



element-i

Ernährungskonzept
für Kinderhäuser

Vorwort

Gesunde Ernährung ist elementarer Bestandteil einer gesunden Lebenserhaltung und daher auch eine entscheidende Ausgangsvoraussetzung für ein glückliches, aktives Leben bis ins hohe Alter. Durch die Umsetzung des Ernährungskonzeptes, das an das element-i Konzept für Kinderhäuser angeschlossen ist, werden Bildungsanreize gegeben, die einen selbstständigen, eigenverantwortlichen Umgang mit dem Thema Ernährung ermöglichen.

Das tägliche Erleben einer kindgerechten, abwechslungsreichen und gesunden Ernährung lässt die Kinder zu Experten ihrer eigenen Ernährung werden. Dabei stehen der, auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte, eigenständige Umgang und die Verantwortung der Kinder für ihre Ernährung im Zentrum. Die Kinder erhalten die Möglichkeit ihre Körperbedürfnisse kennen zu lernen und Wissen über das Thema zu erwerben. Ernährung als sozialer Prozess und ein wertschätzender Umgang mit Lebensmitteln und der Essensituation als solcher wird den Kindern vorgelebt. Essen dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern wird gleichzeitig als eine sinnliche Erfahrung verstanden und es wird sich Zeit dafür genommen. Zudem wird aus pädagogischer Sicht großer Wert auf die eigene Mengen- und Speisenauswahl und die Entwicklung eines positiven Ernährungsverständnisses gelegt.

Ziel des element-i Ernährungskonzeptes

Ziel unseres element-i Ernährungskonzepts ist der bewusste und umfassende Umgang mit dem Thema Ernährung. Hierbei spielen die beiden Themen pädagogischer Umgang mit Ernährung und Ernährungserziehung sowie altersgemäße, optimale Energie- und Nährstoffzufuhr als wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit eine tragende Rolle.

Insbesondere steht bei dem Thema Ernährung die Freude und Lust am Essen im Vordergrund. Durch die Vielfalt an Lebensmitteln und die unterschiedliche Zubereitung wird zudem der Geschmackssinn geschult.

Wir legen großen Wert darauf, den Kindern ein positives Verhältnis zum Essen vermitteln zu können. Hierbei ist es auch wichtig, dass die Kinder von Beginn an als „Experten ihrer eigenen Ernährung“ betrachtet werden. Im Sinne unseres element-i Konzeptes möchten wir es den Kindern daher auch im Bereich der Ernährung ermöglichen, selbstständig und selbstverantwortlich handeln zu können.

Zusätzlich sind uns die behutsame Auswahl von Lebensmitteln, die wohlbedachten Speisepläne und die schonende Zubereitung der Mahlzeiten wichtig, denn diese Faktoren haben präventiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Lebensmittel

Bei der Auswahl unserer Lebensmittel, verwenden wir möglichst häufig regionale und saisonale Produkte. Hierbei stehen die Qualität der Produkte und eine verantwortungsvolle Lieferantenauswahl sowie die nährstoffschonende Zubereitung bei uns an erster Stelle.

Um diese Qualität sicher stellen zu können, eine durchgängige gesunde Ernährung im Kinderhaus gewährleisten zu können und auch aus haftungsrechtlichen Gründen dürfen keine Lebensmittel von zu Hause mitgebracht werden (z. B. an Geburtstagen) – mit Ausnahme von Muttermilch und in medizinisch begründeten Fällen.

Gerne möchten wir Ihnen einen Einblick, in die von uns verwendeten Lebensmittel geben:

1. Pflanzliche Lebensmittel:

- Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst:

Gemüse und Obst gelten als wichtigster Lieferant für Vitamine und Mineralstoffe und sollten in jede Mahlzeit als wichtiger Bestandteil integriert werden. Aus ökologischen Gründen bemühen wir uns, Gemüse und Obst saisonal auszuwählen und frisch liefern zu lassen. Die frischen Lebensmittel werden dann direkt verwendet, so dass nur sehr selten auf Tiefkühlware zurückgegriffen wird.

