung sowie das Verpflegungskonzept der Krippe mit den Eltern besprochen.
- Zwischen den pädagogischen Fachkräften und den Eltern besteht ein regelmäßiger Austausch bezüglich des Essverhaltens der Kinder.
- Den Eltern wird der Wochenspeiseplan in ansprechend gestalteter Form zugänglich gemacht, beispielsweise in Form eines Aushangs.



# Die Ernährung im ersten Lebensjahr

## 3.1 Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr

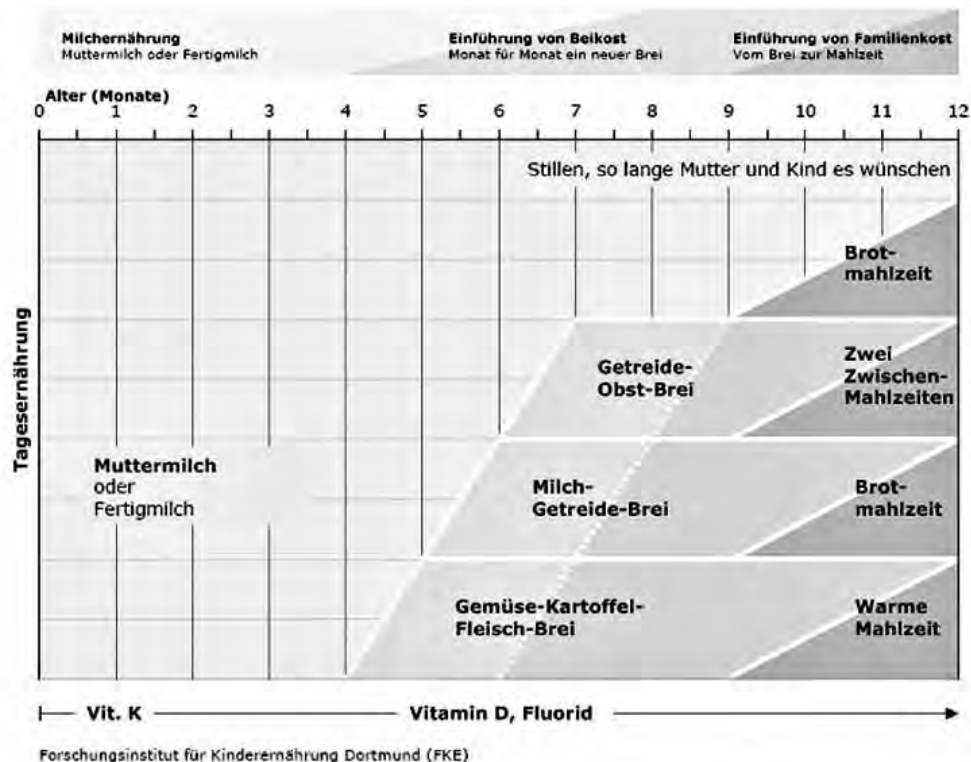
Bei der Ernährung im ersten Lebensjahr sind die besonderen Bedürfnisse von Säuglingen zu berücksichtigen, wie zum Beispiel der relativ hohe Energiebedarf und der noch nicht fertig entwickelte Verdauungstrakt. Hinzu kommt eine hohe primärpräventive Bedeutung der Ernährung im ersten Lebensjahr hinsichtlich späterer Erkrankungen wie Adipositas oder Allergien.

Entsprechend dieser ernährungs- und entwicklungsphysiologischen Anforderungen, wird die Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr in drei Hauptabschnitte eingeteilt:

- Ausschließliche Milchernährung in den ersten 4 bis 6 Monaten
- Einführung von Beikost ab dem 5. bis 7. Monat
- Einführung von Familienkost ab dem 10. Monat

Abb. 1: Ernährungsplan für das erste Lebensjahr

### Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr



Dieser »Ernährungsplan für das erste Lebensjahr« des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund (FKE) hat sich seit vielen Jahren bewährt und beruht auf den DACH-Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

## 3.2 Die Ernährung in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten

### 3.2.1 Die Ernährung mit Muttermilch

Während der ersten Lebensmonate benötigt ein Säugling keine weiteren Lebensmittel als Muttermilch. Ausschließliches Stillen in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten wird weltweit einhellig empfohlen. Danach kann bei altersgemäßer Beikosteinführung so lange teilstillt werden, wie Mutter und Kind dies wünschen.



#### Qualitätsstandards für die Ernährung mit Muttermilch

- Die Versorgung des Kindes mit Muttermilch wird in den Krippen grundsätzlich ermöglicht.
- Mütter können ihr Kind vor Ort in der Krippe stillen. Sie finden hier einen ruhigen, dafür geeigneten Raum oder Stillplatz vor.
- Mütter können abgepumpte Muttermilch für ihr Kind in die Krippe mitbringen.
- Diese wird entsprechend den Anforderungen für den hygienischen Umgang mit abgepumpter Muttermilch gelagert, aufgewärmt und an das Kind verfüttert.
- Über den hygienischen Umgang mit abgepumpter Muttermilch werden Mütter in mündlicher und schriftlicher Form in einem Vorgespräch informiert.

### 3.2.2 Die Ernährung mit industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung

#### Geeignete Produkte:

Für Säuglinge, die nicht oder nicht voll gestillt werden, stehen heute qualitativ hochwertige industrielle Muttermilchersatzprodukte zur Verfügung. Sie unterliegen den Richtlinien der EU über Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung und der Diätverordnung in deutschem Recht. Für das gesamte erste Lebensjahr sind Säuglingsanfangsnahrungen mit der Silbe »Pre«- oder der Ziffer »1« empfehlenswert. Für Kinder mit einem hohen Allergierisiko oder mit bereits vorhandener Allergie, stehen Spezialprodukte zur Verfügung.

(→ Siehe Anhang Pkt. 5: Übersicht über industriell hergestellte Säuglingsnahrungen)

#### Nicht geeignet:

Die »klassische« Milchflasche, also die aus verdünnter Kuhmilch selbst hergestellte »Säuglingsmilch«, ist aus ernährungsphysiologischen und hygienischen Gründen aus heutiger Sicht nicht für die Säuglingsernährung geeignet. Gleiches gilt, wenn die »Säuglingsmilch« statt aus Kuhmilch aus verdünnter Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch zubereitet wird.

Auch von industriell hergestellter Säuglingsnahrung auf der Basis von Ziegenmilch wird in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten abgeraten, da deren Auswirkungen auf Wachstum und Nährstoffversorgung im Säuglingsalter nicht ausreichend erforscht sind. »Vegetarische Milch«, zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch, Reismilch und andere, weist gravierende Nährstoffdefizite auf und ist für die Säuglingsernährung ungeeignet.

### 3.2.3

#### Trinkmenge, Zubereitung und Temperatur von Säuglingsnahrung

Ebenso wie bei älteren Kindern oder Erwachsenen kann der Appetit von Säuglingen von Tag zu Tag schwanken. Die auf den Verpackungen angegebenen Richtwerte für die Anzahl und Menge von Flaschenmahlzeiten sind daher nicht verbindlich. Flaschenernährte Kinder werden wie gestillte Kinder nach Bedarf gefüttert.

Bei der Zubereitung der Fläschchen sind die Anleitung sowie die Dosierungsempfehlungen auf der Verpackung unbedingt einzuhalten. Fläschchen werden grundsätzlich frisch zubereitet. Am besten geeignet ist Leitungswasser. Standwasser, also Wasser, das längere Zeit in der Leitung gestanden hat, wird nicht verwendet. Das Wasser sollte so lange ablaufen, bis gleichmäßig kaltes Wasser aus der Leitung kommt. In den ersten sechs Lebensmonaten wird das Wasser abgekocht. Bei Zweifeln an der Wasserqualität, sollte sich die Einrichtungsleitung an das Gesundheitsamt oder Wasserwerk wenden. Ist das Wasser für die Zubereitung der Fläschchen nicht geeignet, wird Mineralwasser mit der Aufschrift »für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet« verwendet.

Vor dem Füttern überprüft die pädagogische Fachkraft die Temperatur der Säuglingsnahrung, indem sie einige Tropfen davon auf die Innenseiten der Handgelenke gibt. Die Temperatur soll als angenehm empfunden werden. Beim Füttern wird die Flasche leicht schräg gehalten. Das Saugerloch sollte nicht zu groß sein, damit das Kind nicht zu schnell und hastig trinkt und dabei zuviel Luft schluckt. Aus einer nach unten gehaltenen Flasche sollte ca. ein Tropfen Milchnahrung pro Sekunde heraustropfen. (.....→ Siehe Anhang Pkt. 5: Übersicht über industriell hergestellte Säuglingsnahrungen)

### 3.2.4

#### Getränke in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten

In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten benötigt ein gesunder Säugling nur Muttermilch oder Fertigmilch. Nur bei starkem Schwitzen, zum Beispiel an heißen Tagen oder in anderen Ausnahmefällen, beispielsweise bei Fieber oder Durchfall, benötigt er zusätzlich etwas Flüssigkeit in Form von abgekochtem Wasser oder Tee.



#### Qualitätsstandards für die Ernährung nicht und nicht voll gestillter Säuglinge

- In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten erhalten Säuglinge in der Krippe ausschließlich Muttermilch oder industriell hergestellte Säuglingsmilch oder auch beides.
- Die Entscheidung darüber, welche industriell hergestellte Säuglingsnahrung dem Kind verabreicht wird, wird in der Einrichtung gemeinsam mit den Eltern getroffen.
- Hauswirtschaftliche und/oder pädagogische Mitarbeiter/innen in den Krippen kennen die Eigenschaften industrieller Säuglingsnahrung und können Eltern bei Bedarf beratend bei der Auswahl unterstützen.
- Die Empfehlungen der Hersteller auf der Verpackung für die Zubereitung der Säuglingsnahrung werden berücksichtigt und die Temperatur vor dem Füttern überprüft.



- Gesunde, flaschenernährte Säuglinge werden nach Bedarf gefüttert.
- In den ersten vier Monaten erhalten Säuglinge keinerlei Beikost, keine Schmelzflocken, kein Fruchtmus, keinen Saft und keinen Brei. In Ausnahmefällen erhalten die Kinder zusätzliche Flüssigkeit in Form von abgekochtem Wasser oder dünnem, ungesüßten Tee.

### 3.2.5

#### Hinweise zur pädagogischen Gestaltung der Flaschenmahlzeit

Da ein Säugling in den ersten Monaten noch kein Zeitgefühl hat und nicht in der Lage ist, längere Nahrungspausen durchzustehen, wird gefüttert, sobald ein Säugling Hungersignale zeigt. Signalisiert ein Kind, dass es satt ist, beispielsweise durch Wegdrehen des Kopfes, wird die Mahlzeit beendet.

Dauer und Anzahl der Mahlzeiten bestimmt das Kind. Im Allgemeinen schafft ein Säugling seine Flasche in etwa 10 bis 15 Minuten, Abweichungen sind möglich. Die Trinkmengen können von Kind zu Kind sehr unterschiedlich sein und verteilen sich je nach Alter des Kindes auf etwa vier bis sechs Mahlzeiten.

Die pädagogische Fachkraft nimmt zum Füttern eine bequeme, dem Kind zugewandte Sitzhaltung ein und hält den Säugling im Arm. Während der Flaschenmahlzeit soll der Säugling die Hände frei haben, um selber nach der Flasche greifen zu können. Auch wenn ein Säugling die Flasche selber halten kann, wird er zum Füttern auf den Schoß genommen, da der Körperkontakt beim Füttern für Säuglinge sehr wichtig ist.

Die Mahlzeit wird in ruhiger Atmosphäre und möglichst ohne Ablenkung von außen verabreicht. Die pädagogische Fachkraft hält dabei Augenkontakt zum Säugling.

Die Milchflasche wird Säuglingen grundsätzlich nicht zur »Selbstbedienung« überlassen, da ständiges Dauernuckeln Karies an den Milchzähnen mit Gefahr einer Schädigung der späteren bleibenden Zähne verursachen kann.



#### Qualitätsstandards für die pädagogische Gestaltung der Flaschenmahlzeit

- Die pädagogische Fachkraft kennt die Hunger- und Sättigungssignale des Säuglings und achtet sie.
- Sie füttert den Säugling ruhig und geduldig und sorgt für eine störungsfreie Atmosphäre.
- Während des Fütterns achtet sie auf Körperkontakt und hält Augenkontakt zum Säugling.
- Während der Mahlzeit werden regelmäßige Pausen für ein Bäuerchen eingelegt. Nach Beendigung der Mahlzeit wird der Säugling für ein Bäuerchen an die Schulter gelegt.
- Die Milchflasche wird Säuglingen nicht zur »Selbstbedienung« überlassen, auch wenn sie sie selber halten können, um der Gewöhnung an »Dauernuckeln« vorzubeugen.



