

ERNÄHRUNGSKONZEPT

„Ein guter Start währt ein Leben lang.“
„A good start lasts a life time.“



Ernährungskonzept

Inhalt

1. Vorbemerkungen	- 2 -
1.1. Entstehung des Ernährungskonzepts.....	- 2 -
1.2. Verankerung im Villa Luna Rahmenkonzept.....	- 2 -
1.3. Bildungsgrundsätze zum Thema Ernährung in der Kita.....	- 3 -
2. Hintergrundwissen	- 4 -
2.1. Ernährung bei Villa Luna.....	- 4 -
2.2. Entwicklungstabelle.....	- 4 -
3. Bildungssituation Mahlzeit	- 8 -
3.1. Räumlichkeiten.....	- 8 -
3.2. Tischatmosphäre und Möglichkeiten gestalten.....	- 9 -
4. Mitwirkung und Mitsprache	- 10 -
4.1. Partizipation in Essenssituationen.....	- 10 -
4.2. Was ist beim Essen erlaubt?.....	- 10 -
4.3. Mahlzeiten.....	- 12 -
4.4. Probierhappen.....	- 12 -
4.5. Belohnung und Bestrafung.....	- 13 -
5. Unsere pädagogischen Leitsätze	- 13 -
6. Umgang mit Allergien	- 14 -
7. Elternbeteiligung	- 15 -
8. Anhang	- 15 -
8.1. Empfehlenswerte Produkte bei „Kuhmilch“-Allergie/Milcheiweißallergie.....	- 15 -
8.2. Snacks für Kinder.....	- 16 -
8.3. Nahrungsmittelliste Villa Luna.....	- 18 -

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verwenden wir die männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen. Dies soll keinesfalls eine Benachteiligung anderer Geschlechter implizieren, sondern ist im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutrale Formulierung zu verstehen.

1. Vorbemerkungen

1.1. Entstehung des Ernährungskonzepts

„Die Hand ist jenes feine, komplizierte Organ, das der Intelligenz gestattet, nicht bloß kundzugeben, sondern in ganz bestimmten Beziehungen zur Umwelt zu treten.“¹

Eine gute Verpflegung von der Krippe bis zum Kindergarten/Elementarbereich ist ein gesetzlicher Auftrag und eine große Herausforderung für alle Bildungseinrichtungen. Unsere Köche, Mitarbeiter in den Kindertagesstätten (folgend: Kitas), Eltern sowie der Träger haben ein gemeinsames Ziel: Wir wollen ein qualitativ hochwertiges, vollwertiges Essen, das gesund ist, schmeckt und bezahlbar ist.

Gleichzeitig spielt das Thema Ernährung in der Kita eine immer wichtigere Rolle, denn die Kinder verbringen zunehmend mehr und immer früher Zeit in der Kita. So sind auch die Essenssituationen wichtige Bildungsmomente, die einen hohen Stellenwert einnehmen.

Als vier wichtigste Leitgedanken im Bildungsbereich Ernährung gelten bei Villa Luna demnach:

1. **Gesundheit**
2. **Wertschätzung**
3. **Nachhaltigkeit**
4. **Ökonomie**

Aus diesen Gründen hat Villa Luna im Jahr 2018 den Arbeitskreis „Ernährung“ gegründet, welcher das Ziel hatte, das vorliegende Konzept und einen pädagogischen Leitfaden zu erarbeiten. Der Arbeitskreis setzt sich aus Trägervetretern und Einrichtungsleitungen zusammen.

Das vorliegende Konzept soll ab 2020 in die tägliche Arbeit aller Villa Luna Einrichtungen implementiert werden. Es wird jährlich evaluiert und weiterentwickelt.

1.2. Verankerung im Villa Luna Rahmenkonzept

Unsere wichtigste Aufgabe ist es, jedem von uns betreuten Kind die Chance auf eine bestmögliche Entwicklung zu geben. Die ersten sechs Lebensjahre bilden eine sehr prägende Phase des menschlichen Lebens, weshalb wir Kindern besonders in dieser Zeit den Entwicklungsspielraum und die Aufmerksamkeit geben möchten, die sie für ihre individuelle Entfaltung benötigen. Hierzu sollte, unserer Ansicht nach, jedes Kind so früh wie möglich vielfältige Entdeckungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Themenfeldern geboten bekommen. Mit unserem ganzheitlichen Konzept möchten wir das Fundament für eine gesunde Entwicklung legen.

Basierend auf den Bildungsgrundsätzen NRW beinhaltet das Villa Luna Rahmenkonzept zwei große Schwerpunkte:

- Körper, Gesundheit und Ernährung,
- Bewegung.

¹ Maria Montessori 1996a:89

Kinder entdecken sich und ihre materielle sowie personale Umwelt durch Bewegung und machen sie sich über Körper und Sinne zu Eigen. Zudem sind sie von Natur aus neugierig und experimentierfreudig. Unsere Hauptaufgabe liegt darin, sie auf diesem Weg achtsam und umsichtig zu begleiten und ihnen vielfältige Anregungen für eine gesundheitsbewusste Lebensweise an die Hand zu geben.

Beide oben genannten Schwerpunkte haben zum Ziel, unseren Kindern ein positives Selbstwertgefühl für eine stabile Entwicklung zu vermitteln. Besonders in der heutigen Zeit, die geprägt ist durch Hektik und Zeitnot, ist dies besonders wichtig.

1.3. Bildungsgrundsätze zum Thema Ernährung in der Kita

Bildungsgrundsätze NRW

In den Bildungsgrundsätzen NRW heißt es dazu:

„Körperliches und seelisches Wohlbefinden ist eine grundsätzliche Voraussetzung für die Entwicklung und Bildung und ein Grundrecht von Kindern. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Erfahrungen seiner Wirksamkeit sind grundlegende Erfahrungen für jedes Kind. Der erste Bezugspunkt des Kindes ist sein Körper mit seinen Bewegungen, Handlungen und Gefühlen [...] Über Tasten, Fühlen und Saugen begreifen Kleinkinder die Welt. Sie entwickeln ihr Selbstkonzept und ihre Identität und gewinnen dadurch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.“²

Berliner Bildungsprogramm

Im Berliner Bildungsprogramm für Kitas und Kindertagespflege heißt es dazu:

„Eine ausgewogene Ernährung ist eine wesentliche Bedingung für die körperliche, emotionale und geistige Entwicklung eines Kinder [...] Essen in der Kita ist sinnliches Erleben, Genuss, Gefühl, Austausch, Ritual, Rhythmus und Bildung gleichermaßen (...)“³

Orientierungsplan Niedersachsen

Der Orientierungsplan für Bildung und Erziehung im Elementarbereich niedersächsischer Tageseinrichtungen für Kinder äußert sich folgendermaßen:

„Förderung von Bewegung und Gesundheit bedeutet auch eine Orientierungshilfe in Hygiene und Ernährungsfragen. Die besorgniserregende Zunahme von Übergewicht bereits bei Schulanfängern macht deutlich, dass auch der Tageseinrichtung eine hohe Verantwortung bei der Prävention kindlicher Fehlernährung zukommt. Wenn gesundes Essen ansprechend angeboten, gelegentlich auch gemeinsam zubereitet wird, werden Körper und Sinne zugleich erreicht und können Ernährungsgewohnheiten positiv beeinflusst werden.“⁴

Hamburger Bildungsempfehlungen

In den Hamburger Bildungsempfehlungen für die Bildung und Erziehung von Kindern in Tageseinrichtungen heißt es:

„Eine ausgewogene Ernährung ist eine wesentliche Bedingung für die gesunde körperliche, emotionale und geistige Entwicklung eines Kindes. Kindertageseinrichtungen sind Orte, an denen Kinder in vielfacher Weise mit Wissen und Fertigkeiten bezüglich gesunder Ernährung bekannt werden und eine positive Esskultur erleben. In regelmäßigen und gemeinsamen Mahlzeiten werden sie vertraut mit vielfältigen und vollwertigen Nahrungsmitteln. Kinder erfahren, dass gesunde Ernährung auch Spaß machen kann. Sie können sich aktiv an der

² Bildungsgrundsätze NRW, S. 84.

³ Berliner Bildungsprogramm, S. 71.

⁴ Orientierungsplan für Bildung und Erziehung im Elementarbereich niedersächsischer Tageseinrichtungen für Kinder, S. 19.

Auswahl der Lebensmittel, sowie der Planung und Zubereitung von Mahlzeiten beteiligen. Das gemeinsame Essen in einer ansprechenden Atmosphäre hat einen positiven Einfluss auf das individuelle Sozialverhalten und die soziale Gemeinschaft. Die Art der Ernährung und des gemeinsamen Essens ist in vielen Kulturen unterschiedlich ausgeprägt – die Kita ermöglicht den Kindern mit dieser Vielfalt vertraut zu werden.“⁵

2. Hintergrundwissen

2.1. Ernährung bei Villa Luna

In der 1986 von der WHO veröffentlichten Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung ist folgendes definiert:

„Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können“⁶.

Kinder haben von Geburt an ein vorhandenes Interesse, sind neugierig und explorieren gerne. Das gilt auch für Essenssituationen. Im Krippenalter befinden sich Kinder in einer entwicklungspsychologischen Phase, in der sie in erster Linie noch mit sich selbst und ihrer Autonomiebestrebung beschäftigt sind.

Aus diesen Gründen stehen bei Villa Luna auch beim Thema Ernährung die Bedürfnisse und Ressourcen jedes Kindes an erster Stelle, denn jedes Kind soll die Erfahrung machen dürfen, dass der Esstisch ein Ort der Freude und des Genießens ist. Essen soll Spaß machen, ein Gefühl des Genusses vermitteln und im besten Fall als Qualitätszeit empfunden werden. Vorherrschende Vorstellungen der Erwachsenen, die der eigenen Sozialisation entspringen, müssen reflektiert werden, um diesbezüglich Kindern im Krippen- und Kindergartenalter gerecht werden zu können. So trägt zum Beispiel das selbständige Auftun zur Selbstwirksamkeitserfahrung bei. Außerdem sollte den Kindern ein fließender Übergang von Spiel, Essen, Pflege und Schlafen ermöglicht werden, ohne dass dieser für Kinder und Erzieher zur „Fließbandarbeit“ wird.

2.2. Entwicklungstabelle

Lebensalter in Monaten	Sinne/Organe/Motorik	Was das Kind schon kann	Was das Kind essen sollte	Forderungen für die Kita
Ab der Geburt	Sinne sind alle funktionsfähig, aber unterschiedlich entwickelt Such- und Saugreflex	Saugen Schlucken	Nur Muttermilch (Stillen nach Bedarf und solange erwünscht das ganze erste Lebensjahr) bzw. industriell hergestellte Säuglingsmilch Pre- und 1er-Nahrung	

⁵ Hamburger Bildungsempfehlungen für die Bildung und Erziehung von Kindern in Tageseinrichtungen, S. 55.

⁶ Ottawa Charta 1986, S. 58.

	Zungenstreck- und Zungenstoßreflex			
≥ 4	Beginn der Kopfkontrolle Auge-Hand-Koordination	Angelehnt am Körper des Erwachsenen auf dem Schoß sitzen Dinge greifen und in den Mund stecken		Füttern im „Fütterungsessel“ Eingeplante Zeiten motorischer Übungen mit dem Säugling (Kopfkontrolle) Angebot von (giftfreien) Greifspielzeugen (haptische angepasste Oberfläche, unterschiedliche Greifmöglichkeiten, speichelfestes Material), die das „Mundeln“ und Beißen ermöglichen
≥ 5	Verdauung von Stärke Durch Kopfkontrolle und Überwindung der Zungenreflexe Essen vom Löffel nehmen	Zungenstreckreflex muss überwunden werden Gefüttert werden Essen ohne zu saugen Brei verdauen	Frühestmöglicher Beginn Beikost (nach Kind/Entwicklung verschieden) komponentenweise Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, beginnend mit Gemüse Rezept beachten: Nicht würzen und salzen (auch nicht süßen)	Behutsames heranzuführen an die Breikost in einer ruhigen Atmosphäre, auf dem Schoß, unterstützend mit einer positiven Mimik, zugewandter Haltung und simuliertem „Mitessen“ (Mundbewegungen vormachen) „Weiche“ Löffel aus Silikon (Metall ist zu hart und leitet die Wärme der Speise)
5-7	Auge-Hand-Mund-Koordination	Selbstständig Essen zum Mund zu führen kann wegen Schluck-Atem-Koordination noch problematisch sein	Milch und stufenweise Breikost	Zugewandtes Füttern Erst mit motorischer Entwicklung zum freien, selbständigen Sitzen dann im geeigneten Hochstuhl, Essbank oder auf dem Hocker mit Tisch
5-8	Mittlere untere Schneidezähne	Abbeißen von (weichen) Lebensmitteln	Beikost bzw. Breikostphase	
5-9	Mit beiden Händen greifen und halten	Flasche selbständig halten (spätestens bis 12. Monat)	Weiter Milch und Breikost	Entwicklungsgerechte Essplatzgestaltung (auch Geschirr, Besteck, rutschfeste Unterlage)
	Sitzen und Hände frei nutzen Pinzettengriff Zangengriff	Lernen, Essen in den Mund zu stecken und mit dem Löffel zu essen	Milch-Getreide-Brei (6.-8. Monat) Beginn des selbständigen Essens	Füttern mit Blickbeziehung gegenüber