- Brot und Getreideflocken:

Bei der Auswahl von Brot verwenden wir vorwiegend Vollkornbrot (also auch aus feingemahlenem Vollkornmehl), da in Vollkornbrot reichlich Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe enthalten sind. Bei Müslimischungen achten wir auf einen möglichst geringen Zuckeranteil.

- Kartoffeln, Nudeln, Reis:

sind als Beilagen in fast jedem Essen enthalten.

2. Tierische Lebensmittel:

- **Milch und Milchprodukte:**
sind wichtigste Lieferanten für hochwertiges Eiweiß, Calcium und Vitamin B2.
Gemäß den DGE-Qualitätsstandards verwenden wir bevorzugt Milch mit einem Fettgehalt von 1,5%.
- **Fleisch und Wurst:**
sind wichtige Lieferanten für Zink, B-Vitamine und Eisen. Allerdings sind zwei Fleischgerichte pro Woche ausreichend. Wir achten darauf wenig Schweinefleisch zu verwenden.
- **Eier:**
enthalten viele Vitamine (besonders Vitamin D) und Mineralstoffe. Aus gesundheitlichen Gründen verzichten wir allerdings auf das Anbieten von Rohei und achten darauf, dass beim gemeinsamen Kochen oder Backen mit Kindern pasteurisierte Eier verwendet werden.
- **Fisch:**
gilt als wichtige Quelle für Jod und bestimmte mehrfach ungesättigte Fettsäuren und steht daher einmal wöchentlich auf dem Speiseplan.

3. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel

- **Speiseöle und -fette:**
liefern wichtige Fettsäuren und Vitamine. Rapsöl wird Aufgrund seiner Fettsäurezusammensetzung hauptsächlich verwendet. Allerdings enthalten Öle und Fette auch Kalorien und werden daher sparsam verwendet.
- **Süßigkeiten und Süßspeisen:**
Süßes gehört zu einer normalen, ausgewogenen Ernährung dazu und sollte daher auch in der Kindertagesstätte nicht komplett ausgespart werden. Es ist uns allerdings wichtig, dass Süßigkeiten etwas „Besonderes“ bleiben und nicht fest im Speiseplan verankert sind.

Süßes ist energiereich und nährstoffarm, dadurch kann eine einseitige Sättigung erzeugt werden, die damit zu einer unzureichenden Nährstoffzufuhr führt.

4. Getränke:

Als Getränk steht den Kindern im Kinderhaus und auch auf Ausflügen den ganzen Tag Leitungswasser zur Verfügung.

Wir haben uns aus mehreren Gründen für Leitungswasser als Trinkwasser entschieden:

- Leitungswasser wird permanent überprüft und ist das am stärksten kontrollierte Lebensmittel.
- Wasser muss nicht abgekocht werden. Bevor es zum Trinken verwendet wird lassen wir es einige Minuten ablaufen.
- Zusätzlich werden Kräuter- und Früchtetees angeboten. Die Tees sind ungesüßt, schwach dosiert und bewusst ausgewählt.

Zubereitung

In unseren element-i Kinderhäusern versuchen, wir nach Möglichkeit ein Frischkostsystem anzubieten. Das bedeutet, dass die Vor- und Zubereitung direkt vor Ort unter Verwendung frischer Rohware erfolgt. Beim Kochen unserer Mahlzeiten achten wir insbesondere auf eine schonende, nährstofferhaltende Zubereitung.

In einigen unserer Häuser greifen wir auch auf Warmverpflegungssysteme (Fernküche) zurück (keine Küche vorhanden, direkte Angliederung an Kantine etc.).

Im Alltag versuchen wir so häufig wie möglich, die Kinder an das Thema Ernährung heranzuführen. Daher wird in den Kinderhäusern teilweise gemeinsam mit den Kindern gekocht. Dabei wird die Küchenkompetenz der Kinder geschult und weitere Themen, wie Sortieren, Wiegen, Zählen werden aufgegriffen.