### **3.3 Die Ernährung ab dem fünften bis siebten Lebensmonat**

Ab dem zweiten Lebenshalbjahr reicht eine alleinige Milchernährung nicht mehr aus. Häufig werden Kinder ab dem fünften Monat nicht mehr satt. Hinzu kommt der hohe Eisenbedarf im zweiten Lebenshalbjahr, da die körpereigenen Eisenspeicher dann erschöpft sind.

#### **3.3.1 Definition Beikost**

Unter Beikost werden alle Lebensmittel der Säuglingsernährung außer Muttermilch und Säuglingsmilch verstanden, die »beigefüttert« werden. Es handelt sich dabei um wenige, sorgfältig ausgesuchte Lebensmittel. Die Inhaltsstoffe der Beikostmahlzeiten ergänzen sich mit der verbliebenen Milchmahlzeit zu einer bedarfsgerechten Kost. Hinsichtlich Beginn und Zusammensetzung der Beikost gelten für gestillte und mit industrieller Säuglingsnahrung ernährte Säuglinge dieselben Empfehlungen.

Gemäß dem Ernährungsplan des FKE (*siehe Kapitel 3.1 Abb. 1*) wird ab dem fünften bis siebten Lebensmonat mit einem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei mit einem hohen Gehalt an gut verfügbarem Eisen und Zink begonnen.

Jeweils etwa einen Monat später werden zwei weitere Milchmahlzeiten durch Breie ersetzt. Das ist in der Regel zunächst der Milch-Getreide-Brei, der vor allem für eine ausreichende Mineralstoffversorgung, besonders mit Calcium, erforderlich ist. Als letzter Brei wird ein Getreide-Obst-Brei ohne Milch für die bedarfsgerechte Versorgung mit Vitaminen in den Speiseplan des Kindes aufgenommen. Grundsätzlich können die beiden Getreidebreie auch in umgekehrter Reihenfolge eingeführt werden.

Neue Lebensmittel wie Gemüse, Kartoffeln, Fleisch oder Getreide werden zunächst einzeln und mit einigen Tagen Abstand eingeführt. So lässt sich gut beobachten, ob ein Kind das neue Lebensmittel verträgt.

#### **3.3.2 Selber kochen oder Gläschen?**

Industriell hergestellte Beikost ist grundsätzlich schadstofffrei und unterliegt strengen Qualitätskontrollen. Werden Breie selbst zubereitet, so ist darauf zu achten, dass die Zutaten dem Alter entsprechen, frisch und schadstoffarm sind sowie hygienisch und nährstoffschonend verarbeitet werden. Während bei der eigenen Zubereitung selbst über die Zusammensetzung entschieden werden kann, weichen die Zutaten von Fertigprodukten zum Teil von den Rezepten des Ernährungsplans des FKE ab. Daher sollte bei einem Fertigprodukt sorgfältig die Zusammensetzung geprüft werden. Selbst zubereitete Breie schmecken natürlicher als Fertigprodukte, was den späteren Übergang zur Familienkost erleichtern kann.

Das FKE hat Basis-Rezepte für die Selbstzubereitung von Beikost entwickelt. Diese liegen auch den angebotenen Mahlzeiten in den evangelischen Kinderkrippen zugrunde. (→ *Siehe Anhang 6: Rezepte für die Zubereitung von Beikost*)

#### **Vegetarische Ernährung**

Soll auf Wunsch der Eltern ein Kind ovo-lakto-vegetarisch, also ohne Fleisch, ernährt werden, kann der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei durch einen vegetarischen Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei ersetzt werden (*s. Anhang Pkt. 5*). Damit das Eisen aus dem enthaltenen Gemüse und Getreide für den Körper besser verfügbar wird, ist es wichtig,

dass der Brei Vitamin C aus Obst oder Gemüse enthält. Milch oder Milchprodukte sollen nicht in dem Brei enthalten sein, das gilt auch für vegetarische Breie aus dem Gläschen, da Milch die Verfügbarkeit von Eisen beeinträchtigt. Eine vegane Ernährung ganz ohne tierische Lebensmittel, also auch ohne Milch, ist für die Ernährung von Säuglingen und Kindern ungeeignet, da sie zu schweren Mangelerscheinungen führen kann.

### 3.3.3 Mahlzeitenverteilung

Es wird empfohlen, den ersten Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei am Mittag zu füttern, da Kinder dann im Allgemeinen nicht so hungrig sind wie am Morgen und nicht so müde wie am Abend. Nachmittags ist der Getreide-Obst-Brei vorgesehen und am Abend der Milch-Getreide-Brei. Es sind jedoch auch andere Zeiten möglich.

#### Zwischenmahlzeiten

Als Zwischenmahlzeit oder Nachtisch eignen sich reine Obstmuse aus dem Gläschen oder weiches frisches Obst. Vollkornzwieback, Vollkornkekse oder Reiswaffeln aber auch ein Stück Möhre, Kohlrabi oder Apfel regen zum Kauen an und sind gegen Ende des ersten Lebensjahres zwischendurch geeignet.

### 3.3.4 Getränke in der Beikost

Mit der Einführung von Beikost benötigen Kinder zu jeder Breimahlzeit Extra-Flüssigkeit. Ab dem dritten Brei bekommen sie zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch immer etwas zu trinken angeboten.

### 3.3.5 Lebensmittelauswahl für die Beikost

In den evangelischen Krippen werden für die Beikost Lebensmittel eingesetzt, die bezogen auf Nährwerte und Herkunft eine hohe Qualität aufweisen und für die Ernährung kleiner Kinder geeignet sind.

<b>Herkunft</b>	Es werden möglichst Lebensmittel aus biologischer Erzeugung eingesetzt. Sie sind zu erkennen an dem EU-Biosiegel oder den Siegeln der unterschiedlichen Verbände.
<b>Gemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vorzugsweise wird saisonale Frischware aus regionalem Anbau eingesetzt.</li> <li>– Geeignet sind leicht verdauliche und nitratarme Gemüsesorten wie zum Beispiel Möhren, Fenchel, Zucchini, Kürbis, Broccoli, Blumenkohl, Pastinaken, Kohlrabi.</li> <li>– Auch Tiefkühlgemüse ohne Zusätze von Gewürzen, Rahm etc. ist geeignet.</li> <li>– Nitratreiche Gemüsesorten wie Spinat, Mangold, Rote Bete und andere werden nicht eingesetzt. Ausnahme: Spezielle Gemüsegläschen für die Beikost.</li> </ul>
<b>Obst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vorzugsweise wird saisonale Frischware aus regionalem Anbau verwendet.</li> <li>– Geeignet sind Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen.</li> <li>– Bananen werden aufgrund ihres süßen Geschmacks nicht täglich und nur gemischt mit weniger süßem Obst gegeben.</li> <li>– Geeignet ist auch Tiefkühl Obst ohne Zusätze, beispielsweise für die Zubereitung von Obstmus.</li> <li>– Reine Obstbreie im Gläschen können als Zwischenmahlzeit oder Zutat im Getreide-Obst-Brei eingesetzt werden.</li> </ul>

<b>Obstsaft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Obstsaft wird hauptsächlich als Zutat in Beikostmahlzeiten verwendet.</li> <li>– Geeignet sind Vitamin C-reicher Orangensaft oder säurearme Säfte mit Vitamin C-Zusatz (mindestens 40 mg Vit. C pro 100 ml).</li> </ul>
<b>Getreide</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Getreide kommt in Form von Flocken (Hafer-, Reis-, Dinkelflocken, speziell für die Säuglingsernährung hergestellte Hirseflocken etc.) oder Grieß zum Einsatz.</li> <li>– Vollkorngetreide ist zu bevorzugen. Das gilt auch für Instant-Flocken und Frischmilchbreie für Säuglinge.</li> <li>– Hirse, Amaranth, Buchweizen und Quinoa sind aufgrund unerwünschter Inhaltsstoffe ungeeignet.</li> <li>– Vollkornkekse, Vollkornzwieback oder Reiswauffeln fördern die Entwicklung der Kaubewegungen und können gegen Ende des ersten Lebensjahres als Zwischenmahlzeit gegeben werden.</li> <li>– Nudeln werden vorzugsweise als Vollkornprodukt und nicht öfter als einmal pro Woche anstelle von Kartoffeln eingesetzt.</li> <li>– Reis wird als weicher Parboiled- oder Vollkornreis und nicht öfter als einmal pro Woche anstelle von Kartoffeln eingesetzt. Reisflocken eignen sich für Getreidebreie.</li> </ul>
<b>Kartoffeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kartoffeln werden in der Krippe frisch zubereitet.</li> <li>– Sie werden bevorzugt eingesetzt, da sie einen höheren Gehalt an wertvollen Nähr- und Inhaltsstoffen als Nudeln oder Reis aufweisen.</li> </ul>
<b>Fleisch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Geeignet sind magere Stücke von Rind, Schwein, Lamm, Kalb, Geflügel.</li> <li>– Das Fleisch stammt vorzugsweise aus kontrolliert biologischer Erzeugung bzw. artgerechter Tierhaltung von Betrieben aus der Region.</li> <li>– Auch Tiefkühlware oder püriertes Fleisch aus Gläschen ist geeignet.</li> </ul>
<b>Fisch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sind alle Breie eingeführt, kann der Fleischanteil im Kartoffel-Gemüse-Fleisch-Brei einmal in der Woche durch Fisch<sup>1</sup> ersetzt werden</li> <li>– In Frage kommen besonders jodreiche Sorten wie Seelachs, Kabeljau, Scholle und Schellfisch oder als fettreicher Fisch Lachs.</li> <li>– Der Fisch darf keinerlei Gräten enthalten.</li> <li>– Möglich ist auch die Verwendung eines Gläschens mit Fisch für die Säuglingsernährung unter Berücksichtigung der Qualitätsanforderungen an Fertigprodukte in der Beikost.</li> </ul>
<b>Pflanzenöl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Am besten geeignet für die Säuglingsernährung ist raffiniertes Rapsöl.</li> <li>– Möglich sind auch Soja-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl.</li> <li>– Im ersten Lebensjahr werden ausschließlich raffinierte und keine kalt gepressten Pflanzenöle eingesetzt, da letztere Schadstoffe und Rückstände von Pflanzenschutzmitteln enthalten können.</li> </ul>
<b>Fertige Beikostprodukte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Es werden nur Produkte eingesetzt, die den im Anhang beschriebenen Qualitätsanforderungen entsprechen.</li> <li>– Zu erkennen sind geeignete Produkte an der Deklaration »Geeignet für Kinder unter 3 Jahren«.</li> </ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Krippen informieren sich im Vorfeld beim Wasserwerk oder Gesundheitsamt über die Qualität des Trinkwassers.</li> <li>– Es wird kein »Standwasser« verwendet.</li> <li>– Mineralwasser ist gekennzeichnet als »Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung«.</li> <li>– Trink- und Mineralwasser werden in den ersten sechs Lebensmonaten abgekocht.</li> <li>– Geeignete Kräutertees sind Anis-, Fenchel- (Fencheltee nicht täglich) oder Kümmeltee sowie Früchtetee (erst ab dem zweiten Lebenshalbjahr). Ein Beutel Tee pro Liter Wasser, ist ausreichend. Der Tee wird nicht gesüßt. Tee wird immer mit kochendem Wasser aufgebriht und dann auf Körpertemperatur abgekühlt.</li> <li>– Wenn überhaupt, werden reine Obstsaft nur stark mit Wasser verdünnt gegeben und zwar im Verhältnis ein Teil Obstsaft auf zehn Teile Wasser.</li> </ul>

<sup>1</sup> Fisch wurde bisher aus Gründen der Allergieprävention im ersten Lebensjahr gemieden. Inzwischen gibt es Hinweise darauf, dass Fischkonsum im ersten Lebensjahr einen vorbeugenden Effekt auf die Entwicklung allergischer Erkrankungen hat. (Leitlinien zur Allergieprävention, siehe Literaturverzeichnis)

**Tab. 1: Lebensmittelauswahl für die Beikost**

### **3.3.6 Kuhmilch in der Säuglingsernährung**

- Reine Kuhmilch (Trinkmilch) aus dem Fläschchen ist für Säuglinge ungeeignet. Wichtige Inhaltsstoffe wie Eisen und Jod sind in Kuhmilch nicht in ausreichender Menge enthalten, werden aber industriell hergestellter Säuglingsmilch zugesetzt.
- Kuhmilch wird erst in der Beikost und nur als Zutat im Milch-Getreide-Brei (200 ml Trinkmilch oder H-Milch mit einem Fettgehalt von 3,5 %) verwendet.
- Erst wenn gegen Ende des ersten Lebensjahres das Kind beginnt, aus der Tasse zu trinken, kann es auch Trinkmilch zu den Brotmahlzeiten bekommen.
- Rohmilch und Vorzugsmilch werden nicht eingesetzt, da sie krankheitserregende Keime enthalten können.