6-10		Mit Daumen und gestrecktem Zeigefinger kleine Gegenstände nehmen und zum Mund führen	Brotstücke selbst greifen und in den Mund stecken	Schrittweise in die Zweilöffel-Methode einsteigen, dem Kind mit eigenem Löffel das Einüben ermöglichen und behutsam zu füttern
		Mit Daumen und gebogenem Zeigefinger Objekte greifen und festhalten	Speisestücke greifen und selbst in den Mund stecken Das Kind begleiten, um Verschlucken zu vermeiden	Ab dem 10. Monat gezielt auch stückige Kost anbieten, um die Lust des Greifens und In-den-Mund-Schiebens zu fördern
≥7	Auge-Hand Koordination Objekte als Werkzeug nutzen	Mit dem Löffel Nahrung aufnehmen Aus Tasse oder Glas trinken	Getreide-Obst-Brei (7.-9. Monat), danach können alle Breie gegessen werden	Auch bei zunehmender Selbständigkeit während der ganzen Mahlzeit begleiten
≥8-9	Gezieltes Beobachten Imitieren und sensorische Integration: Gesehenes nachmachen können	Nahrung und Speisen visuell begutachten Zunehmend selbst essen wollen und dabei den Umgang mit Werkzeug, Geschirr und Besteck nachmachen Andere füttern (wollen)	Ab dem 10. Monat: stückige Kost Kinder vertragen noch nicht gut: Frittiertes, scharf Gebratenes, stark Gewürztes, Salz Vorsicht vor pathogenen Mikroorganismen: Keine rohen Fleisch-, Fisch- oder Eiprodukte, kein Honig; Hygienevorschriften beachten!	Entwicklungsgerechte Essplatzgestaltung (Geschirrgröße und -form, rutschfeste Unterlage etc.), eine Auswahl an Ess-Werkzeugen in Greifnähe bereitlegen Übersichtliche Präsentation von Speisen auf dem Tisch, Speisen nicht vermischen, sondern getrennt wahrnehmen lassen
≥9	Durch weitere motorische Entwicklung zunehmend Interesse, selbstständig zu essen	Versuchen, selbst zu essen Speisen der Erwachsenen probieren wollen	Kind will Nahrungsmittel/ Speisen getrennt probieren (z.B. Brotbelag getrennt vom Brot)	Speisen erst nach Anblick durch die Kinder mit der Gabel verarbeiten (Wahrnehmen der Komponenten) Gezielte sprachliche Begleitung der Blicke des Kindes auf die Speisen; die Speisen beschreibend Schrittweise Einführung von Gesten zur Beschreibung des Genusses und Geschmackes (z.B. Bauchstreichen „Mmhh“)

≥9-12	Kognitive Entwicklung unterstützt durch Wahrnehmung und Nachahmung die Entwicklung motorischer Fertigkeiten	Mit Werkzeugen und Lebensmitteln experimentieren Den Vorgang des Essens nachspielen	Übergang zur Familien-/Gemeinschaftsmahlzeit, aber keine rohen Fleisch-Fisch- und Eierprodukte, keine Rohmilchprodukte, kein Honig! Kombination von Milch und Beikost Angepasster Speiseplan mit Komponenten aus der dem Kind bekannter Familienkost, um die Akzeptanz der Gemeinschaftskost zu erhöhen	Die Lust an Nachahmung unterstützen durch Alltagsmaterialien aus Hauswirtschaft und Küche im Spielbereich: z.B. Schüsseln verschiedener Größen anbieten zum Ineinander stellen oder Reihe bilden
10-12	Zunahme an motorischer Sicherheit Erkundungsdrang	Sachen heranziehen Räumen		An Körpergröße des Kindes angepasste Möblierung: Das Kind sitzt frei, hält das Gleichgewicht und ist nicht durch Armlehnen beeinträchtigt; die Füße können gut auf dem Boden stehen, der Tisch ist nicht zu hoch (kurz über dem Bauchnabel des sitzenden Kindes) und ermöglicht ein freies Hantieren
11-18	Auge-Hand-Mund-Koordination Werkzeug-Gebrauch	Eigenständig ohne Hilfe mit Löffel und später Gabel essen	Gemeinschaftsmahlzeit: Kombination von ggf. Muttermilch und drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten Wichtig: Langsame Gewöhnung an Mahlzeitenrhythmus Kinder vertragen immer noch nicht gut: Frittiertes, scharf Gebratenes, stark Gewürztes, Salz Weiter Vorsicht bei Keimbelastung! Bei Speiseplanung darauf achten, dass die Speisen verschiedene Konsistenz haben, um Kauen und Schlucken zu trainieren und die Möglichkeit der Zähne zum Kauen zu entdecken	Unterschiedliches kindgerechtes Besteck und Geschirr zum Ausprobieren und Erkunden; Schalen mit nach innen gewölbtem Rand erleichtert das Essen Kleine Geschirrgrößen erleichtern das selbständige Auffüllen kleiner Mengen Speisenpräsentation übersichtlich und in Glasschüsseln gut nachvollziehbar Kleine Portionen (für je ein Kind) erleichtern Auswahl und selbständiges Auffüllen
12-18	Weitgehende Ablösung der Mundreflexe durch	Rotierende Mundbewegungen zur Zerkleinerung der Nahrung		Zur Verfügung stellen von Tasse und Glas, deren Rand leicht nach außen gewölbt ist, um das

	Mund-Ess-Bewegungen (Schluckreflex bleibt)		Wiederholung (gibt Sicherheit) mit Einführung von neuem Geschmack abwechseln	Umgewöhnen von Sauger auf Behältnis zu erleichtern
12-18	Hand-Mund-Schluck-Bewegungen koordinieren	Eigenständig ohne Hilfe aus einer normalen Tasse oder einem Glas trinken	Speisen vorsehen, die mit der Gabel aufgespießt werden können	Kleine Tassen und Gläser (am besten transparent und ohne Henkel) können Kinder beidhändig selbst greifen und halten
14-15	Backenzähne	Kauen		Zähneputzen nach der Hauptmahlzeit spielerisch im Waschraum vor dem Spiegel einführen; die Entdeckung der Zähne unterstützen
18-24		Allein und zunehmend ohne zu Kleckern selbständig mit dem Löffel und später der Gabel essen		Zur Verfügung stellen von im Eigengewicht ausgewogenem Besteck, das das Hantieren unterstützt Zu jedem Essen das volle Besteck anbieten
				Den Übergang in etwas größere Tischgemeinschaften ähnlich kompetenter Kinder anbieten und begleiten

(Vgl. Methfessel, Höhn & Miltner-Jürgensen: *Esskalender*, 2015)

3. Bildungssituation Mahlzeit

3.1. Räumlichkeiten

„Kinder brauchen klare Strukturen und Übersichtlichkeit in ihren Lern- und Lebensräumen.“⁷

Dieses Zitat möchten wir in unseren Einrichtungen bei der Raumgestaltung integrieren. Grundsätzlich möchten wir allen Kindern eine angenehme Essenserfahrung ermöglichen, die langfristig eine positive Erinnerung schafft (hierzu mehr in "Partizipation und Rolle der Erzieherin"). Essen ist schließlich keine Belohnung, sondern eine Selbstverständlichkeit.