Salzen und Würzen

Bei der Zubereitung unserer Mahlzeiten achten wir auf einen sparsamen Umgang mit Jodsalz und bevorzugen die Verwendung von Kräutern, die teils im Garten gemeinsam mit Kindern angepflanzt werden, als Würzung.

Um den Geschmack der Lebensmittel nicht zu verfälschen, verzichten wir ganz auf künstliche Süßstoffe sowie Geschmacksverstärker.

Speisepläne

In unserer Speiseplanung versuchen wir, das jahreszeitlich wechselnde Angebot mit einzubeziehen. Die Köche besprechen mit den Kindern deren Wünsche und lassen diese in ihre Planung mit einfließen. Wir haben uns dafür entschieden, einmal monatlich das „Kinder-Wunschessen“ anzubieten an dem die Kinder sich ihr Lieblingsgericht wünschen dürfen. Am „Koch-im-Glück-Tag“, der ebenfalls einmal im Monat stattfindet, kann jede/r Koch/Köchin selbst entscheiden was es zu Essen gibt. Dies schafft die Möglichkeit, neue Gerichte auszuprobieren und neue Ideen einfließen zu lassen. Um den Kindern auch unbekannte, ausländische Speisen aufzuzeigen, integrieren wir in unsere Speisepläne hin und wieder Aktionswochen wie z. B. französische, italienische Woche oder griechische Woche.

Das jeweilige Tagesessen wird für die Kinder, Eltern und ErzieherInnen im Menü-Buch im Eingangsbereich präsentiert. Bei der optischen Gestaltung des Menü-Buches beziehen wir gerne die Kinder mit ein.

Beispielhafter Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück bis ca. 9.30	Käse	Wurst und Käse	Süßes wie Marmelade	Käse	Wurst und Käse
Täglich: ungesüßtes Müsli mit Milch, Naturjoghurt oder Quark, Obst, Gemüse, (Kräuter-) Frischkäse, Butter					
Mittagessen zw. 12.00 bis 13.00	Fleisch h	Vegetarisch	Suppe (Eintopf)	Fleisch oder Vegetarisch	Fisch
Pro Woche: 2x Kartoffeln, 1x Nudeln, 1x Reis Täglich: Salat oder Rohkost					
Snack ca. 15.00	Immer: Obst, Gemüse evtl. Quark- / Joghurtdip Gelegentlich / immer am Suppentag: belegte Brote, Kuchen, Brei, Waffeln...				
Imbiss bei Bedarf ca. 17.00	Bei Bedarf können die ErzieherInnen mit den Kindern eine Kleinigkeit zum Essen richten.				

Mahlzeiten

Frühstück

Beim Frühstück sollten wir den Nährstoffvorrat, der über Nacht aufgebraucht wurde, wieder auffrischen. Das Frühstück gilt daher als wertvolle Nährstoffzufuhr für einen guten Start in den Tag und einen aktiven Vormittag.

Das Frühstück findet im Kinderhaus in Form eines gesunden, abwechslungsreichen Buffets statt. Dies ermöglicht den Kindern, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und selbstständig zu entscheiden, wann sie was, mit wem, essen möchten. Sie sollen den Zeitpunkt des Essens auf ihr persönliches Hungergefühl abstimmen können und innerhalb eines reichhaltigen Angebots auswählen, was ihnen schmeckt oder worauf sie Lust haben. Die so gestaltete Frühstückssituation trägt dazu bei, dass beim Essen die Beachtung eigener Bedürfnisse, selbstständige Entscheidung und Kommunikationsmöglichkeit in der Kleingruppe für die Kinder erlebbar werden.

Das Buffet besteht täglich aus Brot oder Brötchen, Müsli, Naturjoghurt oder Quark, Obst und Gemüse sowie tageweise Wurst, Käse oder Süßes. Hauptbestandteil eines gesunden Frühstücks sollten Vollkorngetreideprodukte sein, die von den anderen Komponenten ergänzt werden.