### **3.3.7 Lebensmittel, die nicht in die Beikost gehören**

- Eier sind im Ernährungsplan des FKE für das erste Lebensjahr nicht notwendig und werden nicht verwendet.
- Milchprodukte wie Joghurt oder Quark sind aufgrund ihres hohen Eiweißgehaltes für die Beikost nicht vorgesehen.
- Bienenhonig kann Keime eines bestimmten Bakteriums (*Chlostridium botulinum*) enthalten, die sich bei Kindern im ersten Lebensjahr, insbesondere in den ersten sechs Lebensmonaten, im Darm ansiedeln und dort ein gefährliches Gift bilden können. Daher dürfen Säuglinge im ersten Lebensjahr keinen Honig bekommen. Für Honig als Zutat in Fertigprodukten für die Säuglingsernährung trifft das nicht zu, hier wird das Bakterium während des Herstellungsprozesses abgetötet.
- Gewürze sind überflüssig. Säuglinge haben ein sehr ausgeprägtes Geschmacksempfinden und sollen den ursprünglichen Geschmack der Breie kennen lernen. Zutaten wie Zucker, Salz und Gewürze sind nicht erforderlich.
- Rohes und unverarbeitetes Getreide in Form von Frischkornbrei ist schwer verdaulich und kann mit Keimen belastet sein. Es ist daher in der Beikost tabu.
- Mandelmus wird in manchen Rezepten für Babybreie als Fettkomponente angegeben. Es hat jedoch eine ungünstigere Zusammensetzung als Rapsöl und soll in der Beikost nicht gegeben werden.
- Beikostprodukte zur Flaschenfütterung, beispielsweise »Trinkbrei«, »Trink-Mahlzeit« oder »Gute-Nacht-Fläschchen« entsprechen nicht der europäischen Gesetzgebung für Säuglings- oder Folgenahrung. Die meisten dieser Produkte sind sehr energiereich und können das Risiko einer Überfütterung und damit für späteres Übergewicht stark erhöhen. Somit sind diese Produkte für die Flaschenfütterung von Kindern ungeeignet.
- Die meisten Instant-Tees für Säuglinge enthalten Maltodextrin oder Zucker und sollten nicht verwendet werden, da sie bei regelmäßigem Verzehr zu Karies und Zahnschäden führen.



### **Qualitätsstandards für Einführung, Lebensmittelauswahl und Zubereitung von Beikost**

- In den evangelischen Kinderkrippen wird nicht vor dem fünften Lebensmonat mit der Einführung von Beikost begonnen
- Das Aufstellen eines Ernährungsplans und die Auswahl der Lebensmittel erfolgen in enger Absprache mit den Eltern.
- Die Beikostmahlzeiten werden nach den Rezepturen des FKE frisch zubereitet. (→ Siehe Anhang Pkt. 6: *Rezepte für die Zubereitung von Beikost*)
- Bei der Auswahl der Lebensmittel werden die oben beschriebenen Kriterien berücksichtigt (siehe Tab. 1).
- Fertigprodukte wie Gläschen oder Fertigbreie kommen in Ausnahmefällen zum Einsatz.
- Bei der Auswahl von Fertigprodukten werden die in dem vorliegenden Konzept formulierten Qualitätsanforderungen berücksichtigt. (→ Siehe Anhang Pkt. 7.: *Anforderungen an die Qualität von Fertigprodukten für die Beikost*)
- Mit Einführung der Beikost achten die pädagogischen Fachkräfte darauf, dass die Kinder zwischendurch und zu jeder Breimahlzeit etwas zu trinken angeboten bekommen. Getränke werden grundsätzlich aus der Tasse oder einem Becher mit Trinklernaufsatz angeboten.

#### **3.3.8 Pädagogische Gestaltung der Mahlzeiten in der Beikostphase**

Ob ein Säugling gestillt wird oder die Flasche erhält, bereits Brei isst oder schon an der Normalkost teilnimmt, die Mahlzeiten sind immer wichtige Momente des Miteinanders und des intensiven Austausches. Ein Kind spürt die Zuwendung und Aufmerksamkeit und fühlt sich angenommen.

Die Entscheidung, wann ein Kind Beikost benötigt, sollte immer individuell erfolgen und neben dem Wachstum auch die motorischen Fähigkeiten sowie die Bereitschaft, sich von Brust oder Flasche zu trennen, berücksichtigen. Auf keinen Fall sollte vor dem fünften Monat mit der Fütterung von Beikost begonnen werden.

##### **Hinweise für den richtigen Zeitpunkt für den Beginn mit der Beikost sind:**

- Das Kind zeigt Interesse für das, was andere essen. Es bewegt beim Zuschauen seinen Mund oder öffnet ihn, wenn mit dem Löffel seine Wange berührt wird.
- Das Kind zeigt keinen Saugreflex mehr.
- Die Zunge schiebt den Brei nicht mehr automatisch aus dem Mund heraus.
- Das Kind kann durch Wegdrehen des Kopfes zeigen, dass es satt ist.

##### **Füttern von Kindern mit Beikost**

Das Füttern ist eine pädagogische Handlung und findet individuell nach den Bedürfnissen des Kindes statt. Die pädagogische Fachkraft konzentriert sich ganz auf das Füttern mit dem Löffel. Da feste Kost und das Essen vom Löffel für das Kind neu und ungewohnt sind, ist es normal, dass es mit dem Breiessen nicht auf Anhieb klappt. Häufig isst ein Kind am Anfang nur wenige Löffel Brei.

Kinder müssen sich an den Geschmack ebenso wie an die unterschiedliche Beschaffenheit der Lebensmittel gewöhnen. Manche Kinder erkunden neue Lebensmittel mit den Fingern.

Lehnt ein Kind einen neuen Geschmack ab, so wird das akzeptiert. Zu einem anderen Zeitpunkt kann ein neuer Versuch unternommen werden.



### **Qualitätsstandards für die pädagogische Gestaltung der Ernährung mit Beikost**

- Der konkrete Zeitpunkt für die Einführung von Beikost wird individuell und in enger Absprache mit den Eltern festgelegt.
- Die pädagogische Fachkraft sorgt für eine ruhige Atmosphäre und einen ausreichenden Zeitrahmen für die Mahlzeit.
- Die pädagogische Fachkraft versucht durch aufmerksame Zuwendung und eine eigene positive Mimik, das Kleinkind zum Probieren des Breis zu ermuntern.
- Beim Füttern wird die Selbstständigkeit beim Essen gefördert, beispielsweise durch einen zweiten Löffel, mit dem das Kind hantieren kann.
- Kein Kind wird zum Essen gezwungen.
- Die pädagogische Fachkraft vertraut auf die Fähigkeit der Kinder, Hunger und Sättigung zu spüren und achtet auf deren sprachlichen und nicht sprachlichen Signale.

## **3.4 Übergang von der Beikost zur Normalkost**

Gegen Ende des ersten Lebensjahres, etwa ab dem neunten bis zehnten Monat, erfolgt in enger Absprache mit den Eltern der schrittweise Übergang zur Normalkost. Die Kinder essen zunehmend festere Nahrung und zeigen immer mehr Neugier auf andere Lebensmittel.

Wie bei der Beikost hängt es vom individuellen Entwicklungsstand eines Kindes ab, wie viel Zeit es braucht, um sich an die neuen Mahlzeiten zu gewöhnen.

### **3.4.1 Lebensmittelauswahl**

- Die Kinder bekommen jetzt anstelle von Brei mundgerechte Stücke wie Vollkornbrot, Brötchen, weiches rohes Obst und Gemüse, Kartoffeln und Fleisch. Falls erforderlich, werden die Speisen und Lebensmittel im Beisein der Kinder auf ihrem Teller grob mit einer Gabel zerdrückt.
- Vollkornprodukte bestehen aus fein gemahlenem Getreide und haben eine weiche Kruste.
- Bekommen Kinder erstmal Brotstückchen angeboten, die nur mit Butter oder Margarine bestrichen sind, können sie sich an den reinen Brotgeschmack gewöhnen.
- Kinder akzeptieren verschiedene Obst- und Gemüsesorten meist am besten in etwas größeren Stücken, die sie in die Hand nehmen und von denen sie selber abbeißen können.

- Jedes Mittagessen enthält Gemüse und Kartoffeln, Reis oder Nudeln.
- Anders als beim Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, gibt es jetzt nicht mehr täglich, sondern zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch, da die Fleischmenge in der Normalkost meist größer ist, als in der Beikost.
- Einmal in der Woche enthält das Mittagessen eine kleine Portion Seefisch.
- Essen die Kinder nach und nach das normale Mittagessen mit, so ist dies nur wenig gewürzt. In der Küche können ggf. die Portionen für die Kleinsten abgeteilt werden, bevor das Essen gewürzt wird.
- Zu jeder Mahlzeit und zwischendurch gibt es ein Getränk, am besten Trink- oder stilles Mineralwasser oder ungesüßten Kräuter- bzw. Früchtetee. Wasser und Mineralwasser müssen i. d. R. nach dem vollendeten sechsten Lebensmonat nicht mehr abgekocht werden.
- Kleine und harte Lebensmittel, zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Nüsse, Johannisbeeren, körniger Reis oder kleine Weintrauben gehören noch nicht auf den Speiseplan, da hier die Gefahr des Verschluckens besteht.
- Stark blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder bestimmte Kohlsorten werden zunächst nur in kleinen Mengen gegeben.
- Fettreiche und schwer verdauliche Lebensmittel werden zu Beginn der Übergangskost gemieden.
- Spinat, Mangold oder Rote Bete weisen einen hohen Nitratgehalt auf und werden in der Übergangskost nicht gegeben.

### **3.4.2**

#### **Pädagogische Gestaltung der Mahlzeiten in der Übergangsphase**

Mahlzeiten sind viel mehr als Lebensmittelverzehr und Nährstoffaufnahme. Sie strukturieren den Tag, bedeuten aber auch sich auszuruhen, zu genießen, neue Speisen kennen zu lernen, miteinander zu reden und voneinander zu lernen. Insbesondere bei Kleinkindern ist dabei ein hoher Betreuungsaufwand erforderlich.

Für die Mahlzeiten in Krippen und alterserweiterten Gruppen sollte es annähernd feste Zeiten und einen sich wiederholenden Ablauf geben. Für kleine Kinder sind Rituale wie ein Gong oder ein gemeinsames Tischgebet wichtig, um den Beginn der Mahlzeit anzuzeigen.

Ein schön gedeckter Tisch, eine entspannte und ruhige Atmosphäre, anregende Tischgespräche und ausreichend Zeit tragen dazu bei, dass die Mahlzeiten den Kindern als positive Erfahrung im Gedächtnis bleiben. Ablenkungen, zum Beispiel durch Spiele beim Essen, sollten nach Möglichkeit vermieden werden.

Kinder wollen jetzt vor allem selber essen und mit den Händen experimentieren. Dies wird von den pädagogischen Fachkräften unterstützt. Getränke werden nicht mehr aus dem Trinklernbecher, sondern ausschließlich aus einem Glas, einer Tasse oder einem Becher aus Porzellan angeboten.

Nach der Beikostphase kennen Kinder zunächst nur wenige Lebensmittel aus eigener Erfahrung. Jetzt ist es wichtig, ihnen eine Vielfalt an neuen Lebensmitteln und Speisen anzubieten, damit sie ihren Speiseplan erweitern können. Da kleine Kinder das Vertraute lieben, dauert es häufig einige Zeit, bis ein Kind eine neue Speise akzeptiert. Daher sollten auch zunächst eher unbeliebte Speisen immer mal wieder angeboten werden.



## Qualitätsstandards für den Übergang von der Beikost zur Normalkost

- In den evangelischen Kinderkrippen wird gegen Ende des ersten Lebensjahres allmählich mit dem Übergang zur Normalkost begonnen. Der Zeitpunkt wird gemeinsam mit den Eltern entsprechend des Entwicklungsstandes des Kindes festgelegt.
- Auswahl und Qualität der in den evangelischen Krippen angebotenen Lebensmittel entsprechen den oben beschriebenen Empfehlungen.
- Trinklerntassen werden nach Möglichkeit nicht mehr verwendet.
- Die pädagogischen Fachkräfte unterstützen die Kinder in ihrem Wunsch nach Selbstständigkeit beim Essen.
- Den Kindern wird ausreichend Zeit gegeben, sich an neue Speisen zu gewöhnen.
- Durch ein breit gefächertes Angebot wird es Kindern ermöglicht, Erfahrungen mit neuen Lebensmitteln zu machen.
- Lehnt ein Kind ein ungewohntes Lebensmittel ab, so wird dies akzeptiert und das Lebensmittel zu einem späteren Zeitpunkt erneut angeboten.





# Ernährung nach dem ersten Lebensjahr (1. bis 3. Lebensjahr)

## 4.1 Das Optimix®-Konzept

Am Ende des ersten Lebensjahres orientiert sich die Ernährung in den evangelischen Krippen und Kindertageseinrichtungen am Konzept der »Optimierten Mischkost«, kurz Optimix®.