Bei Villa Luna sollen Mahlzeiten grundsätzlich in einer gemütlichen, appetitlichen und willkommenen Atmosphäre eingenommen werden. Dies kann in den Gruppenräumen, aber auch auf dem Außengelände oder auf Ausflügen geschehen (z.B. Picknick im Sommer).

Hierbei ist es wichtig, die Bedürfnisse der Kinder in den Vordergrund zu stellen. Dabei geht es nicht nur ausschließlich um den Umgang, die Essenszubereitung und die Speisen, sondern

⁷ <https://kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/raumgestaltung/innenraeume/2222>

auch um den Rahmen, den wir als Kindertagesstätte und als pädagogische Fachkräfte schaffen.

Die Zimmertemperatur sollte angenehm sein: Eine Temperatur "von 20 bis 24° C wird als angenehm empfunden"⁸. Jeder Gruppenraum/jedes Bistro ist mit altersgerechten Tischen ausgestattet, an denen sich die Kinder selbstständig hinsetzen und aufstehen können. Die Kinder essen an kleinen Tischen mit maximal 5-6 Kindern. Selbstverständlich ist eine Unterstützung durch die pädagogische Fachkraft hier wünschenswert, wenn ein Kind noch Schwierigkeiten bei diesem Bewegungsablauf hat. Diese Unterstützung ist immer sprachlich zu begleiten.

3.2. Tischatmosphäre und Möglichkeiten gestalten

Eine positiv erlebbare Tischatmosphäre mit selbst gebasteltem Tischschmuck oder frischen Blumen, mit anregenden Gesprächen und ausreichend Zeit, um in einem individuellen Tempo zu essen, stärkt die Genussfähigkeit. Bei Villa Luna wird Porzellangeschirr für die verschiedenen Mahlzeiten genutzt. Servietten als Tellerersatz sind nicht gestattet. Plastikgeschirr dient nur auf Ausflügen oder im Außenbereich als Alternative.

Jedem Kind sollte ermöglicht werden, zu erkennen, welche Speisen auf dem Tisch angeboten werden. Einzelne Essenkomponenten sind in Glasschüsseln zu servieren, damit auch die kleineren Kinder das Angebot erkennen können.

Jedes Kind bekommt (seinem Entwicklungsstand und Alter entsprechend) ein eigenes Besteck. Das bedeutet: Jedes Kind erhält zur Mittagsmahlzeit eine Gabel, ein Messer und einen Löffel, um eigenständig entscheiden zu können, mit welchem Hilfsmittel es die Mahlzeit zu sich nehmen möchte. Darüber hinaus hat es so die Möglichkeit, sich auszuprobieren.

Kleine Kannen und kleine Flaschen mit Wasser oder Tee müssen zu jeder Mahlzeit ausreichend vorhanden sein, damit die Kinder sich selbstständig bedienen können. Teller mit Lebensmitteln sind grundsätzlich mit einer Gabel (als Zulege-Besteck) zu versehen, um die Hygienevorschriften einzuhalten.

Bei jeder Mahlzeit wird ein Eimer mit einem Lappen in Sichtweite der Fachkraft dazu gestellt, damit die Kinder selbstständig den Tisch reinigen können, oder sich selbstständig helfen können, wenn sie etwas verschüttet haben. Jedes Kind darf selber entscheiden, ob es ein Lätzchen tragen möchte oder nicht. Die Kinder werden motiviert, die Lätzchen selbstständig anzuziehen (Lätzchen mit Gummizug, Druckknopf, Klettverschluss).

Die Kinder bekommen die Möglichkeit, den Tisch selbstständig zu decken und abzuräumen. Hierzu sollten Teller, Besteck, Gläser und andere Utensilien auf Kinderhöhe angeboten werden, um die Eigenständigkeit zu fördern.

Zum gedeckten Tisch zählen:

- Genug Platz für jedes Kind am Tisch
- Saisonale/jahreszeitliche/festliche Tischdekoration (z.B. aus dem Garten gepflückt oder auf dem Ausflug gesammelt). Minimum: Tischset in der Mitte mit kleiner Dekoration
- Bei Bedarf: Servietten, Tischdecken, ...

⁸ http://www.sichere-kita.de/gruppenraum/allgemeine_anforderungen/raum_klima/01.htm

4. Mitwirkung und Mitsprache

4.1. Partizipation in Essenssituationen

Indem das Kind bei der Nahrungsaufnahme eine aktive Rolle einnimmt, wird es in vielen Bereichen gefördert. Die Feinmotorik, die taktile Wahrnehmung sowie die kindliche Fähigkeit zur Selbstregulation werden z.B. gestärkt. Das Ausmaß an Toleranz gegenüber experimentellem Erforschen der Lebensmittel muss im Team der Einrichtung abgesprochen werden.

Die Kinder haben bei Villa Luna stets die Möglichkeit, Mitsprache und Mitwirkung in Essenssituationen zu erleben. Dabei werden das Selbstwertgefühl und die Wertschätzung anderen gegenüber gestärkt.

Durch die Möglichkeit, über die Menge ihres Essens selbst zu bestimmen, können die Kinder eine differenzierte Selbst- und Körperwahrnehmung für Hunger und Sättigung entwickeln. Beim Selbertun lernen sie, ihre Fähigkeiten einzuschätzen und weiterzuentwickeln. Eine Vielfalt von Verhaltensweisen und auch Einstellungen zur „kindgerecht verpackten“ Wissensvermittlung im Bereich Gesundheit werden über die Chance, gesundes Essen und Trinken mit allen Sinnen zu erfahren und zu genießen entwickelt und gefestigt.

4.2. Was ist beim Essen erlaubt?

Sinnliche und genussvolle Esskultur

Um eine sinnliche und genussvolle Esskultur zu unterstützen, wird der Esstisch gemeinsam von Team und Kindern mit Tischschmuck dekoriert, bei dessen Auswahl die Kinder mitbestimmen haben. Auch bei der Gestaltung der Essenssituation werden die Kinder entsprechend ihrer Kompetenzen partizipativ eingebunden (z.B. beim Tisch decken). Vor- und Nachbereitungen, die für eine Mahlzeit relevant sind, werden ebenfalls gemeinsam mit den Kindern gestaltet und organisiert.