Um den Kindern die freie Wahl beim Buffet zu ermöglichen, bitten wir Sie als Eltern darum, uns dabei zu unterstützen, indem Sie Ihrem Kind selbst die Entscheidung überlassen, wann, was und wie viel es essen möchte. Sie können sich darauf verlassen, dass wir im Blick haben, ob die Kinder essen und sie auch daran erinnern. Allerdings werden wir sie keinesfalls zum Essen drängen, sondern nehmen ihre bewusst getroffene Entscheidung ernst.

Mittagessen

Beim Mittagessen steht eher der gemeinschaftliche Aspekt des Essens im Mittelpunkt, deshalb findet das Mittagessen gemeinsam zu einem festgelegten Zeitpunkt statt und stellt somit einen Eck- und Ruhepunkt im Tagesablauf dar.

Die Speisen werden in Schüsseln oder auf Platten mit Vorlegebesteck gereicht. Jedes Kind hat somit die Möglichkeit, sich selbst zu schöpfen und auf diese Weise Erfahrungen mit Mengen zu machen und sein eigenes Hungergefühl einzuschätzen. Die Kinder müssen daher ihren Teller nicht ganz leer essen.

Hauptbestandteile des Mittagessens sind Gemüse, Salat, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Maximal 2x pro Woche wird Fleisch und 1x Fisch in den Speiseplan integriert.

Snack (circa 15 Uhr)

Nach einem ausgewogenen Mittagessen, das einen großen Teil der gesunden Ernährung abdeckt und die nötigen Nähr- und Energiestoffe liefert, ist eine leichte Zwischenmahlzeit ausreichend. Der Snack enthält immer Obst und Gemüse, zum Teil (z. B. am Suppen-Tag) belegte Brote, Brei, Waffeln oder ähnliches.

Imbiss (bei Bedarf circa 17Uhr)

Bei Bedarf können die ErzieherInnen mit den Kindern eine Kleinigkeit zum Essen richten.

Säuglingsernährung (unter 1 Jahr)

Kinder im Alter bis zu ungefähr anderthalb Jahren lernen erst im Laufe der Zeit, feste Nahrung aufzunehmen, zu kauen, zu schlucken und vor allem zu verdauen.

In den ersten 4 – 6 Monaten bekommt ein Baby mit der Muttermilch oder industriell hergestellter Säuglingsmilch alles, was es für eine gesunde Ernährung braucht. Zwischen dem 5. und 7. Monat sollten Kinder ihren ersten Brei bekommen. Es empfiehlt sich Monat für Monat eine Milchmahlzeit durch einen Brei zu ersetzen. Dies geschieht in enger Absprache mit den Eltern. Allerdings muss auch hier darauf verzichtet werden, dass Lebensmittel, wie z.B. selbstzubereitete Breisorten, von zu Hause mitgebracht werden.

Der Prozess des Ernährungsaufbaus kann ein halbes Jahr in Anspruch nehmen, kann aber auch schneller verlaufen.

Wir achten darauf, dass Kinder unter 1 Jahr in unseren Kinderhäusern folgende Lebensmittel nicht essen:

- Honig
- rohe Milch und Milchprodukte
- rohe Wurst

Kleinkindernahrung (1-3 Jahre)

Ab einem Alter von einem Jahr können Kinder normale Speisen mitessen, spezielle Lebensmittel für Kleinkinder sind nicht nötig. Zu den Mahlzeiten bieten wir den Kindern immer einen eigenen Plastiklöffel an, um ihr natürliches Interesse am selbständigen Essen zu unterstützen. Allerdings ist es bis zum Alter von ca. 2 Jahren völlig in Ordnung, wenn Kinder ihre Hände zum Essen benutzen.

Allergien / Krankheiten / religiöse Hintergründe

Kinder mit gesundheitlichen Problemen erhalten entsprechende Speisen. Wobei hier gilt, dass die Allergien des Kindes durch ein ärztliches Attest bestätigt werden müssen. Für Kinder die aus religiösen und/oder gesundheitlichen Gründen (mit Attest) kein Schweine- oder Rindfleisch essen sollen bieten wir Wurst- und Fleischalternativen an.