Dieses Ernährungskonzept wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (FKE) entwickelt und setzt die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse über eine ausgewogene Ernährung von Kindern und Jugendlichen unter Berücksichtigung der Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr um. Zudem werden in diesem Konzept die in Deutschland üblichen Mahlzeitengewohnheiten und bekannten Essensvorlieben berücksichtigt. Das Optimix®-Konzept lässt sich in Familien, Krippen, Kindertageseinrichtungen und Schulen umsetzen. Es ist geeignet für Kinder und Jugendliche im Alter von 1–18 Jahren. Essen und trinken nach dem Optimix®-Konzept kann dazu beitragen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Übergewicht und Adipositas, Diabetes, Gicht und Karies vorzubeugen.

Die Empfehlungen im Optimix®-Konzept lassen sich in drei einfachen Regeln zusammenfassen:

**Abb. 2: Drei Regeln im Optimix®-Konzept**

<b>Sparsam:</b>	<b>Fett- und zuckerreiche Lebensmittel</b> (Speisefette, Süßwaren, Knabberartikel)
<b>Mäßig:</b>	<b>Tierische Lebensmittel</b> (Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch, Eier)
<b>Reichlich:</b>	<b>Getränke (kalorienfrei oder -arm) und pflanzliche Lebensmittel</b> (Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln)

## 4.2 Empfohlene Lebensmittel und deren Verzehrsmengen für Kinder

Empfohlen werden generell Lebensmittel, die im Verhältnis zu ihrem Energiegehalt viele Nährstoffe enthalten, also eine hohe Nährstoffdichte aufweisen. Diese sollten mindestens 90 % der gesamten Energiezufuhr des Tages ausmachen.

Geduldet werden in der optimierten Mischkost Lebensmittel, die im Verhältnis zu ihrem Energiegehalt nur wenig Nährstoffe enthalten, die aber für die meisten Kinder sehr verlockend sind, z.B. Süßigkeiten und Gebäck. Für diese stehen ca. 10 % der Tagesenergie zur Verfügung.

Die Empfehlungen für Lebensmittelverzehrsmengen für die unterschiedlichen Altersgruppen gelten als Anhaltswert. Sie sollten im Wochendurchschnitt betrachtet und müssen nicht täglich eingehalten werden. Wichtiger ist das Verhältnis der Lebensmittelgruppen zueinander. Die Empfehlungen können zudem in Kinderkrippen und Kindertageseinrichtungen dabei helfen, die Verpflegung mengenmäßig zu kalkulieren. (→ Siehe Anhang Pkt. 8: Empfehlungen für Lebensmittelverzehrsmengen aus dem OptimiX®-Konzept)

### 4.3 Die Mahlzeiten in OptimiX®

OptimiX® umfasst fünf Mahlzeiten am Tag. Eine warme und zwei kalte Hauptmahlzeiten sowie zwei kalte Zwischenmahlzeiten. Diese Mahlzeiten ergänzen sich und bilden eine optimale Tagesernährung für Kinder. Zu allen Mahlzeiten gibt es geeignete Getränke.

#### 4.3.1 Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Das Frühstück wird entweder von den Kindern selber von zu Hause mitgebracht oder in der Krippe/Kita zubereitet. Getränke und Milch werden von der Einrichtung bereitgestellt.

##### **Geeignete Lebensmittel und Getränke zum Frühstück und für den Nachmittag:**

- Trinkwasser, stilles Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee oder stark verdünnte Fruchtsaftschorlen (ein Teil Saft, etwa zehn Teile Wasser),
- Brotsorten mit einem hohen Anteil an Vollkorngetreide, Vollkornbrötchen, Knäckebrot, Getreideflocken und ungezuckertes Müsli,
- frisches Obst und Gemüserohkost der Saison,
- Trinkmilch mit einem Fettgehalt von max. 3,5 % Fett, besser 1,5 % Fett, fettarme Milchprodukte wie Joghurt oder Quark,
- magere Wurst- und/oder Käsesorten, pflanzlicher Brotbelag,
- Butter oder hochwertige Pflanzenmargarine in geringen Mengen als Streichfett.

##### **Diese Lebensmittel werden im Normalfall<sup>2</sup> in der Krippe oder Kita nicht angeboten und sollten auch nicht von zu Hause mitgebracht werden:**

- süße Brotaufstriche wie Honig und Nuss-Nougatcremes,
- gesüßte Frühstücksfakes oder Knuspermüslis,
- Müsliriegel,
- Kinderlebensmittel wie zum Beispiel Milchschnitten, süße Puddings und Kinderdesserts,
- Süßigkeiten und salziges Knabbergebäck, Kuchen,
- gesüßte Getränke.

<sup>2</sup> Zu besonderen Gelegenheiten kann von diesen Regeln abgewichen werden. Dies sollte in Rücksprache mit den beteiligten pädagogischen und hauswirtschaftlichen Mitarbeitern/innen erfolgen.

#### 4.3.2 Mittagessen

Die Umsetzung der Empfehlungen aus dem OptimiX®-Konzept wird mit Hilfe einer systematischen Speiseplanung anhand der »Bremer Checkliste« und der Auswahl qualitativ hochwertiger Lebensmittel angestrebt.

(→ Siehe Anhang Pkt. 9: Speiseplanung mit der »Bremer Checkliste«)

### Weitere Anforderungen an den Speiseplan

- Der Speiseplan soll sich nicht häufiger als alle fünf bis sechs Wochen wiederholen, um ein abwechslungsreiches Angebot zu gewährleisten.
- Der Speiseplan wird eindeutig und klar gestaltet. Nicht eindeutige Bezeichnungen wie z.B. »Räuberessen« sind zu erläutern, ebenso wie klassische Garnituren wie z.B. »Wiener Schnitzel« (paniertes Kalbsschnitzel).
- Eine kindgerechte Speiseplangestaltung, beispielsweise mit Hilfe von Bildern, ist wünschenswert.

Auswahlkriterien für die eingesetzten Lebensmittel sind:

<b>Gemüse und Salat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gemüse und Salat werden überwiegend als Frischware und nach Möglichkeit aus der Region und entsprechend der Saison eingekauft.</li> <li>– Gemüse kann auch als Tiefkühl-Rohware ohne vorhandene Zusätze von Gewürzen, Sahne, Bindemitteln usw. eingesetzt werden.</li> </ul>
<b>Obst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Obst gibt es hauptsächlich als Frischobst entsprechend dem saisonalen Angebot.</li> <li>– Tiefkühl Obst ohne zugesetzte Süßungsmittel kann für die Zubereitung warmer Obstgerichte (Obstsuppen, Kompott) eingesetzt werden.</li> <li>– Gesüßte Obstkonserven aus der Dose oder dem Glas werden nur selten verwendet.</li> </ul>
<b>Getreide und Getreideprodukte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Getreide und Getreideprodukte werden mindestens zur Hälfte als Vollkornprodukte angeboten.</li> <li>– Reis wird als Vollkorn- oder Parboiledreis eingekauft.</li> </ul>
<b>Kartoffeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kartoffeln werden überwiegend als ungeschälte Rohware eingekauft und frisch zubereitet als Salzkartoffeln, Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree angeboten.</li> </ul>
<b>Milch und Milchprodukte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Milch wird mit einem Fettgehalt von 1,5 % angeboten.</li> <li>– Milchprodukte gibt es vorwiegend als fettarme Produkte. Bei Joghurt, Dickmilch etc. sollte der Fettgehalt ebenfalls bei 1,5 % Fett liegen, bei Käse nicht über 45 % F.i.Tr.</li> <li>– Fettreiche Produkte wie Sahne, Butter oder creme fraiche werden sparsam verwendet.</li> </ul>
<b>Fleisch und Fleisch-erzeugnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Es wird ausschließlich Muskelfleisch von Rind, Kalb, Geflügel, Lamm oder Schwein angeboten.</li> <li>– Bei der Auswahl der Fleischsorten wird regelmäßig abgewechselt und es werden magere Stücke ausgewählt.</li> <li>– Es kann sowohl frisches als auch tiefgefrorenes Fleisch eingesetzt werden.</li> <li>– Paniertes Fleisch wird nur sehr selten angeboten.</li> <li>– Formfleisch <sup>3</sup> wird nicht verwendet.</li> <li>– Fleisch wird bevorzugt aus regionalen Betrieben bezogen.</li> </ul>
<b>Eier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Eier sollen aus der Region und möglichst aus ökologischer Erzeugung oder zumindest aus Freilandhaltung kommen. Speisen, die rohe Eier enthalten, dürfen in Krippen und Kindertageseinrichtungen nicht angeboten werden.</li> </ul>
<b>Fisch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fisch wird überwiegend als Seefisch verarbeitet.</li> <li>– Fisch mit dem MSC-Logo <sup>4</sup> wird bevorzugt eingesetzt.</li> <li>– Fisch kann frisch oder als tiefgefrorene Rohware verwendet werden.</li> <li>– Fischstäbchen, -nuggets etc. sind weniger empfehlenswert.</li> </ul>
<b>Fette und Öle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rapsöl ist das bevorzugte Öl für die Speisenzubereitung. Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Sojaöl können ebenfalls verwendet werden.</li> </ul>
<b>Salz, Gewürze, Kräuter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Salz wird als Jodsalz eingesetzt.<sup>5</sup></li> <li>– Zum Würzen sind frische Kräuter gut geeignet.</li> </ul>

<sup>3</sup> Formfleisch wird aus kleineren Fleischresten durch mehrstündiges Erwärmen oder Pressen zusammengefügt. Es ist in der Konsistenz dem Fleisch sehr ähnlich.

<sup>4</sup> Das MSC-Logo gilt als anerkanntes Zertifikat für bestandserhaltende, umweltschonende Fischerei.

<sup>5</sup> Für den Einsatz von fluoridiertem Jodsalz in der Gemeinschaftsverpflegung ist eine Ausnahmegenehmigung erforderlich. Diese muss formlos unter Angabe des Produktes sowie des Fluoridgehaltes im Trinkwasser beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL; [www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)) beantragt werden.

<b>Lebensmittelqualität</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Es wird empfohlen, einen Mindestanteil von 10 % des Wareneinsatzes in Bio-Qualität einzusetzen.</li> <li>– Produkte, die künstliche Aromen oder Geschmacksverstärker oder synthetische Farb- und Konservierungsstoffe enthalten, werden weitgehend gemieden.</li> <li>– Produkte, die laut Kennzeichnung gentechnisch veränderte Zutaten enthalten, kommen nicht zum Einsatz.</li> </ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Geeignet sind Trinkwasser und stilles Mineralwasser. Es wird kein Standwasser aus der Leitung genommen. Die Kinderkrippen überzeugen sich regelmäßig von der einwandfreien Qualität des Leitungswassers.</li> <li>– Ebenfalls geeignet sind ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees oder Fruchtsaft-schorlen mit einem hohen Wasseranteil (ein Teil Saft auf mindestens fünf bis zehn Teile Wasser).</li> </ul>

**Tab. 2: Lebensmittelauswahl für das Mittagessen nach dem ersten Lebensjahr**

**Quelle:** Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Hrsg.) Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, 1. Auflage 2009, Bonn

**Hinweis:** Einsatz von fluoridiertem Jodsalz muss beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL; [www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)) beantragt werden.



### Qualitätsstandards für die Ernährung nach dem ersten Lebensjahr

- Für die Lebensmittelauswahl zum Frühstück, zum Mittagessen und für die Zwischenmahlzeiten gibt es in den evangelischen Krippen und Kindertageseinrichtungen Regeln, die den Empfehlungen des FKE und der DGE entsprechen. Darüber werden die Eltern bereits in den Aufnahmegesprächen informiert.
- Die Speisepläne werden unter Anwendung der »Bremer Checkliste« erstellt.
- Getränke stehen zu jeder Mahlzeit und zwischendurch in den Gruppenräumen zur Verfügung und sind für die Kinder gut erreichbar.
- Die pädagogischen Fachkräfte erinnern die Kinder zwischendurch regelmäßig daran, etwas zu trinken und legen mehrmals täglich gemeinsame Trinkpausen ein.

## 4.4

### Begleitung der Mahlzeiten durch die pädagogischen Fachkräfte

Das Erlernen eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens basiert im Wesentlichen auf Beobachtungslernen und auf der Kopplung von angenehmen Zubereitungs- und Esssituationen mit verschiedensten Geschmackserlebnissen. Besonders vor diesem Hintergrund ist es sinnvoll und wünschenswert, dass die pädagogischen Fachkräfte für eine angenehme Tischatmosphäre sorgen und nach Möglichkeit gemeinsam mit den Kindern die Mahlzeiten einnehmen.

Mit zunehmendem Alter werden Essen und Trinken zum aktiven Lernfeld in Bezug auf abwechslungsreiche Ernährung.

Die Kinder machen Erfahrungen in vielerlei Hinsicht:

Sie lernen

- verschiedene Lebensmittel kennen,
- beim Tisch decken und dekorieren zu helfen,

- das Essen aus der Küche zu holen,
- den Umgang mit Messer und Gabel,
- bei der Zubereitung einfacher Gerichte zu helfen,
- verschiedene Essgewohnheiten je nach Vorlieben, kultureller Herkunft, bei besonderen Anforderungen an die Ernährung etc. kennen,
- die Zusammenhänge zwischen Natur und Nahrung zu erkennen u.a.

