



© contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Essen & Trinken in der Kindertagespflege – Beratungsleitfaden für Fachberatende –

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 4
Übersicht	Seite 5
1 VERPFLEGUNGSGESTALTUNG	
1.1 Lebensmittelgruppen	Seite 6
1.2 Speiseplanung	Seite 13
1.3 Besonderheiten U3	Seite 23
1.4 Herausforderungen	Seite 29
1.5 Organisation	Seite 36
1.6 Lebensmittelhygiene	Seite 41
1.7 Kennzeichnungsvorschriften	Seite 49
1.8 Verpflegungssysteme	Seite 56
Notizseite	Seite 61
2 MAHLZEITENSITUATION	
2.1 Essverhalten	Seite 62
2.2 Begleitung	Seite 72
2.3 Essatmosphäre	Seite 78
2.4 Regeln und Rituale	Seite 84
2.5 Selbstbestimmung	Seite 89
Notizseite	Seite 95
3 ERNÄHRUNGSBILDUNG	
3.1 Bildungsauftrag	Seite 96
3.2 Kompetenzen	Seite 101
3.3 Bildungsanlass	Seite 106
3.4 Partizipation	Seite 111
Notizseite	Seite 117
4 ERZIEHUNGSPARTNERSCHAFT	
4.1 Verpflegungskonzept	Seite 118
4.2 Essalltag	Seite 122
4.3 Vermittlungsgespräch	Seite 126
4.4 Kommunikation	Seite 130
4.5 Essen mitbringen	Seite 134
Notizseite	Seite 140
Glossar	Seite 141
Impressum	

Vorwort

Liebe Fachberatende der Kindertagespflege,

Mahlzeiten wohnt ein großes Potenzial zur Gesundheitsförderung von klein auf inne. Da Kinder heutzutage mehrere Mahlzeiten an anderen Orten als dem Familientisch einnehmen, ist die Verpflegung zur Gemeinschaftsaufgabe von Erziehungsberechtigten und außerfamiliären Bezugspersonen geworden. Dabei können sie von Fachberatungsstellen der Kindertagespflege Unterstützung und Begleitung erhalten.

Damit Sie als Fachberatende und/ oder Auszubildende auf Fragen, Anliegen und Diskussionen rund um den Ess-Alltag, die von Kindertagespflegepersonen oder Erziehungsberechtigten an Sie herangetragen werden, zeitgemäß und fachlich fundiert eingehen können, haben wir diesen Beratungsleitfaden entwickelt. Er bündelt wissenschaftsbasierte und anbieterunabhängige Fachinformationen und Empfehlungen. Kompakt und übersichtlich wird mittels der vier Leitthemen Verpflegungsgestaltung, Mahlzeitsituation, Ernährungsbildung und Erziehungspartnerschaft das Ziel verfolgt, die Lebenswelt Kindertagespflege bei der Qualitätsentwicklung und -sicherung der Verpflegung zu unterstützen. Dadurch wird flächendeckend zur Etablierung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährungsumgebung beigetragen, von der alle Betreuungskinder profitieren können.

Im Internet steht der Leitfaden „Essen und Trinken in der Kindertagespflege“ ebenfalls in einer digitalen Version zur Verfügung und ist um weitere praxisorientierte Rubriken wie Antworten auf häufig gestellte Fragen, Fallbeispiele sowie weiterführende Literatur- und Medienhinweise ergänzt.



Wir hoffen, Ihnen mit diesem Beratungsleitfaden viele Impulse und neue Perspektiven für Ihre Berufspraxis zu eröffnen.

Das Team der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

ÜBERSICHT

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 Orientierungsplan für die Beikost (modifiziert nach Verbraucherzentrale Hamburg)

Abb. 2 Beispiel für die Kenntlichmachung von Lebensmittel-Zusatzstoffen im Speiseplan

Abb. 3 Beispiel für die Kenntlichmachung der Allergene im Speiseplan

Abb. 4 Beispiel für die zusammengeführten Kennzeichnungspflichten im Speiseplan

Abb. 5 3-Komponenten-Modell des Essverhaltens (modifiziert nach Pudel/ Westenhöfer)

Legende

Die Icons bieten Ihnen beim Lesen eine schnelle, visuelle Orientierung innerhalb der Kapitel.