Bei Fleischgerichten, bei denen das weg lassen der Fleischkomponenten (z.B. Gulasch mit Nudeln und Salat) dafür sorgt, dass das Essen nicht mehr als vollständige Mahlzeit zu betrachten ist oder bei gemischten Gerichten (z.B. Lasagne), wird zusätzlich eine vegetarische Alternative angeboten.

Ernährungserziehung

Die Ernährungserziehung ist wesentlicher Bestandteil der Gesundheitserziehung. Bei den gemeinsamen Mahlzeiten in den Kinderhäusern geht es daher um mehr als die bloße Nahrungsaufnahme. Durch Rituale und Tischgespräche wird eine Atmosphäre für Erfahrungen geschaffen, die für einen angemessenen und bewussten Umgang mit dem Thema Ernährung erforderlich sind, und die Zeit für sinnliche Erfahrungen bietet. Die initiierten Rituale geben den Kindern Orientierung und helfen bei der Vermittlung von Werten und Esskultur wie z. B. sich einen guten Appetit wünschen, gemeinsam beginnen, sitzen bleiben und auf die Anderen warten, obwohl man schon fertig ist. Um bei Kindern ein positives Ernährungsverhalten zu fördern, ist besonders die Vorbildfunktion Erwachsener entscheidend. Die ErzieherInnen erstellen z. B. zu Beginn des Mittagessens einen Schauteller zur Präsentation und Erläuterung des angebotenen Essens. Sie essen gemeinsam mit den Kindern und verhalten sich daher auch in Bezug auf das Thema Ernährung ihrer Vorbildfunktion entsprechend. Die Kinder erlangen durch die Tischgespräche Kenntnisse über die Speisen sowohl in ihrer Zusammensetzung im ungekochten Zustand als auch über die einzelnen Bestandteile der Speisen und deren Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung.

Während den gemeinsamen Mahlzeiten werden auch die Jüngsten von Beginn an das gemeinsame Essen herangeführt und integriert. Durch die Bereitstellung von gesunden Lebensmitteln lernen die Kinder durch (Aus-) Probieren ganz natürlich unterschiedliche Geschmacksrichtungen kennen. Wichtig dabei ist uns: Kinder müssen nichts essen oder probieren, was sie nicht möchten. In Untersuchungen zum Essverhalten von Kindern zeigte sich, dass die Kontrolle des kindlichen Essverhaltens durch Erwachsene zu einem negativeren Ernährungsverhalten der Kinder führte. Daher sehen wir unsere Aufgabe darin, ein ausgewogenes Speisenangebot bereitzustellen; was und wie viel davon gegessen wird, entscheidet jedes Kind für sich. Nur so kann ein natürliches Sättigungsgefühl entwickelt werden. Das Kind wird so zum Experten seiner eigenen Ernährung. Auch zeitweilige Appetitlosigkeit ist bei Kindern normal und in der Regel unbedenklich. Bei vielen Kindern schwankt die Essensmenge stark von Tag zu Tag. Wie viel ein Kind isst, hängt z. B. auch davon ab, wie viel es sich bewegt.

Da die Speisen in Schüsseln oder auf Platten mit Vorlegebesteck gereicht werden, hat jedes Kind die Möglichkeit sich selbst zu schöpfen und auf diese Weise Erfahrungen mit Mengen zu machen und sein eigenes Hungergefühl einzuschätzen.

Auch die Atmosphäre während den Mahlzeiten ist ein entscheidender Faktor für das Essverhalten der Kinder. Es sollte in jedem Fall genügend Zeit eingeplant werden, wobei die Dauer der Mahlzeiten, gerade bei den Jüngsten, 30 Minuten nicht überschreiten sollte. Ständiges Aufstehen, eine unangenehm laute Geräuschkulisse beispielsweise durch „über die Tische schreien“ sollte vermieden werden.