Auch bei der Entwicklung der Selbstständigkeit und Erfahrung von Selbstwirksamkeit spielen die Mahlzeiten eine große Rolle. Beispielsweise wollen Kinder lernen, sich ihre Speise selber auf den Teller zu portionieren. Dabei lernen sie erst allmählich abzuschätzen, welche Mengen zum Sattwerden ausreichend sind und die Portionen können am Anfang zu groß geraten. Die pädagogische Fachkraft berät die Kinder dabei, ohne deren Wunsch nach Selbstständigkeit zu behindern. Es wird von den Kindern nicht verlangt, dass sie ihren Teller leer essen. Bevor eine pädagogische Fachkraft einem Kind das Essen zerkleinert, bittet sie das betreffende Kind um Erlaubnis. Die pädagogische Fachkraft unterstützt es, wenn die Kinder sich gegenseitig helfen.



### **Qualitätsstandards für das pädagogische Handeln rund um die Esssituation**

- Die Dauer der Mahlzeiten wird individuell nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet. Als angemessener Zeitrahmen wird für das Mittagessen inklusive aller Vor- und Nacharbeiten etwa eine Stunde angesetzt.
- Pädagogische Fachkräfte sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und begleiten die Esssituation professionell. Sie übertragen eigene Vorlieben und Abneigungen nicht auf die Kinder.
- Die pädagogischen Fachkräfte ermuntern die Kinder zum Probieren, indem sie mit ihnen über Aussehen, Geschmack, Geruch, Herkunft etc. der angebotenen Lebensmittel sprechen. Lehnt ein Kind ein Lebensmittel ab, so wird dies respektiert.
- Die Selbstständigkeit beim Essen wird gefördert.
- Nachtisch wird nicht an Bedingungen geknüpft. Jedes Kind bekommt seine Portion, unabhängig davon, ob es das Hauptgericht gegessen hat, da der Nachtisch fester Bestandteil der Mahlzeit ist.
- Kinder werden mit zunehmendem Alter in die Planung und Gestaltung der Mahlzeiten mit einbezogen, beispielsweise durch ein wöchentliches Wunschesse, und können so vielfältige Lernerfahrungen machen.

## Besondere Verpflegungssituationen

### 5.1 Umgang mit Süßigkeiten

In den evangelischen Kinderkrippen oder alterserweiterten Gruppen gibt es zum Umgang mit Süßigkeiten Regeln, die den Eltern bereits im Rahmen der Aufnahmege-  
spräche mitgeteilt werden.

Die DGE gibt folgende Empfehlungen dazu:

- keine Süßigkeiten in der Brotbox
- keine Süßigkeiten als Zwischenmahlzeit
- Süßigkeiten zu besonderen Anlässen (*in kleinen Mengen, Anm. BIPS*) sind erlaubt.

Ob diese Empfehlungen übernommen oder in einer Einrichtung andere Vereinbarun-  
gen getroffen werden, wichtig ist die gute Kommunikation mit den Eltern, am besten  
sogar die Festlegung solcher Regeln gemeinsam mit den Eltern.

### 5.2 Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten

Die Auswahl über die angebotenen Speisen zu besonderen Anlässen wie Som-  
merfest, Tagesausflug oder Weihnachtsfeier wird durch die Einrichtung gesteuert.  
Geregelt werden muss zum einen das Angebot der Speisen und zum anderen die  
Frage, ob Eltern in die Bereitstellung und Zubereitung einbezogen werden sollen.

Besonders wichtig ist, dass von Eltern oder anderen Angehörigen mitgebrachte Spei-  
sen für eine Veranstaltung der gesamten Einrichtung niemals ohne Kenntnis und  
»Eingangskontrolle« durch eine/n dafür verantwortliche/n Mitarbeiter/in an Kinder  
und/oder Erwachsene ausgegeben werden, da die Einrichtung für die Qualität der  
abgegebenen Speisen haftet.

### 5.3 Versorgung von Kindern mit religiös und kulturell begründeten Kostformen

In den evangelischen Kinderkrippen und alterserweiterten Gruppen werden religiös und  
kulturell begründete Ernährungsgebote entsprechend ihrer Möglichkeiten berücksich-  
tigt. Dies ist ein wesentlicher vertrauensbildender Faktor zwischen Eltern und Einrichtung.

Kinder mit muslimischen Speisegebote bekommen eine ausgewogene und kindge-  
rechte Verpflegung, die frei ist von Schweinefleisch und -fett, Gelatine vom Schwein  
und Produkten, die Bestandteile vom Schwein enthalten könnten.

Bei anderen religiösen Vorgaben, deren Umsetzung in der Gemeinschaftsverpfle-  
gung nicht möglich ist, bekommen die Kinder in der Regel unter Absprache mit den  
Eltern eine ovo-lakto-vegetabile Ernährung.

Eine vegane Ernährung ohne Fleisch, Fisch, Milch bzw. Milchprodukte und Eier wird  
in den evangelischen Krippen und Kindertageseinrichtungen nicht angeboten.

Darüber hinausgehende Wünsche der Eltern an die Verpflegung bedürfen der rechtzeitigen Absprache mit der Leitung und mit den hauswirtschaftlichen und pädagogischen Fachkräften.

#### **5.4 Versorgung von Kindern mit Diäten**

In fast jeder Kinderkrippe oder Kindertageseinrichtung sind Kinder zu versorgen, die aus medizinischen Gründen besondere Ernährungsvorschriften einhalten müssen. Für die Zubereitung der Kost für Kinder mit Erkrankungen wie zum Beispiel Zöliakie, Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten, Laktose oder Fruktoseintoleranz ist spezielles Wissen der hauswirtschaftlichen Mitarbeiter/innen erforderlich. Hinzu kommt ein zeitlich und organisatorisch hoher Aufwand.

Folgende Voraussetzungen sind für die diätetische Verpflegung eines Kindes erforderlich:

- Das Vorliegen eines ärztlichen Attestes mit einer detaillierten Diätanweisung.
- Die rechtzeitige Absprache zwischen Eltern, Krippenleitung, hauswirtschaftlichen und pädagogischen Fachkräften sowie eine gemeinsame und realistische Einschätzung der Umsetzbarkeit der Diätkostform.
- Angemessene Schulung/Information der Krippenmitarbeiter/innen.
- Bei Bedarf Kooperation mit einer ernährungsmedizinischen Fachkraft.



#### **Qualitätsstandards für besondere Verpflegungssituationen**

- In den Einrichtungen gibt es verständliche Regeln zum Umgang mit Süßigkeiten, die nach Möglichkeit gemeinsam mit den Eltern festgelegt und regelmäßig kommuniziert werden.
- Die Verpflegung bei besonderen Anlässen wie Festen und Ausflügen wird in Absprache mit den Eltern von der Einrichtung gesteuert.
- Religiös und kulturell begründete Kostformen werden respektiert und nach Möglichkeit umgesetzt.
- Medizinisch begründete Ernährungsvorschriften werden im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten eingehalten.

# Literatur

- 1) Koletzko B (2008) Anforderungen an die richtige Säuglingsernährung. Ernährungs-umschau 1/08:9-11
- 2) Alexy A (2007) Die Ernährung des gesunden Säuglings. Ernährungsumschau 10/07: 588-593
- 3) DGE info 9/2008 Milch für die Säuglingsernährung
- 4) [www.beikost.de](http://www.beikost.de)
- 5) [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)
- 6) Körner U, Rösch R (2008) Ernährungsberatung in Schwangerschaft und Stillzeit, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 141-150
- 7) Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) (Hrsg.) (2007) Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen
- 8) KiTa Bremen (2008) Essen und Trinken als Qualitätsmerkmale, Bremen
- 9) Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, DGE (2009) Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder
- 10) Wehrmann I (Hrsg.) Bosche H (2009) Kinder brauchen gute Krippen, Qualitätshandbuch für Planung, Aufbau und Betrieb, Das Ernährungskonzept, Verlag das Netz 5-21
- 11) Reese I, Schäfer C (2009) Allergien vorbeugen, systemed verlag, Lünen 2009
- 12) <http://www.kindergesundheit-info.de/fuer-eltern/ernaehrung/ernaehrung1/die-ernaehrung-des-saeuglings-allgemeine-empfehlungen/>  
Zugriff am 28.04.2010
- 13) Germscheid V (2002) Lebensmittelrechtliche Hygienevorschriften für die Kita. KiTa spezial Nr. 2/2002: 19-23
- 14) aid Infodienst und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (Hrsg.) (2010). Ernährung von Säuglingen, Bonn
- 15) aid infodienst und Ministerium für Ländlichen Raum, Ernährung und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR) (Hrsg.) (2010) Das beste Essen für Kleinkinder, Bonn
- 16) Kindertagesstätten Offenbach (2000), Verpflegungskonzept in den Kitas des Eigenbetriebes unter Berücksichtigung der Gesetzgebung zur Lebensmittelhygiene und der betrieblichen Selbstkontrolle.
- 17) Akademie Ländlicher Raum, Ministerium für den Ländlichen Raum, Ernährung und Verbraucherschutz (2010). Esspedition Kindergarten – Verpflegung in Kindertageseinrichtungen, Tagungsband vom 20.05.2010
- 18) Alexy U, Bartsch, S Ellrott, T (2010) Kinderernährung aktuell, Umschauverlag
- 19) Leitlinien der Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin e.V. (2009), S3-Leitlinie Allergieprävention – Update 2009



# Anhang



© Daniel Fuhr - Fotolia.com

## 1. Relevante Verordnungen für die Speisenproduktion und -abgabe in Kinderkrippen und Kindertageseinrichtungen

### Lebensmittelrecht

Neben den Bestimmungen des Lebensmittelrechts (»EU-Basis-Verordnung für das Lebensmittelrecht« (Verordnung (EG) Nr. 178/2002) und des Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuches (LFGB) sind eine Reihe spezifischer Vorschriften zu beachten, beispielsweise Verordnungen zu Fleisch oder Käse. Die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften wird auf Länderebene durch die jeweiligen Lebensmittelüberwachungsbehörden kontrolliert.

### Lebensmittelhygieneverordnung

Die Verordnung EG Nr. 853/2004 des Europäischen Parlamentes und des Rates über Lebensmittelhygiene (2004) und die Rechtsvorschriften des Bundes vom 14.08.2007 richten sich an alle »Lebensmittelunternehmer«, d.h. gemäß EU-Verordnung an alle, die regelmäßig und in einem »organisierten Rahmen« Lebensmittel herstellen, verarbeiten und an Dritte abgeben. Somit werden auch Kinderkrippen und Kindertageseinrichtungen als »Lebensmittelunternehmer« eingestuft. Die Verordnung enthält allgemeine und spezielle Hygienevorschriften, zum Beispiel Regelungen zur Mitarbeiter-, Lebensmittel- und Küchenhygiene. Pflicht ist zum einen die Eigenkontrolle nach den Grundsätzen des HACCP-Konzeptes<sup>6</sup> und zum anderen die Dokumentation der Eigenkontrollmaßnahmen. Verpflichtend ist auch die Mitarbeiterschulung oder Unterrichtung in Fragen der Lebensmittelhygiene. Die Schulungspflicht wurde in der neuen Verordnung erweitert.

### Infektionsschutzgesetz (IfsG) §§ 42/43 (2000)

Das Gesetz gilt für alle Personen, die gewerbsmäßig direkt mit Lebensmitteln oder auch über Geschirr und Besteck mit ihnen in Berührung kommen. Vorgeschrieben ist ein Tätigkeits- und Beschäftigungsverbot für diese Personen, sofern sie an einer übertragbaren Erkrankung leiden. Das Tätigkeitsverbot gilt so lange, bis nach ärztlichem Urteil keine Gefahr der Weiterverbreitung der Erkrankung durch die betroffene Person mehr zu befürchten ist. Alle Mitarbeiter/innen, die erstmalig in einer Gewerbetätigkeit tätig werden, müssen an einer Erstbelehrung im Gesundheitsamt oder einem damit beauftragten Arzt teilnehmen. Die Belehrung gemäß IfsG muss durch den Arbeitsgeber jährlich wiederholt werden. Das gilt auch für langjährig Beschäftigte.

### Produkthaftungsgesetz (2002)

Jeder Hersteller (in diesem Fall die Krippe) muss nachweisen, dass im Falle einer durch Lebensmittel verursachten Erkrankung, der Gast (also in der Krippe die Kinder und Erwachsenen) nicht durch das Essen geschädigt wurde.

Im Gegensatz zu vielen anderen Gesetzen liegt die Beweislast beim Abgebenden. Die Haftung ist unabhängig von einem eventuellen Verschulden des Herstellers. Das Risiko bei der Herstellung von Produkten lässt sich durch ständige Prüfung des Produktes im Rahmen der Sorgfaltspflicht, durch Maßnahmen zur Qualitätssicherung (HACCP) und Rückstellproben mindern.

### Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZzulV, 2005)

Diese Verordnung verpflichtet zur Kennzeichnung von Zusatzstoffen einiger Klassen auf dem Speiseplan. Die Kennzeichnung muss gut sichtbar, leicht lesbar, unverwischbar und der Speise eindeutig zuzuordnen sein. In Gaststätten darf sie nur auf Speisen- und Getränkekarten, in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung zusätzlich auch in Preisverzeichnissen oder auf Wochenplänen angegeben werden.

<sup>6</sup> HACCP steht für: Hazard Analysis Critical Control Points und bedeutet in etwa Gefahrenanalyse. Ein HACCP-Konzept beschreibt systematisch und abgestimmt auf die jeweiligen betrieblichen Gegebenheiten alle denkbaren Hygienefahren – »Critical Control Points«, die beim Umgang mit Lebensmitteln auftreten können. Benannt werden die zur Gefahrenverhütung vorgesehenen Sicherheitsmaßnahmen sowie deren Kontrollen. Kontrollmaßnahmen sind zu dokumentieren.

## 2. Verpflegungssysteme in der Gemeinschaftsverpflegung

### Frischkostsystem/Zubereitungsküche

Beim Frischkostsystem werden frische Lebensmittel vor Ort verarbeitet. Dadurch entfallen Nährstoffverluste durch lange Transportwege, zudem kann auf die Wünsche von Kindern, Eltern und Mitarbeitern/innen sowie die individuellen Gegebenheiten der Einrichtung Rücksicht genommen werden.

Das Frischkostsystem stellt hohe Anforderungen an die Qualifikation des Personals: Es muss die Bereiche Speisenplanung, Einkauf, Lagerung und Hygienemaßnahmen souverän managen. Die Küche muss über die nötigen Lager- und Zubereitungsräume sowie die notwendigen Gerätschaften verfügen.

### Mischküchensystem

Bei diesem System werden die Speisen vor Ort zubereitet. Dabei werden sowohl frische Produkte als auch Convenienceprodukte mit unterschiedlich hoher Verarbeitungsstufe verwendet. Einsatz und Stufe der Convenienceprodukte ist abhängig von der jeweiligen Infrastruktur der Küche.

**Tab. 3: Klassifizierung der Conveniencestufen nach Verarbeitungsgrad**

Stufe	Verarbeitungsgrad	Beispiele
0	Grundstufe: Rohware/unbehandelte Ware	Ungeputztes und ungewaschenes Gemüse, Obst, Kartoffeln
1	Küchenfertige Lebensmittel: Ware muss vor dem Garen noch vorbereitet werden	Gewaschenes, geschältes, geputztes Gemüse, geschnittenes Fleisch wie z.B. Gulasch, ausgenommener, filetierter Fisch
2	Garfertige Lebensmittel	Küchenfertige Rohware wie TK-Gemüse, TK-Obst, TK-Pommes, TK-Fisch, Reis, Nudeln, geschälte Kartoffeln, paniertes Fisch
3	Aufbereitetfertige Lebensmittel	Kartoffelpüreepulver, Fertigsoßen, -suppen (Tüte), Salatdressings
4	Regenerierfertige Lebensmittel	Fertiggerichte (einzelne Komponenten oder fertige Menüs), Gläschenkost
5	Verzehr-/tischfertige Lebensmittel	Frischobst, Obstkonserven, Säfte, Brot, Trinkmilch, Joghurt, Gebäck, Speiseeis, Tomatenketchup

### Tiefkühlsystem

Hier kommen ausschließlich oder überwiegend angelieferte, tiefgekühlte Speisen zum Einsatz. Diese können von einem kommerziellen Anbieter oder einer Zentralküche stammen. In der Einrichtung werden die Speisen regeneriert und ggf. mit frischen Salaten und/oder Rohkost ergänzt.

### Cook & Chill

Es werden ausschließlich oder überwiegend angelieferte, gekühlte Speisen eingesetzt, die von einem kommerziellen Anbieter, einem anderen Verpflegungsbetrieb oder einer Zentralküche stammen. In der Einrichtung werden die Speisen regeneriert und ggf. mit frischen Salaten und/oder Rohkost ergänzt.

### Warmverpflegung

Die Speisen werden verzehrfertig aus einer Zentralküche in die Einrichtung geliefert. Der Transport erfolgt ausschließlich in geeigneten Spezialbehältern. In der Einrichtung werden die Speisen nach Möglichkeit innerhalb einer Stunde ausgegeben. Eine Warmhaltezeit von mehr als drei Stunden ist nicht akzeptabel.

### **3. Anforderungen an Küchenräume und Geräteausstattung**

Anforderungen an Küchenräume für die Umsetzung einer Mischküchenverpflegung in Kinderkrippen und Kindertageseinrichtungen.

Küchen in Kindertageseinrichtungen und Krippen müssen entsprechend der Anzahl der Essensportionen über

- ausreichend Grundfläche,
- Arbeitsflächen,
- Schränke,
- Lagermöglichkeiten,
- Wasser- und Stromanschlüsse und
- eine ausreichende Be- und Entlüftung verfügen (zum Beispiel bei Einsatz von Kippbratpfannen oder Kessel),

um die Zubereitung eines abwechslungsreichen Angebotes von Speisen aus überwiegend frischen Zutaten unter Beachtung einer guten Hygiene zu ermöglichen.

Bei der Planung sind Umfang und Größe der Lagermöglichkeiten zu berücksichtigen. Notwendig sind getrennte Lagermöglichkeiten für Trockenwaren und Frischprodukte sowie Kühlgeräte bzw. Tiefkühlmöglichkeiten.

Die Küche ist räumlich so aufzuteilen, dass es nicht zu einer Überschneidung des unreinen Bereiches (Vorbereitungsbereich) mit dem reinen Bereich (Zubereitungs-bereich) kommt. Ist dies aufgrund der gegebenen Räumlichkeiten nicht möglich, ist auf eine strenge zeitliche Trennung zu achten.

Die Spülzone ist eindeutig von der Vor- und Zubereitungszone abzutrennen.

Das Vorhandensein eines Handwaschbeckens mit Einweghandtüchern ist gesetzlich vorgeschrieben.

Hinzu kommen Grundflächen für einen Büroarbeitsplatz, für Leergut und Müllbehälter sowie einen Personalumkleideraum mit Waschgelegenheit und WC.

#### **Empfehlungen für die Küchenausstattung im Rahmen einer Mischküchenverpflegung**

Beim Mischküchensystem ist der Geräte- und Ausstattungsbedarf hoch. Erforderlich sind unter anderem

- Geräte zum Garen für alle gängigen Garverfahren (Dünsten, Dämpfen, Braten und Backen): Herd, Kombidämpfer, evtl. Kippbratpfanne, Backofen mit Ober- und Unterhitze, evtl. Druckkochkessel oder Hockerkocher etc.
- Mikrowelle
- Kühlmöglichkeiten für Lebensmittel und vorbereitete Speisen (getrennt nach Lebensmittelgruppen), Kühlschrank für die Lagerung von Muttermilch bzw. ein abgetrennter Bereich im Kühlschrank
- Tiefkühlmöglichkeit
- Geschirrspüler

- Allzweckküchenmaschine und Pürierstab
- Küchenwaage
- Thermometer für Lebensmittel
- evtl. Gastronormbehälter, evtl. Thermophoren/Thermopotte
- großes Spülbecken für das Reinigen größerer Töpfe
- Handwaschbecken
- Arbeitsflächen, Schränke
- geschlossene Abfallbehälter
- ein großer Servierwagen pro Kindergruppe mit zwei bis drei Etagen

**Für Kinderkrippen kommen hinzu:**

- Wasserkocher
- Fläschchenwärmer
- Desinfektionsgerät

Daneben gehören ausreichend Schneidebretter, Messer, Schneebesen, Schöpfkellen, Rührlöffel, Messbecher, Schüsseln, Geschirr und Besteck zur Küchenausstattung.

Die Kennzahlen bezüglich des Gerätebedarfs und der Gerätegröße richten sich nach der Anzahl der Verpflegungsteilnehmer und dem Verhältnis zwischen frisch zubereiteten und industriell hergestellten Speisekomponenten.



#### 4. **Auszüge aus den Stellenbeschreibungen für Küchenleitung und Küchenhilfe in Tageseinrichtungen für Kinder der Bremischen Evangelischen Kirche**

##### **Stellenbeschreibung Küchenleitung** (Stand: Februar 2006)

Mitarbeitende in evangelischen Tageseinrichtungen für Kinder gestalten ihre Arbeit im Auftrag der Bremischen Evangelischen Kirche und ihrer Gemeinden. Sie tragen dafür Sorge, dass jedes Kind seinen Platz findet und sich angenommen fühlt. Orientierung am biblisch-christlichen Menschenbild und fachliche Qualifikation sind die Grundlage ihrer beruflichen Praxis.

##### **1. Stellenbeschreibung**

Küchenleitung

##### **2. Abteilung/Abschnitt**

Kindertageseinrichtung

##### **3. Stellenbezeichnung des/der direkten Vorgesetzten**

Leiter/-in der Kindertageseinrichtung

##### **4. Stellenbezeichnung direkt unterstellter Mitarbeiter**

Küchenhilfe

##### **5. Aktive Stellenvertretung (vertritt)**

keine

##### **6. Passive Stellenvertretung (wird vertreten von)**

in der Regel externe Vertretung

##### **7. Zielsetzung der Stelle**

Kindgerechte gesunde Verpflegung der Kinder zum Frühstück und der Kinder und Erwachsenen zum Mittagessen unter Beachtung der jeweils geltenden Hygienevorschriften und des wirtschaftlichen Rahmens.

##### **8. Beschreibung der Hauptaufgaben**

Die Hauptaufgaben stehen im Zusammenhang mit dem pädagogischen Konzept der Einrichtung.

- Eigenständige Verwaltung des Etats für den Küchenbereich
- Kostenbewusste Planung, Einkauf und Verarbeitung von (frischen und einwandfreien) Lebensmitteln für Frühstück (Getränke, Milch, Gemüse, Obst), Mittagessen und besonderen Veranstaltungen (Ausflüge, Feste, Übernachtungen etc.)
- Erstellung des wöchentlichen Speiseplans unter Berücksichtigung kultureller und diätischer Gegebenheiten
- Annahme der bestellten Waren: Kontrolle auf Frische, Sauberkeit, Haltbarkeit und Lagerung der Waren
- Vor- und Nachbereitung der Frühstückswagen
- Vor- und Nachbereitung der Wagen für das Mittagessen

- Säubern der Arbeitsflächen (Arbeitsplatten, Fußböden)
- Einhaltung der geltenden Hygienevorschriften
- Arbeitsplanung mit der Küchenhilfe
- Im Zuständigkeitsbereich: Wäschepflege, Einkauf der Reinigungsmittel, Überwachung der Müllentsorgung und -trennung

Der/die Stelleninhaber/-in ist verpflichtet zur Teilnahme an Personalentwicklungsmaßnahmen (z. B. Mitarbeitergespräche, Fortbildungen)

**9. Einzelaufträge**

Ausführung von gelegentlichen und vorübergehenden Einzelaufträgen (im Rahmen des Aufgabenbereichs) erteilt durch den/die direkte/-n Vorgesetzte/-n.

**10. Zusammenarbeit mit anderen Organisationen (Behörden, Institutionen etc.)**

Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin (Bips)

**11. Gremienarbeit**

Teilnahme an den Dienstbesprechungen

**12. Anforderungsprofil StelleninhaberIn**

Abgeschlossene Ausbildung in einem anerkannten hauswirtschaftlichen Ausbildungsberuf, abgeschlossene Ausbildung als Koch/Köchin oder ein gleichwertiger Ausbildungsabschluss, ggf. Zusatzausbildung, Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem pädagogischen Personal

## **Stellenbeschreibung Küchenhilfe** (Stand: Februar 2006)

Mitarbeitende in evangelischen Tageseinrichtungen für Kinder gestalten ihre Arbeit im Auftrag der Bremischen Evangelischen Kirche und ihrer Gemeinden. Sie tragen dafür Sorge, dass jedes Kind seinen Platz findet und sich angenommen fühlt. Orientierung am biblisch-christlichen Menschenbild und fachliche Qualifikation sind die Grundlage ihrer beruflichen Praxis.

### **1. Stellenbeschreibung**

Küchenhilfe

### **2. Abteilung/Abschnitt**

Kindertageseinrichtung

### **3. Stellenbezeichnung des/der direkten Vorgesetzten**

### **4. Stellenbezeichnung direkt unterstellter Mitarbeiter**

keine

### **5. Aktive Stellenvertretung (vertritt)**

keine

### **6. Passive Stellenvertretung (wird vertreten von)**

in der Regel externe Vertretung

### **7. Zielsetzung der Stelle**

Zuarbeit für die Küchenleitung unter Beachtung der jeweils geltenden Hygienevorschriften

### **8. Beschreibung der Hauptaufgaben**

- Zuarbeiten für die Küchenleitung
- Abwasch von Geschirr
- Reinigung der Küche

Der/die Stelleninhaber/-in ist verpflichtet zur Teilnahme an Personalentwicklungsmaßnahmen (z. B. Mitarbeitergespräche, Fortbildungen)

### **9. Einzelaufträge**

Ausführung von gelegentlichen und vorübergehenden Einzelaufträgen (im Rahmen des Aufgabenbereichs) erteilt durch den/die direkte/-n Vorgesetzte/-n.