Ein Kapitel thematisch **auf einen Blick** zu erfassen, gelingt mit den zu Beginn aufgeführten Stichsätzen.



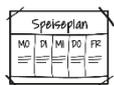
Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen werden wichtige thematische Punkte eines Kapitels zielgruppengerecht für eine Beratung zusammengefasst.



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten werden wichtige thematische Punkte eines Kapitels zielgruppengerecht für eine Beratung zusammengefasst.



Dieses Icon kennzeichnet Informationen zur **Nachhaltigkeit** in einem Kapitel.



Ein **Speiseplan** weist auf die Gestaltungsmöglichkeiten der Verpflegung hin.



Argumentationshilfen sind mit diesem Icon versehen.



Auf Rezepte und Küchenpraxis weist die **Kochmütze** hin.



Checklisten zur praktischen Nutzung und zur Weitergabe sind mit diesem Icon gekennzeichnet.

Kursiv gestellte Wörter oder Begriffe werden im Glossar näher beschrieben beziehungsweise definiert.

VERPFLEGUNGSGESTALTUNG

Das umfangreiche Thema ist in den folgenden acht Kapiteln übersichtlich dargestellt, und die Fachinformationen schaffen einen Rahmen für den Ess- und Trinkalltag.

.....



1.1 Lebensmittelgruppen

.....

Übersicht

Lebensmittel aus sieben Gruppen sind die Bausteine für die Gestaltung gesundheitsfördernder, kindgerechter Mahlzeiten. Ein Blick auf die Warenkunde verdeutlicht deren Vielfalt.

.....

Auf einen Blick

- ✓ Kindertagespflegepersonen sind während einer Betreuungswoche für bis zu 15 Mahlzeiten der Kinder zuständig.
- ✓ Aus den sieben *Lebensmittelgruppen* werden gesundheitsfördernde, kindgerechte und nachhaltige Verpflegungsangebote zusammengestellt.
- ✓ Die Auswahl an Lebensmitteln hat Einfluss auf die Qualität des Angebots.



.....

Ausführliche Informationen

(1) Warenkunde – Betrachtung der einzelnen Lebensmittelgruppen

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln



© aboikis – stock.adobe.com

Getreide | Zu den sieben Hauptgetreidearten zählen Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Mais und Reis. Dinkel, Grünkern (unreif geernteter Dinkel), Einkorn und Emmer spielen eine untergeordnete Rolle.

Pseudogetreide | Botanisch gesehen zählen Buchweizen, Amaranth und Quinoa nicht zu den Getreiden, werden aber als solche verwendet.

Kartoffeln | Botanisch gesehen zählen Kartoffeln nicht zu den Getreiden, enthalten aber ebenfalls viel Stärke und werden daher dieser *Lebensmittelgruppe* zugeordnet.

Inhaltsstoffe | Getreide, Pseudogetreide und Kartoffeln liefern reichlich Kohlenhydrate und Ballaststoffe. *Vollkornprodukte* weisen eine hohe *Nährstoffdichte* auf und enthalten mindestens 90 Prozent ihres Getreideanteils in *Vollkorn*-Qualität. Sie liefern mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte, sättigen gut und langanhaltend und wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.

Werden Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln mit Hülsenfrüchten oder tierischen Lebensmitteln kombiniert, erhöht sich die *Eiweißqualität* des ganzen Gerichts: Das Eiweiß aus der Nah-

nung kann vom Körper vollständiger verwertet werden, als es beim Verzehr einer einzelnen Komponente der jeweiligen *Lebensmittelgruppe* möglich wäre. Der Körper nutzt die Eiweißbausteine zum Aufbau körpereigener Eiweißstrukturen, die wichtige Funktionen im Stoffwechsel erfüllen – beispielsweise die Übertragung von Nervenimpulsen und die Aktivität des Immunsystems.

Nachhaltigkeitsinfo: Auch wenn sich Reis als Beilage eignet, sollte er nur gelegentlich angeboten werden. Denn der Anbau setzt große Mengen klimaschädigender Treibhausgase frei. Zudem nimmt die Pflanze das krebserregende Arsen aus Böden auf. Alternativen zu Reis sind z. B. Dinkel, Grünkern und Hirse sowie Couscous oder Bulgur.