Gemäß dem Sprichwort „das Auge isst mit“, werden die Speisen ansehnlich angerichtet und für eine schöne Tischdekoration und entsprechende Ausstattung (z. B. Servietten, Porzellan und Glas, geeignete Tisch- und Stuhlhöhe) wird gesorgt.

Nach dem Essen räumen die Kinder ihre Teller eigenständig auf einen Geschirrwagen ab und trennen Essensreste, Besteck und Teller. Zudem ist ein sogenannter Kinderdienst für das Eindecken der Tische verantwortlich.

Unabhängig von den Mahlzeiten spielt das Thema Ernährung eine wichtige Rolle im Kinderhaus:

Durch Impulse der KöchInnen und ErzieherInnen zum Thema Ernährung, wie z. B. Lebensmittel anpflanzen, gemeinsamer Marktbesuch, Kochen etc. ist das Thema im Alltag präsent. Das gemeinsame Zubereiten der Mahlzeiten sensibilisiert Kinder beim bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln. Motorische Fähigkeiten, Wortschatzerweiterung und Sozialkompetenzen werden beim Mithelfen in der Küche gefördert.

Beim gemeinsamen Zubereiten der Speisen mit Kindern sollte allerdings auf folgendes geachtet werden:

Hygiene:

- vor und während dem Zubereiten Hände waschen
- lange Haare zusammen binden, Schmuck ablegen
- saubere Kleidung (z. B. Kinderschürze)

Lebensmittel:

- Hygienisch anfällige Lebensmittel wie Eier, Fleisch nicht mit Kindern bearbeiten.

Tischsitten / Regeln / Rituale während den Mahlzeiten

Um die Mahlzeiten als Gemeinschaftserlebnis für alle zufriedenstellend zu gestalten, haben wir einige Regeln aufgestellt:

- Vor dem Essen waschen wir alle unsere Hände.
- Während des Essens haben wir keine Spielsachen auf dem Tisch.
- Wir beginnen das Mittagessen gemeinsam mit einem gemeinsamen Tischspruch.
- Essen findet im Sitzen statt.
- Die Geräuschkulisse während dem Essen sollte für alle angenehm sein.
- Wir achten die Arbeit der Köche und gehen verantwortungsbewusst mit den Lebensmitteln um.
- Alle nehmen Rücksicht, dass jeder gleichviel bekommen kann.
- Zum Schöpfen benutzen wir Vorlegebestecke.
- Messer werden nicht abgeleckt.
- Nicht schmatzen, sondern mit geschlossenem Mund kauen.
- Die ErzieherInnen würzen sich vor den Kindern nicht nach.
- ErzieherInnen äußern sich in Gegenwart der Kinder nicht negativ zum Essensangebot.

Quellenangaben:

- aid infodienst. Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. (Hrsg.): AID Special, Bonn 2006.
- aid infodienst. Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. (Hrsg.): Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn 2008.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (Hrsg.): Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn 2009.
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (Hrsg.): Broschüre Nr. 2 - Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen, Dortmund 2010.
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (Hrsg.): Broschüre Nr. 4 - Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen - Die optimierte Mischkost, Dortmund 2009.
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (Hrsg.): Broschüre Nr. 5 - Empfehlungen für die Ernährung von Jugendlichen - Informationen für Multiplikatoren & Eltern, Dortmund 2005.
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (Hrsg.): Broschüre Nr. 6 - Empfehlungen für das Frühstück: Das Frühstück - Zweimaleins mit optimiX, Dortmund 2008.
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (Hrsg.): Broschüre Nr. 9 - Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen, Dortmund 2008.
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (Hrsg.): Broschüre Nr. 43 - Informationen zu Säuglingsnahrungen, Dortmund 2010.
- Verlag Herder GmbH (Hrsg.): "Ernährung und Gesundheit" Sonderheft von "Kleinstkinder in Kita und Tagespflege", Freiburg 2010.