### **10. Zusammenarbeit mit anderen Organisationen (Behörden, Institutionen etc.)**

keine

### **11. Gremienarbeit**

Teilnahme an Dienstbesprechungen

### **12. Anforderungsprofil StelleninhaberIn**

hauswirtschaftliches Geschick



## 5. Übersicht über industriell hergestellte Säuglingsnahrungen

Nur Säuglingsanfangsnahrungen und Folgenahrungen auf der Basis von Kuhmilch-eiweiß werden als Säuglings*milch*nahrung bzw. Folgemilch bezeichnet. Für Säuglinge, die an einer Kuhmilchallergie leiden und nicht gestillt werden, sind in erster Linie stark hydrolysierte Spezialprodukte zu empfehlen. Ist Sojaeiweiß die Grundlage, wird die Bezeichnung »Sojanahrung« verwendet.

### **Säuglingsanfangsnahrung mit der Silbe »Pre« im Namen**

ist der Muttermilch am ähnlichsten. Sie ist zur alleinigen Ernährung von Geburt an während der ersten vier bis sechs Lebensmonate und danach als Flaschenmilch neben der Beikost während des gesamten ersten Lebensjahres geeignet.

»Pre«-Nahrung enthält wie Muttermilch als einziges Kohlenhydrat Laktose. Sie ist dünnflüssig und wird nach Bedarf gefüttert. Eine Überernährung kann nahezu ausgeschlossen werden.

### **Säuglingsanfangsnahrung mit der Ziffer »1« im Namen**

kann ebenfalls während des gesamten ersten Lebensjahrs gefüttert werden. Sie ist der Muttermilch weitgehend angepasst, enthält aber als zusätzliches Kohlenhydrat Stärke, was die Konsistenz sämiger macht und für eine länger anhaltende Sättigung sorgen soll. Sie ist nicht energiereicher als »Pre«-Nahrung.

### **Folgenahrung mit den Ziffern »2« oder »3«**

ist in ihrer Zusammensetzung weniger an die Muttermilch angenähert als Säuglingsanfangsnahrung. Folgenahrungen sind in der Ernährung im ersten Lebensjahr grundsätzlich nicht erforderlich und sollten, wenn überhaupt, frühestens ab dem fünften Monat mit Beginn der Beikost gegeben werden. Etliche Produkte enthalten Haushaltszucker (Saccharose) mit der Gefahr, Säuglinge an süß schmeckende Lebensmittel zu gewöhnen. Manche Produkte sind mit Vanillin oder Fruchtbestandteilen aromatisiert.

### **HA-Nahrungen (»HA Pre« und »HA 1«)**

So genannte hypoallergene Säuglingsnahrungen sind für nicht gestillte und nicht ausreichend gestillte Säuglinge mit einem erhöhten Allergierisiko im ersten Lebensjahr geeignet. Bei diesen Produkten ist das Eiweiß zum Teil aufgespalten, so dass sie seltener Allergien auslösen. Bei bereits bestehender Kuhmilch-eiweißallergie sind HA-Nahrungen nicht geeignet. Hierfür gibt es Spezialnahrungen.

### **Hochgradig hydrolysierte Säuglingsnahrungen**

Hochgradig (extensiv) hydrolysierte Nahrungen werden für nicht gestillte Säuglinge mit einer Kuhmilch-eiweißallergie oder sehr hohem Allergierisiko verwendet. Sie fallen nicht unter die Europäische Richtlinie für Säuglingsanfangsnahrungen sondern werden als so genannte Spezialnahrungen eingeordnet. Sie unterliegen den gesetzlichen Bestimmungen für diätetische Indikationen. Bei der Herstellung wird das enthaltene Eiweiß so stark aufgespalten, dass es bei den meisten Kindern nicht mehr Allergie auslösend wirkt. Hochgradig hydrolysierte Säuglingsnahrungen sind nur in Apotheken erhältlich und wesentlich teurer als HA-Nahrungen. Anfangs kann es aufgrund des bitteren Geschmacks Probleme mit der Akzeptanz dieser Produkte geben.

Vertragen Kinder selbst hochgradig hydrolysierte Spezialnahrung nicht, kommen so genannte »Elementardiäten auf Aminosäurebasis« zum Einsatz. Deren Eiweißanteil besteht ausschließlich aus Aminosäuren, den kleinsten Eiweißbausteinen. Auch diese Spezialprodukte gibt es nur in Apotheken.

### **Säuglingsnahrung aus Sojaweiß**

Säuglingsnahrung auf Sojabasis wird in der Praxis zwar recht häufig bei einer Kuhmilcheiweißallergie oder zu deren Vorbeugung gefüttert, der Einsatz dieser Produkte ist jedoch unter Fachleuten umstritten, da Soja selber ein starkes Allergen darstellt und somit ein leicht erhöhtes Risiko für eine Sensibilisierung gegen Soja besteht.

Soja enthält zudem pflanzliche Inhaltsstoffe, die die Verfügbarkeit von Mineralstoffen vermindern. Die in Soja enthaltenen hormonähnlichen Substanzen haben eine östrogenhaltige Wirkung, deren Auswirkungen beim Säugling bisher nicht geklärt sind.

Säuglingsmilch auf Sojabasis kann eine Möglichkeit sein, wenn Eltern ihr Kind unbedingt vegan, also gänzlich ohne tierisches Eiweiß ernähren wollen oder Kuhmilch aus religiösen oder ethischen Gründen ablehnen. Der Einsatz dieser Produkte sollte aber nur auf ärztlichen Rat erfolgen.

### **Säuglingsnahrungen mit Zusätzen**

Manche Säuglingsnahrungen enthalten in Anlehnung an die Zusammensetzung von Muttermilch Zusätze bestimmter langkettiger, mehrfach ungesättigter Fettsäuren (LC-PUFA).

Diese werden von vielen Experten als vorteilhaft für die Entwicklung des Gehirns und der Sehfähigkeit beim Säugling angesehen. Eine ausreichende wissenschaftliche Empfehlung dafür liegt jedoch noch nicht vor. Eine Markterhebung des FKE im Jahr 2008 hat aber ergeben, dass bereits ein Großteil der erhältlichen Säuglingsnahrungen einen Zusatz von LC-PUFA aufweist.

Viele Säuglingsnahrungen enthalten Zusätze von Pro- oder Prebiotika, beispielsweise von probiotischen Milchsäurebakterien, die einen positiven Einfluss auf die Entwicklung der Darmflora und die Prävention von Durchfallerkrankungen haben sollen. Besonders für Risikogruppen wie Säuglinge mit einem noch unreifen oder geschwächten Immunsystem oder Herzfehlern und Frühgeborene können diese Nahrungen nicht generell empfohlen werden.

## **Sauger**

### **Teesauger mit einem ganz feinen Loch für:**

- Tee und andere Getränke
- abgepumpte Muttermilch
- Pre-Nahrungen
- Spezialnahrungen ohne Stärkeanteil

### **Milchsauger: etwas größeres Loch, manchmal auch mehrere Löcher, für:**

- Säuglingsanfangsnahrung mit Stärke »1«
- Folgenahrung »2« und »3«

### **Breisauger: Lochgröße noch weiter, für:**

- einige »3«er-Nahrungen
- manche Spezialnahrungen (Packungstext beachten)
- Breie <sup>7</sup>

<sup>7</sup> Breie sollten nicht aus der Flasche sondern stets gelöffelt werden. (Ausnahme: evtl. Kinder mit Behinderung.)

## 6. Rezepte für die Zubereitung von Beikost

### Der erste Brei: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (ab 5. bis 7. Monat)

#### Grundrezept:

90-100 g	Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
40-60 g	Kartoffeln
30-45 g (3-4 Esslöffel)	Vitamin C-reicher Obstsaft oder Obstpüree (z. B. säurearmer Orangensaft oder ein mit Vitamin C angereicherter Saft)
8-10 g (1 Esslöffel)	Rapsöl
20-30 g (2-3 Esslöffel)	Fleisch (magere Stücke von Lamm, Rind, Schwein, Geflügel)

Der Brei wird grundsätzlich nicht mit Salz, Zucker oder anderen Gewürzen abgeschmeckt.

**Zubereitung:** *Das magere Fleisch in wenig Wasser kochen und pürieren, nach Möglichkeit schon vom Metzger durch den Fleischwolf drehen lassen. Gemüse und Kartoffeln waschen, würfeln und in wenig Wasser schonend garen. Fleisch, Obstsaft und Öl zufügen und alles pürieren.*

#### Hinweise

- Das verwendete Gemüse soll arm an Nitrat und leicht verdaulich sein.
- Der Brei wird nicht sofort komplett eingeführt sondern über den Verlauf von etwa drei Wochen stufenweise aufgebaut:
  - Begonnen wird mit wenigen Löffeln Gemüsebrei, üblicherweise ein Püree aus gekochten Karotten. Gekochte Karotten lösen nur selten Allergien aus, sind nitratarm und werden durch ihren leicht süßlichen Geschmack von den meisten Säuglingen gut akzeptiert. Zunächst wird der Säugling nur wenig davon essen, danach bekommt er seine Milchmahlzeit. Die Menge des Gemüsebreis wird im Verlauf von etwa einer Woche auf etwa 100 g gesteigert, entsprechend die Flaschennahrung reduziert.
  - Funktioniert das Essen vom Löffel, wird dem Karottenpüree eine gekochte Kartoffel und Rapsöl zugesetzt. Rapsöl ist aufgrund seiner guten Fettsäurezusammensetzung besonders zu empfehlen. Im ersten Lebensjahr soll raffiniertes Pflanzenöl verwendet werden.
  - In der dritten Woche wird der Brei mit einer kleinen Menge gekochtem und püriertem Fleisch und noch etwas Flüssigkeit wie Saft oder Obstpüree zubereitet. Die Milchmahlzeit am Mittag fällt nun komplett weg.
- Fleisch gilt als wichtigster Eisenlieferant. Das FKE empfiehlt daher, Kindern ab dem sechsten Lebensmonat täglich Fleisch zu geben.
- Anstelle von Kartoffeln kann der Brei auch mit Vollkornnudeln oder Vollkornreis zubereitet werden.

### **Der zweite Brei: Vollmilch-Getreide-Brei** (ab 6. bis 8. Monat)

200 ml	handelsübliche Vollmilch oder H-Milch (3,5 % Fett)
20 g	Vollkorngetreideflocken einer Sorte (z.B. Weizengrieß, feine Haferflocken, Dinkel-, Reis- oder Hirse- oder andere Vollkornflocken für Säuglinge)
20 g (2-3 Esslöffel)	Obstsaft oder Obstpüree (eine Sorte)

**Zubereitung:** Die Getreideflocken mit Milch kurz aufkochen, Instantflocken nur mit der heißen Milch verrühren. Obstsaft oder -püree unterrühren.

#### **Hinweise**

- Auch dieser Brei wird schrittweise eingeführt: Begonnen wird mit speziell für die Säuglingsernährung geeigneten Getreideflocken, zunächst am besten Reis- oder Hirseflocken. Diese werden in den ersten drei Tagen mit Wasser und Obstsaft gekocht, am vierten Tag mit abgekochter Kuhmilch zubereitet.
- Anstelle von Kuhmilch, kann für den Brei auch die Säuglingsnahrung genommen werden.
- Als Obst eignet sich frisches Obst der Jahreszeit, z.B. Äpfel, Birnen, Pfirsich, Nektarine, Aprikose oder Banane. Da Bananen sehr süß sind, sollten diese nur in kleinen Mengen gegeben und mit anderem Obst gemischt werden.

### **Der dritte Brei: Getreide-Obst-Brei** (ab 6. bis 8. Monat)

20 g (3 gehäufte Esslöffel)	Vollkorngetreideflocken einer Sorte (z.B. Grieß oder feine Haferflocken)
90 ml	Wasser
100 g	Obstpüree oder Obstsaft (Vitamin C-reich, zum Beispiel Orangensaft oder Apfelsaft mit Vitamin C-Zusatz)
5 g (1 Teelöffel)	Rapsöl oder Butter

**Zubereitung:** Die Getreideflocken mit Wasser kurz aufkochen, Instantflocken nur mit heißem Wasser verrühren. Obstsaft oder -püree und Fett unterrühren. Das frische Obst, z.B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche kann roh zerdrückt oder gerieben werden.

#### **Hinweis:**

- Als Obst ist auch Tiefkühlobst geeignet oder Obstgläschen ohne Zuckerzusätze.