Getreide kann für Allergien und Unverträglichkeiten verantwortlich sein (siehe Kapitel 1.4).

Einsatzmöglichkeiten | Vertreter dieser Lebensmittelgruppe eignen sich sowohl für heiße als auch kalte Speisen und sind vielseitig einsetzbar:

- Weizen, Roggen und Gerste können als ganzes Korn, als Schrot, Grieß, Graupen oder in Form von Mehl für Backwaren, Aufläufe, Suppen und vieles mehr verwendet werden.
- Hafer, Hirse und Polenta (Maisgrieß) eignen sich sowohl für herzhaftere als auch süße Speisen.
- Dinkel wird für Gebäck genutzt, Grünkern oft für Bratlinge und als Alternative zu Hackfleisch in vegetarischen Soßen.
- Bulgur und Couscous (Hartweizengrieß) eignen sich alternativ zu Reis und für Rezepte der interkulturellen Küche.
- Buchweizen, Amaranth und Quinoa eignen sich z. B. für Salate, pikante und süße Speisen.
- Kartoffeln eignen sich z. B. als Pellkartoffeln, als Spalten im Ofen gegart oder als Kartoffelbrei.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat

Inhaltsstoffe | Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat sättigen und versorgen wesentlich mit ver-



© piyaset – stock.adobe.com

schiedensten Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und *sekundären Pflanzenstoffen* – bei zugleich geringem Energiegehalt. Hülsenfrüchte liefern am meisten pflanzliches Eiweiß und gelten als alternative Eiweißquelle zu Fleisch. In Kombination mit *Vollkornprodukten* erhöhen Hülsenfrüchte die *Eiweißqualität* eines ganzen Gerichts.

Nachhaltigkeitsinfo: Hülsenfrüchte benötigen zum Wachsen Stickstoff, den sie aus der Luft binden. Dadurch brau-

chen sie weniger Düngemittel, was Böden und Grundwasser schont.

Hülsenfrüchte können für Allergien und Unverträglichkeiten verantwortlich sein (siehe Kapitel 1.4).

Einsatzmöglichkeiten | Gemüse bieten sich sowohl für rohe als auch gegarte Speisen an. Als Salat oder Rohkost eignen sich z. B. Möhren, Zucchini, Rote Bete, Kohlrabi und Blumenkohl. Kohlsorten sind gegart jedoch oft bekömmlicher. Hülsenfrüchte sind erst in gekochtem Zustand genießbar:





© jackmac34 – pixabay.com

Frische oder getrocknete Bohnen, Linsen und Co. enthalten Stoffe, die durch Hitzeeinwirkung ihre schädliche Wirkung verlieren. Hülsenfrüchte eignen sich z. B. als Einlage von Suppen, für Aufläufe und Salate und sind eine gute Basis für vegetarische Brotaufstriche.

Obst

Inhaltsstoffe | Obst weist eine hohe *Nährstoffdichte* auf und ist reich an Vitaminen, Mineral- und



© Fritz_the_Cat – pixabay.com

Ballaststoffen sowie *sekundären Pflanzenstoffen*. Nüsse sind die essbaren Samentile von Früchten und gehören ebenfalls zu dieser *Lebensmittelgruppe*. Sie liefern reichlich Nährstoffe wie B-Vitamine sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Nüsse können für Allergien und Unverträglichkeiten verantwortlich sein (siehe Kapitel 1.4).

Einsatzmöglichkeiten | Obst bietet sich zum Rohverzehr an – im Ganzen oder kleingeschnitten im Dessert und Salat. Gekaut eignet es sich für Speisen wie eine herzhafte Quiche oder eine Soße.

Milch und Milchprodukte



© PhotoSG – stock.adobe.com

Inhaltsstoffe | Milch und Milchprodukte enthalten viel Kalzium. In Kombination mit Vitamin D wird Kalzium vom Körper zum Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt. Daneben liefert Milch Kohlenhydrate in Form von Milchsucker (Laktose). Außerdem sind Milch und Milchprodukte Quellen für hochwertiges Eiweiß, Fett, Jod, Vitamine und weitere Mineralstoffe. Von Milch über Quark, Joghurt bis hin zu Käse sind Produkte in unterschiedlichen

Fettgehaltsstufen erhältlich (siehe Kapitel 1.2). Sauermilchprodukte wie Joghurt wirken positiv auf die Darmbakterien ein.