Die Tischgemeinschaft

Die Kinder essen an kleinen Tischen mit maximal fünf bis sechs Kindern. Die älteren Kinder der Gruppe orientieren sich meistens an Gleichaltrigen und bilden daher Kleingruppen. Der Anspruch, eine Tischgemeinschaft mit der ganzen Krippengruppe zu genießen, wird in diesem Fall dem kindlichen Bedürfnis nach einem kleinen Rahmen nicht gerecht.

Tischrituale gemeinsam schaffen und erleben

Tischrituale werden gemeinsam mit den Kindern gelebt. Hierzu gehört zum Beispiel ein Fingerspiel am Tisch, oder ein Singkreis vor dem Mittagessen. Das gemeinsame Essen ist keine Situation, bei der Warten gelernt wird. Deshalb finden Rituale vor der Essensvergabe statt und bevor das Essen auf dem Tisch/in der Gruppe steht. Die Kinder dürfen eigenständig entscheiden, mit wem sie zusammensitzen möchten. Außerdem dürfen die Kinder auch einen gemeinsamen Verhaltenskodex festlegen und altersentsprechende Regeln aufstellen.

Selbstbestimmte Beteiligung

Den Kindern sollte die Möglichkeit gegeben werden, sich selbstbestimmt und selbstwirksam an Essenssituationen zu beteiligen – immer bezogen auf ihre individuellen Fertigkeiten und

Fähigkeiten. Sobald die Kinder sicher eigenständig sitzen und einen Löffel halten können, sollte ihnen dies in allen Essenssituationen ermöglicht werden.

Eigenständigkeit – Speisen selbständig nehmen

Indem die Kinder autonom entscheiden, ob und was sie essen, wird ihre Freude am Explorieren unterstützt. Im besten Fall werden die Kinder im Laufe der Zeit neugierig auf neue Speisen und wählen auch ihnen unbekanntes aus. Das selbstständige Auftun des Essens auf den eigenen Teller trägt dazu bei, dass die Kinder ihre Selbstwirksamkeit erleben. Die Kinder entscheiden, was und wie viel sie nehmen und in welcher Reihenfolge.

Warten am Esstisch

Das „Sitzbleiben bis alle fertig sind“ ist für Erwachsene vor dem Hintergrund ihrer eigenen Wertvorstellungen ein Ausdruck des gegenseitigen Respekts. Kleinstkinder sind jedoch noch nicht in der Lage, moralische Wertvorstellungen zu empfinden bzw. einzuhalten. Sie haben einen hohen Bewegungsdrang, weshalb Kinder, die mit dem Essen fertig sind, den Tisch verlassen dürfen sollten.

Um Abwarten zu lernen, ist der Esstisch nicht der richtige Ort. Hunger hält vom Explorieren ab und behindert dementsprechend die Bildungsprozesse.

Kinder, die müde sind, oder keinen Hunger haben, sollen nicht aus Prinzip an der Tischgemeinschaft teilnehmen müssen, sondern die Möglichkeit haben, die Mahlzeit später oder früher einzunehmen.

Kinder die satt sind, dürfen aufstehen und den Esstisch verlassen

Kleinkinder haben einen sehr großen Bewegungsdrang. Sie sind noch nicht in der Lage, über einen längeren Zeitraum hinweg ruhig zu sitzen. Kinder, die sich satt gegessen haben, stehen vom Tisch auf und verlassen den Essbereich. Die anderen Kinder werden dies nicht als persönliche Missachtung interpretieren. Mitarbeitende können bereits mit der Pflege des Kindes beginnen. So haben die Kinder die Möglichkeit, fließende Übergänge vom Mittagessen zum Schlafen zu erleben, ohne dass diese Situation für die Kinder und Erzieherinnen zur „Fließbandarbeit“ wird.

Start des gemeinsamen Essens

Das Essen auf dem Tisch ist sofort verfügbar; die Kinder beginnen zu essen, wenn sie sich das Essen auf den Teller genommen haben. Der gemeinsame Beginn einer Mahlzeit stellt besonders für Krippenkinder eine große Herausforderung dar. Kinder, die bereits Essen auf ihrem Teller haben, sollten deshalb ruhig anfangen zu essen. Auch hier gilt: Um Abwarten zu lernen, ist der Esstisch der falsche Ort. Diese Erfahrungen machen Kinder im Alltag oft genug, z.B. wenn ein heiß begehrtes Spielzeug gerade nicht verfügbar ist, oder die Bezugsperson sich in einem Moment einem anderen Kind zuwendet.

Jedes Kind darf sich satt essen

Die Kita-Mitarbeiter entscheiden auf Grundlage einer gesunden, vollwertigen Ernährung und den Vorlieben der Kinder, welche Lebensmittel angeboten werden. Die Erfahrung, dass die Portionen vom Lieblingessen begrenzt sind bzw. das Essen für alle Kinder der Gruppe ausreichen muss, gehört zum gemeinsamen Essen in der Krippe dazu. Wenn allerdings ein Kind, das im Verdacht steht zu viel zu essen, das Bedürfnis nach mehr hat, sollte ihm nicht das Essen verweigert werden. Man kann ihm anbieten, sich mit Gurke oder ähnlichem satt zu essen, wenn es diese grundsätzlich mag. Das Kind erfährt, dass zwar nicht unbegrenzt alle Speisen zur Verfügung stehen, aber es selbst wahrnehmen darf, ob es satt ist oder nicht.

Eine verbale Maßregelung ist nicht mehr nötig, Obst und Gemüse, die zum Großteil aus Wasser bestehen, sind nicht schädlich.

Der Snack wird am Nachmittag angeboten.

Kinder sollen lernen, ihr individuelles Hungergefühl einzuschätzen, um sich den Teller mit einer entsprechenden Portion aufzutun. So muss es möglich sein, dass die Kinder sich nachnehmen oder den noch vollen Teller stehen lassen. Es empfiehlt sich, zum Mittagessen ausschließlich die Hauptspeise anzubieten, mit welcher sich die Kinder nach ihrem individuellen Bedürfnis satt essen. Die Portion des Snacks steht nicht im Verhältnis zum zuvor eingenommenen Mittagessen.

Unterstützung von Kleinkindern

Kleinkinder, die noch nicht frei sitzen können benötigen bei der Nahrungsaufnahme Unterstützung durch eine pädagogische Fachkraft. Hierbei sollte auf die Haltung des Kindes auf dem Arm der Betreuungsperson geachtet werden. Beide Arme des Kleinkindes sind frei zu lassen, um die kindliche Bewegungsentwicklung beider Seiten gleichmäßig zu fördern. Um dem Kleinkind volle Bewegungsfreiheit zu gewährleisten, sollte das „Einklemmen“ des Armes von einem Kind unterlassen werden.