### **Vegetarischer Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei**

100 g	Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
50 g	Kartoffeln
20 g	Wasser
10 g	Haferflocken
30 g (3 Esslöffel)	Vitamin C-reicher Obstsaft o. Obstpüree (z.B. Orangensaft, Apfelsaft oder ein mit Vitamin C angereicherter Apfelsaft)
8-10 g (1 Esslöffel)	Rapsöl

Der Brei wird grundsätzlich nicht mit Salz, Zucker o. anderen Gewürzen abgeschmeckt.

**Zubereitung:** Gemüse und Kartoffeln waschen, würfeln und in wenig Wasser schonend garen. Haferflocken zugeben, alles pürieren und schließlich das Öl und den Saft zufügen.

## **7. Anforderungen an die Qualität von Fertigprodukten für die Beikost**

### **Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei im Gläschen**

- Baby-Menüs (ca. 190 g pro Mahlzeit) sind fein püriert und für Säuglinge ab Beginn des 5. Monats geeignet. Junior-Menüs (ca. 220 g pro Mahlzeit) sind stückiger und für Säuglinge geeignet, die schon etwas kauen können.
- Die Zusammensetzung sollte ähnlich wie das Rezept zur Selbstzubereitung nicht mehr als vier bis fünf Zutaten enthalten.
- Produkte mit Zusätzen von Gewürzen, Fleischbrühe, Salz, Zucker oder Milcheiweiß sollten nicht gegeben werden.
- Häufig ist die enthaltene Fleischmenge gering, so dass der Eisengehalt zu niedrig ist. Zur Verbesserung der Eisenausnutzung werden dem Gläschen drei Esslöffel eines Vitamin C reichen Obstsaftes zugegeben oder ein entsprechendes Obstmus zum Nachtisch gefüttert.
- Liegt der Fettgehalt laut Kennzeichnung unter den empfohlenen 8 bis 10 Gramm pro Mahlzeit, wird dem Brei die fehlende Menge in Form von Rapsöl zugesetzt:  
1 Esslöffel Rapsöl bei Gläschen ohne Fett,  
1 Teelöffel Rapsöl bei Gläschen, die zu wenig Fett enthalten.
- Es sollten keinerlei Milchbestandteile enthalten sein, da diese die Eisenausnutzung behindern.

### **Milch-Getreide-Brei**

- Als Fertigprodukte werden Milch-Getreide-Breie als so genannte Milchfertigbreie zum Anrühren mit Wasser oder fertige Abendbreie im Gläschen angeboten. Frischmilchbreie sind Getreidezubereitungen, die mit Milch angerührt werden müssen.
- Die Produkte sollten weitgehend dem Rezept für die Selbstzubereitung entsprechen und nur eine Vollkorn-Getreidesorte und möglichst nur eine Obstsorte enthalten.
- Produkte mit geschmacksgebenden Zutaten wie Zucker, Nüssen, Kakao, Schokolade, Aromen und Gewürzen sind zu vermeiden.
- Die Breie sollten einen Jodzusatz haben, der auf der Zutatenliste als Jod, Kaliumjodid oder Kaliumjodat angegeben ist.
- Produkte mit einem angegebenen frühen Einsatzzeitpunkt enthalten meistens die wenigsten Zusätze und können auch älteren Babys gegeben werden.

### **Getreide-Obst-Brei**

- Getreide-Obst-Breie werden im Gläschen oder als Trockenprodukt zum Anrühren mit Wasser angeboten.
- Auch beim Getreide-Obst-Brei sollte die Zusammensetzung so einfach wie möglich sein und weitgehend dem Rezept für die Selbstzubereitung entsprechen.
- Getreide sollte als Vollkorn enthalten sein.
- Getreide-Obst-Breie sollten keine Milch oder Milchprodukte wie Joghurt enthalten, da sie die Eisenaufnahme behindern.
- Der Brei sollte keine Zusätze von Zucker oder anderen geschmacksgebenden Zutaten wie Aromen oder Gewürze enthalten.
- Da der Fettgehalt von Produkten im Gläschen oft recht niedrig ist, wird dem Fertigbrei vor dem Füttern die fehlende Menge Fett in Form von einem Teelöffel Rapsöl zugesetzt.
- Auch wenn ein anderer Einsatzzeitpunkt als im Ernährungsplan angegeben ist oder die Produkte als »Zwischenmahlzeit« oder »Nachtisch« deklariert sind, kommen sie für die Verwendung im Rahmen des Ernährungsplans in Frage.



### Qualitätsstandards für die Auswahl von Fertigbreien für die Beikost

- Ist es nicht möglich, Beikost frisch zuzubereiten, werden speziell für die Säuglingsernährung geeignete Fertigprodukte verwendet.
- Bei der Auswahl und Bereitstellung von Fertigbreien werden die oben beschriebenen Qualitätsanforderungen berücksichtigt.
- Es werden Produkte mit nur wenigen Zutaten verwendet, deren Zusammensetzung dem Rezept für die Selbstzubereitung weitgehend entspricht.
- Produkte mit geschmacksgebenden Zutaten wie Salz, Zucker und anderen Süßungsmitteln (z. B. Honig, Ahornsirup, Fruchtdicksaft), Schokolade, Kakao, Nüssen, Gewürzen und Aromen werden nicht eingesetzt.



## 8. Empfehlungen für Lebensmittelverzehrsmengen aus dem Optimix®-Konzept

Tab. 4: Lebensmittelverzehrsempfehlungen aus dem Optimix®-Konzept

Empfohlene Lebensmittelmengen für Kinder $\geq$ 90 % der Gesamtenergiezufuhr				
reichlich		1 Jahr	2-3 Jahre	4-6 Jahre
Getränke	ml/Tag	600	700	800
Brot, Getreideflocken	g/Tag	80	120	170
Kartoffeln, Nudeln, Reis	g/Tag	120	140	180
Gemüse	g/Tag	120	150	200
Obst	g/Tag	120	150	200
<b>mäßig</b>				
Milch, Milchprodukte	ml/g/Tag	300	330	350
Fleisch, Wurst	g/Tag	30	35	40
Eier	Stück/Wo	1-2	1-2	2
Fisch	g/Woche	25	35	50
<b>sparsam</b>				
Margarine, Öl, Butter, Kochfette	g/Tag	15	20	25

### Geduldete Lebensmittel für Kinder: $\leq$ 10 % der Gesamtenergiezufuhr

<b>zuckerreich</b> (Bsp. Bonbons, Fruchtgummi)	g/Tag	25	30	40
<b>fettreich</b> (Bsp. Schokolade, Kekse)	g/Tag	5	5	10

Quelle: Kersting M. (Hrsg.) (2009), Kinderernährung aktuell

### Praxistipp Getränke:

Empfehlung	
Das entspricht zum Beispiel	
700 ml	3-4 Gläsern Trinkwasser (600 ml) 1 kleinen Tasse Früchtetee (100 ml)
800 ml	3-4 Gläsern Trinkwasser (600 ml) 2 kleinen Tassen Früchtetee (200 ml)

**Tab. 5: Orientierungshilfe für die Lebensmittelmengen in der Mittagsmahlzeit**

	<b>1-3 Jahre pro 5 Tage in g</b>	<b>4-6 Jahre pro 5 Tage in g</b>
Getränke	600	1.000
Kartoffeln/Nudeln/ Reis (gekocht)	500	750
Brot, Getreideflocken	17	25
Hülsenfrüchte	35	50
Gemüse, Rohkost <sup>1</sup>	400	550
Fleisch	60	80
Fisch	30	40
Fette (zum Braten, in Soßen und Salaten)	25	30
Eier (1 Ei = 55 g)	20	28
Obst als Zutat	100	150
Milch für die Zubereitung (z.B. in Soßen)	90	125

<sup>1</sup> Rohkostmengen können um 1/3 geringer sein.

Quelle: DGE (Hrsg.) Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, 1. Auflage 2009, Bonn



## 9. Speiseplanung mit der »Bremer Checkliste«

### Innerhalb von fünf Tagen gibt es

- ein Fleischgericht
- einen Eintopf oder Auflauf
- ein vegetarisches Gericht
- ein Seefischgericht
- ein Wunschesen der Kinder

### und außerdem mindestens

- zwei- bis dreimal frisches Obst
- zwei- bis dreimal Rohkost oder frischer Salat
- zweimal frische Kartoffeln

### Jedes warme Mittagessen enthält:

- Gemüse oder Salat aus frischen oder Tiefkühl-Rohwaren,
- frische Kartoffeln, (Vollkorn) Reis, (Vollkorn) Nudeln, andere Getreideprodukte (z.B. Couscous, Hirse oder Brot) oder Hülsenfrüchte und
- eine Eiweißkomponente: Fleisch, Fisch, Ei, Milch, Milchprodukt, Hülsenfrüchte mit Getreide.

### Was noch zu beachten ist

- Zu jedem Mittagessen gibt es ein Durst stillendes Getränk.
- Milch gibt es nicht zum Mittagessen zu trinken, da sie aufgrund ihres hohen Energiegehaltes und ihres erheblichen Sättigungseffektes nicht als Getränk sondern als Lebensmittel zu betrachten ist.
- Bei der Zubereitung wird auf die Anwendung Vitamin schonender und fettarmer Garmethoden geachtet.
- Frittierte Speisen sind nicht im Angebot.
- Salat oder Rohkost werden möglichst als »Vorspeise« gereicht.
- Zum Nachtisch werden überwiegend frisches Obst oder selbst zubereitete Desserts auf Milchbasis (Joghurt, Quarkspeise, Dickmilch, Pudding etc.) mit frischem Obst angeboten.
- Warmhaltezeiten werden kurz gehalten. Sie sollten möglichst unter einer Stunde liegen. Mehr als drei Stunden sind auch aus hygienischen Aspekten nicht akzeptabel. Liegt zwischen der Zubereitung und Ausgabe ein längerer Zeitraum, so ist das Gericht rasch abzukühlen, kühl zu lagern und später erneut zu erhitzen.

## 10.

### **Anforderungen an die Lieferanten von Fremdverpflegung**

- Der Lieferant sollte aus der Region kommen und sich (idealerweise) auf die Bedürfnisse von Kindern spezialisiert haben.
- Der Lieferant kann Nachweise zu eigenen Qualitätsstandards wie zum Beispiel über Herkunft und Qualität der Lebensmittel oder Zubereitungsarten erbringen.
- Es finden regelmäßige Gespräche mit dem Lieferanten statt oder Rückmeldungen können in Form von Feedback-Bögen gegeben werden.
- Rückmeldungen werden von dem Lieferanten berücksichtigt. In Ausnahmefällen sind auch kurzfristige Änderungen möglich.
- Das Essen muss mit einer Temperatur von mindestens 70 °C angeliefert werden.
- Das Essen muss schmackhaft sein und ansprechend aussehen.
- Die Speisen sind nicht verkocht.
- Die Auswahl der Lebensmittel sollte den in Kapitel 3 beschriebenen Anforderungen entsprechen, so dass die Empfehlungen des Optimix®-Konzeptes umgesetzt werden können.
- Es werden verbindliche 4-Wochen-Speisepläne zur Verfügung gestellt. Besser noch sind Menüzyklen von 6 Wochen.
- Wird der Speiseplan von der Einrichtung aus einer Menü-Übersicht selber zusammengestellt, ist es empfehlenswert, sich an der Bremer Checkliste zu orientieren.
- Bei Gerichten mit Fleisch wird die jeweilige Tierart auf dem Speiseplan angegeben (z.B. Frikadelle vom Lamm, Rind, Geflügel).
- Zusatzstoffe werden gemäß den rechtlichen Vorgaben auf dem Speiseplan kenntlich gemacht.
- Wenn möglich, werden die wichtigsten Allergene auf dem Speiseplan angegeben (nicht gesetzlich vorgeschrieben).

# Impressum



**Herausgeber:**  
**Landesverband Evangelischer  
Tageseinrichtungen für Kinder in Bremen**

Leitung: Dr. Carsten Schlepper  
Slevogtstraße 50-52 · 28209 Bremen  
Telefon 0421/3 46 16 - 0  
Fax 0421/3 46 16 - 59  
Landesverband@kirche-bremen.de

**Das Verpflegungskonzept wurde erarbeitet von:**

Wiebke v. Atens-Kahlenberg (BIPS),  
Katrin Funke (Melanchthon),  
Chris Jördens (Landesverband Ev. Tageseinrichtungen für Kinder in Bremen),  
Antje Köhler (Sternchen),  
Petra Rössler (Grambke),  
Claudia Sarback (St. Johannes Arsten),  
Susanne Tretter (Fienchen/»Schnecke«)

Bremen, im November 2010

© Rossberg-Gestaltung, 2011  
Titelfoto: © leno2010 –Fotolia.com

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Die Inhalte wurden von den Autorinnen und dem Herausgeber sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren oder des Herausgebers für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



**Landesverband Evangelischer  
Tageseinrichtungen für Kinder in Bremen**

Leitung: Dr. Carsten Schlepper  
Slevogtstraße 50-52 · 28209 Bremen  
Telefon 0421/3 46 16 - 0  
Fax 0421/3 46 16 - 59  
[Landesverband@kirche-bremen.de](mailto:Landesverband@kirche-bremen.de)