4.3. Mahlzeiten

Das Frühstück wird in allen Altersgruppen floatend angeboten. Wünschenswert ist ein regelmäßig stattfindendes Bistro. Wenn die Räumlichkeiten vorhanden sind, kann dieses im Konzept eingearbeitet werden. Sollten die notwendigen Räumlichkeiten nicht vorhanden sein, ist es erwünscht, ein gruppenübergreifendes floatendes Frühstück zum Beispiel zu besonderen Gelegenheiten anzubieten (Weihnachtsbistro, Osterbistro). Grundsätzlich stehen zur jeder Zeit Getränke zur Verfügung.

Hunger behindert Bildungsprozesse. Kinder die bereits satt im Kindergarten ankommen, können sich hingegen ganz ihren Interessen widmen. Häufig bilden die Kinder bei einem offenen Frühstück eigene kleinere Tischgemeinschaften, um gemeinsam in einer Kleingruppe zu essen. Hierfür müssen mehrere kleine Tische zur Verfügung gestellt werden und somit bleibt die Situation auch für jüngere Kinder überschaubar. Hier bietet sich eine regelmäßige Evaluation an, um immer wieder auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen zu können.

4.4. Probierhappen

Jedes Kind darf selber entscheiden, wie viel, was, wann und wie lange es essen möchte. Erkrankungen, z.B. Allergien, und religiös bedingte Essgewohnheiten sind unbedingt zu (be-)achten.

Die Kinder entscheiden selbst, ob sie von Speisen probieren möchten. Jedes Kind bekommt die Möglichkeit, an Speisen zu riechen oder diese anzufassen (altersentsprechendes Explorationsverhalten ist erlaubt). Kein Kind wird gezwungen oder überredet, eine Komponente zu probieren! Wir als pädagogische Fachkräfte geben den Kindern damit das Signal, dass sie auf ihr eigenes Bauchgefühl vertrauen können.

Der Grund hierfür: Das Auffordern zum sogenannten Probierhappen löst einen Machtkampf um das Essen aus und das Kind wird in seiner Autonomie und Freiwilligkeit beschnitten. Zudem ist das Probieren müssen meist mit Belohnung und/oder Bestrafung verknüpft, wodurch oft das eigentliche Ziel aus den Augen verloren wird.

Aber Essen darf kein Machtkampf sein! Kinder, die sich wohlfühlen und gesund sind, wollen explorieren und sind neugierig – besonders in Essenssituationen. Es ist ganz normal und entwicklungspsychologisch bewiesen, dass es Phasen der Ablehnung von unbekanntem Speisen gibt (Neophobie).

4.5. Belohnung und Bestrafung

„Erst das Gemüse, dann der Nachtisch“?!

Kleinkindern ist es auf Grund ihrer entwicklungspsychologischen Phasen nicht möglich, ein moralisches Empfinden zu verspüren. Demut und Dankbarkeit für die Erfüllung eines Grundbedürfnisses erfordert einen Blick auf die Welt und eine Selbstreflexion, die Kinder im Kindergartenalter noch völlig fremd sind.

Ein gutes Beispiel dafür ist unser eigenes Hungergefühl. Wir alle haben irgendwann gelernt, dass wir uns nach einer großen Hauptspeise möglicherweise keinen Nachtisch mehr bestellen

sollten. Wir wissen aber auch, dass wir, wenn wir nicht genug von der Hauptspeise essen, der Nachtisch nicht zur Sättigung dient. Genau wie wir diese Abläufe bereits erlernen durften, sollten auch die Kinder die Möglichkeit bekommen, sie kennen zu lernen bzw. zu erlernen.

5. Unsere pädagogischen Leitsätze

Das soziale Miteinander spielt beim Mittagessen eine zentrale Rolle. Um Kindern eine gesunde Einstellung zum Essen zu vermitteln, sollten negative Aussagen zum Essen vermieden werden, bspw. „Das sieht aber komisch aus“. Während des gemeinsamen Essens regt die pädagogische Fachkraft die Neugier der Kinder für die Speisen an, indem sie mit ihnen über die Herkunft, die Zusammensetzung, den unterschiedlichen Geschmack, den Geruch, das Aussehen und den Wert für die Ernährung spricht.

Wir, die pädagogischen Fachkräfte, ...

- richten die Lebensmittel auf Tellern für den Tisch/das Buffet an.
- schaffen Tischgemeinschaften von max. 5-6 Kindern.
- begleiten alle Kinder altersentsprechend beim Essen. Die sprachliche Begleitung ist dabei unerlässlich.
- bieten eine in der Einrichtung festgelegte Alternativen an, wenn das angebotene Essen einem Kind nicht schmeckt, oder es dieses komplett verweigert.
- bieten den Kindern die Möglichkeit an, den Tischschmuck selbstständig zu wählen, herzustellen oder zu sammeln (z.B. im Herbst Kastanien o.ä.).
- unterstützen die Kinder dabei, einen Verhaltenskodex, Rituale und Regeln zu erstellen.
- unterstützen bei der Umsetzung von Ritualen.
- bieten Entscheidungsfreiheit und den Zeitrahmen, Entscheidungen zu treffen an.
- schaffen einen zeitlichen Rahmen für unsere Mahlzeiten, der jedem Kind ermöglicht, in seinem eigenen Tempo zu essen.
- akzeptieren Reste auf dem Teller. Kein Kind wird zum Essen und/oder Aufessen gezwungen.

- liefern Speisen und Getränke (ggf. durch Kinder unterstützt) nach.
- organisieren den Geschirrrücklauf und den Rücklauf der Speisereste.
- schaffen Rahmenbedingungen für eine selbstbestimmte und selbstwirksame Essenssituation (stellen die nötigen Materialien zur Verfügung wie z.B. Besteck, Kannen etc.).
- beraten aufmerksam und unterstützen auf Wunsch die Kinder bei der Essensauswahl.
- unterstützen bei der Einhaltung der von den Kindern ausgemachten Regeln.
- decken und schmücken den Tisch gemeinsam mit den Kindern.
- unterstützen und begleiten beim Abräumen des Tisches.
- regen an, neue Lebensmittel kennen zu lernen, akzeptieren aber die Entscheidung jedes Kindes und stellen diese nicht in Frage. Belohnungen/Bestrafungen sind unangebracht
- begleiten und führen unbekannte Speisen sprachlich/aktiv ein, um Unsicherheiten vorzubeugen.
- vertrauen auf das Hunger-Sättigungs-Regulationssystem des Kindes.
- sorgen für eine ruhige Atmosphäre und bieten Möglichkeiten für Gespräche an.
- begleiten die Mahlzeiten sprachlich und altersentsprechend.
- geben Möglichkeiten zum Experimentieren in einem gewissen Rahmen (siehe 4.6).
- fördern die Selbstständigkeit und schaffen Räume für selbstständiges Handeln.
- bringen Wünsche und Lieblings Speisen der Kinder im Speiseplan ein.

6. Umgang mit Allergien

Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien finden sich immer mehr im Kita-Alltag und müssen unbedingt berücksichtigt werden. Grundsätzlich sollte jede Fachkraft darauf achten, dieses wichtige Thema beim Erstgespräch mit den Eltern anzusprechen. Im Erstgesprächsbogen ist zu diesem Zweck eine Frage festgehalten. Liegt eine Allergie bzw. eine Unverträglichkeit vor, ist eine ärztliche Bescheinigung erforderlich, deren Kopie in der Kita verbleibt. Außerdem sind mit den Eltern Handlungsanweisungen abzustimmen. Hierbei geht es darum, wie wir als Pädagogen mit der Allergie bzw. Unverträglichkeit umgehen müssen.

Im nächsten Schritt erhält der Koch eine Information über die Allergie, die gut sichtbar in der Küche aushängen muss. Zudem wird ein Informationsblatt für die Gruppe erstellt, welches im Gruppenbuch zu finden ist. Es enthält folgende Informationen:

- Name des Kindes,
- Gruppe des Kindes,
- Form der Allergie oder Lebensmittelunverträglichkeit,
- Auflistung der zu vermeidenden Lebensmittel/Lebensmittelinhaltsstoffe,
- ggf. eine Auflistung von Ersatz-Lebensmitteln, die vertragen werden, und entsprechend in der Kita deponiert werden können (diese sollten ebenfalls in der Küche notiert werden),
- Informationen zu Erstmaßnahmen im Notfall (nach Rücksprache mit den Eltern),
- Telefonnummer einer Ansprechperson (z.B. der Eltern).

Hat ein Kind eine Allergie bzw. Lebensmittelunverträglichkeit, darf es trotzdem an den Mahlzeiten teilnehmen. Zu diesem Zweck werden spezielle Essensangebote durch die Einrichtung gewährleistet oder ggf. Speisen von zuhause mitgebracht.

7. Elternbeteiligung

Bei Villa Luna ist es eine Selbstverständlichkeit, die uns anvertrauten Kinder in der Kita mit gesundem und ausgewogenem Essen zu versorgen. Ein funktionierendes Beziehungsdreieck zwischen Eltern, Kind und Fachkraft – welches ohnehin wichtiger Bestandteil unserer pädagogischen Arbeit ist – spielt auch hier eine wichtige Rolle. Eine konstruktive und-vertrauensvolle Zusammenarbeit ist uns besonders wichtig.

Bereits in unserem Erstgespräch wird dieser wichtige Aspekt von den Pädagogen gegenüber den Eltern angesprochen. Zudem wird sich hier nach Allergien, Besonderheiten im Essverhalten (z.B. aus religiösen Gründen) oder Lieblingsessen erkundigt. Durch die große Altersspanne der bei Villa Luna anwesenden Kinder sind auch Informationen zu festen oder breiigen Mahlzeiten wichtig für unsere Arbeit.

Unser Speiseplan wird wöchentlich bekannt gegeben und sowohl per E-Mail als auch in einem Aushang neben der Küche für die Eltern sichtbar gemacht. Auch eine Weitergabe von Rezepten und Tipps ist über unseren hauseigenen Koch möglich. Angebote zur Speisen- und Snackzubereitung werden im Wochenrückblick oder in den Portfolio-Ordnern vorgestellt.

Zu gegebenen Anlässen können sich die Eltern an der Essenszubereitung beteiligen, zum Beispiel durch das Mitbringen von Speisen wie Kuchen zum Geburtstag, oder das Bereitstellen von Komponenten eines Frühstücksbuffets an Geburtstagen, Ostern, Ausflügen etc.

8. Anhang

8.1. Empfehlenswerte Produkte bei „Kuhmilch“-Allergie/Milcheiweißallergie

Anstatt	Alternative
Butter	Pflanzliche Margarine
Milch	Soja-, Hafer-, Reis-, Mandel-, Dinkel-, oder Kokos-Drink, Schaf-/Ziegenmilch, Kokosmilch
Sahne, Quark, Crème fraîche	Soja- bzw. Hafer-Sahne (möglichst bio), Soja- bzw. Lupinenjoghurt abtropfen lassen, Sojacrème/Crème vega
Käse, Quark	Käse: Tofu, veganer Käse (mit wenigen Zusatzstoffen!) Quark: Soja- bzw. Lupinenjoghurt abtropfen lassen
Käse zum Überbacken	Schafs- oder Ziegenkäse, veganer Käse (mit wenigen Zusatzstoffen!)
Schokolade	Zartbitterschokolade ohne Milchanteil, vegane Schokolade

Schokoladenguss	Zartbitterschokolade ohne Milchanteil
(Haselnuss-)Schokoladencrème	Zartbitter-Creme ohne Milchanteil, vegane Schokocreme
Joghurt	Soja-, Kokos-, oder Lupinenjoghurt, Ziegen-, Schafsmilchjoghurt, selbstgemachter Joghurt aus Sojamilch

Akademie gesundes Leben: *Ernährungsberater für Kinder*

Snacks für Kinder

Unsere Snacks sollten immer eine Gemüse- und/oder Obstkomponente beinhalten. Man kann diese gut mit einem Dip oder einer Sättigungsbeilage wie Vollkornbrot oder Getreidestangen kombinieren. Durch die Kombination verschiedener Ballaststoffe steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen nicht so schnell an.

Optimal ist eine Mischung aus Obst und Gemüse im Rohkost-Anteil. Idealerweise werden saisonale und regionale Sorten angeboten. Auch Milchspeisen wie Bananenquark oder Beeren-Joghurt eignen sich gut als Snack. Gepufftes Getreide wie Hirsekringel (ungesüßt und ungesalzen) sind z.B. eine Alternative für den klassischen Zwieback.

Zu jeder Mahlzeit sollte immer auch ein Getränk gereicht werden, idealerweise Wasser oder ungesüßter Tee.

Snack	Geeignete Lebensmittel	Zubereitung
Obstplatte	Wassermelone, Honigmelone, Äpfel, Bananen, Birnen, Mandarinen, Kakifrukt, Erdbeeren, Kiwi....	Auf einer Platte servieren. Für U3-Kinder: Obst schälen!
Selbstgemachter Himbeerjoghurt	Naturjoghurt + gefrorener Beerenmix (ohne Zusatz von Zucker)	Jogurt mit den gefrorenen Beeren in einem Mixer oder mit einem Stabmixer vermengen.
Bananenbrot	3 (über-)reife Bananen (je brauner desto besser weil süßer!), 200g Vollkornmehl, 1 TL Zimt, ½ TL Salz, 1 Päckchen Backpulver, 1 Ei, 4 EL Öl	Alle trockenen Zutaten vermischen und in einer anderen Schüssel die Bananen zerdrücken. Dann alles vermengen. Bei 180° ca. 45 min backen.
Vollkorntoast-Sandwich mit pflanzlichen Aufstrichen	Vollkorntoast, vegetarische Aufstriche	Vollkorntoast mit den Aufstrichen bestreichen, als Sandwich übereinanderlegen und einmal teilen.
Frucht-Smoothie	Wahlweise: Banane, Himbeeren, Erdbeeren, Mango, Ananas	Alles pürieren

Vollkornbrötchen mit Frischkäse und Marmelade	Dinkel-/Vollkornbrötchen (wahlweise zum Aufbacken), Frischkäse, Marmelade mind. 75% Fruchtanteil ohne Zuckerzusatz	Brötchen einfach bestreichen
Pizzaschnecken	Fertiger Pizzateig mit Tomatenmark bestrichen und belegt. Wahlweise Schinken/Käse.	Den Teig von der langen Seite aus einrollen. Die Teigrolle in 8 gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Schnecken auf dem Backblech ca. 15 min. gehen lassen und bei 200° 15 Minuten backen.
Gemüsesticks mit Kräuterquark	Karotten, Salatgurke, Cherrytomaten, Paprika, frische Kräuter Quark mit 1,5% Fettanteil	Cherrytomaten halbieren! Kräuterquark mit frischen Kräutern zubereiten.
Vanillepudding	Vanillepuddingpulver Bio-Qualität und zuckerfrei, Milch	Vanillepuddingpulver mit Milch aufkochen und fertig!
Bananenquark mit Schokostreuseln	Quark mit 1,5 % Fettanteil , Bananen, Schokostreusel	Bananen pürieren und unter den Quark mischen. Mit Schokostreuseln toppen.
Vollkornkekse mit Obst	Haferflocken-/Dinkel-/Vollkornbutterkekse (ohne Zuckerzusatz), Obst wahlweise	
Bananenmilch	Gereifte Bananen, Milch	Im Mixgerät oder mit einem Stabmixer pürieren.
Gesundes „Schichtdessert“	Naturjogurt, Fruchtmus (Apfel/Mango/Banane), Müsli	In einer großen Glasschüssel: 1. Eine Schicht Fruchtmus 2. Eine Schicht Naturjogurt 3. Eine Schicht Müsli
Käsewürfel mit Vollkorncrackern	Käsewürfel, Vollkorncracker ungesalzen	
Haferpops mit Milch	Haferpops (DM oder Bio-Markt), Milch	
Trockenobst	Pflaumen, Aprikosen, Cranberries	Für U3-Kinder: halbieren!

Nahrungsmittelliste Villa Luna

Die Listen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit! Sie sind lebende Dokumente und können jederzeit angepasst und verändert werden.

Nahrungsmittelliste Villa Luna				
	Nahrungsmittel	0-1 Jahre	1-6 Jahre	Besonderheiten/Anmerkungen
1.	Weintrauben			Können zur Erstickung führen! Hohe Schadstoffbelastung
2.	Heidelbeeren / Stachelbeeren			Können zur Erstickung führen! Halbiert anbieten
3.	Nüsse pur			Können zur Erstickung führen!
4.	Studentenfutter			Kann zur Erstickung führen!
5.	Salami			Salami ist eine lang gereifte Rohwurst, die, wenn Sie unter guten hygienischen Bedingungen hergestellt wurde, frei von Krankheitserregern ist und daher auch Kleinkindern gegeben werden kann.
6.	Honig			Kann Bakterien enthalten, die eine Vergiftung (Botulismus) und sogar den Kindstod zur Folge haben können!
7.	Leberwurst			Enthält Bakterien!
8.	Johannisbeere			Kann zur Erstickung führen!
9.	Kohl/Linsen/Erbsen/Bohnen			Blähend!
10.	Rohmilchprodukte			Enthalten Bakterien!
11.	Aubergine			Hoher Nikotingehalt!
12.	Schweinefleisch			Hoher Gehalt an Medikamenten!
13.	Kirschtomaten			Nur halbiert anbieten! Alternative: Strauchtomaten
14.	roher Schinken			Rohwurst
15.	Teewurst			Rohwurst
16.	Tatar			Rohwurst
17.	Reiswaffeln			Hoher Arsengehalt! Alternative: Maiswaffeln
18.	Industriezucker			Alternative: Agavensirup/Kokosblütensirup
19.	Grüntee/Schwarztee			
20.	Räucherlachs			
21.	Süßungsmittel			Acesulfam-K (E950); Aspartam (E951); Cyclamat (E952); Saccharin (E945); Sucralose (E955); Stevia
22.	scharfe Gewürze/Salz			
23.	Süßigkeiten			Ausnahmen wie Geburtstage und Kita-Feste
24.	Weiche Eier			Salmonellengefahr!
25.	Kaltgepresste Öle			Schadstoffe für die Leber
26.	Blattsalat			Kauen schwierig
27.	Paprika			Schadstoffbelastet!

Allergieauslösende Lebensmittel können sein:	
1.	Schokolade
2.	Eier
3.	Milch
4.	Äpfel
5.	Trinkkakao
6.	Tomaten
.	Zitrusfrüchte
8.	Nüsse
9.	Pfirsich
10.	Fisch
11.	Glutenhaltige Getreide
12.	Soja

Geeignete Lebensmittel für Kinder ohne Allergien bzw. Unverträglichkeiten können sein:		
1.	Fettarme Trinkmilch	1,50% Fett
2.	Fettarme Milchprodukte	Joghurt, Pudding
3.	Speisequark	
4.	Magere Käsesorten	
5.	Mageres Fleisch	Rind, Kalb
6.	Geflügel	Hähnchen, Pute
7.	Wild	Reh, Hirsch, Wildschwein
8.	Gekochter Schinken	
9.	Magere Wurst- und Geflügelwurstsorten	Schinkenwurst , Mortadella
10.	Kabeljau	
11.	Schellfisch	
12.	Forelle	
13.	Rotbarsch	
14.	Seelachs	
15.	Teigwaren	Vollkornnudeln, Dinkelnudeln
16.	Vollkornbrot aus Roggen/Dinkel	
17.	Kartoffeln	
18.	Pflanzenöl	
19.	Halbfettmargarine	
20.	Butter	
21.	Alle Gemüsesorten außer Tabelle 1, auch als Rohkost	Spinat, Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Paprika, Zucchini, Kürbis, Gurke, Radieschen, Pastinake, Fenchel, Rosenkohl, Kohlrabi, Sauerkraut, Rotkohl, rote Beete
22.	Reis	Vollkornreis, Naturreis, Milchreis
23.	Salat	Blattsalat, Pflücksalat, Gurkensalat
24.	Pilze	Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze
25.	Obst	Äpfel, Birne, Mandarine, Banane (in Bio Qualität), Nektarine, Erdbeere, Brombeere, Kiwi, , Melone, Mango, Ananas, Kirschen
26.	Tee außer siehe Tabelle 1	Früchtetee, Kräutertee
27.	Mineralwasser	
28.	Gemüsesäfte	Möhrensaft