Milch und Milchprodukte können für Allergien und Unverträglichkeiten verantwortlich sein (siehe Kapitel 1.4).

Einsatzmöglichkeiten | Milch- und Milchprodukte bieten sich z. B. als Dip zu Gemüse- und Obststicks oder zu Ofen- und Pfannengerichten, als Brotaufstrich, zum Überbacken von Aufläufen sowie für kalte oder gekochte Desserts (z. B. Joghurt-/ Quarkspeisen und Pudding) an.

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Inhaltsstoffe | Fleisch, Wurst, Fisch und Eier liefern hochwertiges Eiweiß. Sie sind Quelle für Selen, Zink und Vitamin B₁₂. Lebensmittel tierischer Herkunft sind die einzigen, für die menschliche Ernährung bedeutsamen Lieferanten dieses Vitamins, das z. B. an verschiedenen Stoffwechselreaktionen beteiligt ist.

Bei **Fleisch und Wurst** wird unterschieden zwischen:

- Rotem Fleisch (und Wurst), das von Rind, Schwein, Schaf und Ziege stammt. Der Verzehr geht einher mit einem höheren Risiko für Darmkrebserkrankungen.
- Weißem Fleisch, das von Geflügel stammt. Es besteht bislang kein Zusammenhang mit Krebserkrankungen.

Fleisch und Wurst sind Quellen für leicht verwertbares Eisen, enthalten aber auch gesundheitlich ungünstige Inhaltsstoffe wie gesättigte Fettsäuren (siehe Speiseöle und -fette). Zudem weisen Wurstwaren in der Regel viel Salz auf, und ein hoher Salzkonsum kann sich negativ auf den Blutdruck auswirken.

Einsatzmöglichkeiten | Fleisch, vorzugsweise als mageres Muskelfleisch, bietet sich in der Kinder-tagesbetreuung nur durchgegart an, z. B. in Form von Hähnchengeschnetzeltem, Gemüseauflauf mit Putenbrustwürfeln sowie diversen anderen Ofen- und Pfannengerichten.

Bei **Fisch** werden unterschieden:

- Fettreiche Fischarten: Sie liefern langkettige Omega-3-Fettsäuren (siehe Speiseöle und -fette), die z. B. wichtig sind für Nerven- und Gehirnfunktion. Sie können vom Körper nur in sehr geringem Maße selbst hergestellt werden. Zu den fettreichen Fischarten gehören z. B. die Seefische Hering, Lachs und Makrele sowie der Süßwasserfisch Forelle.
- Jodreiche Fischarten: Jod ist beteiligt an den Schilddrüsenhormonen und wirkt damit auf den ganzen Stoffwechsel ein. Ein Mangel kann zu Funktionsstörungen des Organs führen, sodass bereits von klein auf das Augenmerk auf einer ausreichenden Jodversorgung liegen sollte. Zu den jodreichen Fischarten gehören z. B. Kabeljau, Seelachs und Schellfisch.

Nachhaltigkeitsinfo: Aufgrund von Überfischung und Artensterben ist beim Einkauf von Fisch auf Siegel wie das MSC- (Marine Stewardship Council) und das ASC-Siegel (Aquaculture Stewardship Council) zu achten. Auch Siegel von Bio-Anbauverbänden bieten Orientierung.

Fisch kann für Allergien und Unverträglichkeiten verantwortlich sein (siehe Kapitel 1.4).

Einsatzmöglichkeiten | Fisch bietet sich z. B. für Aufläufe, Suppen und Bratlinge sowie Pfannengerichte an.

Eier liefern fettlösliche Vitamine, Eisen, Cholesterin und Fett. Das Eiweiß aus Hühnereiern kann vom menschlichen Körper vollständig verwertet werden.

Nachhaltigkeitsinfo: Eier aus artgerechter Haltung sollten bevorzugt eingekauft werden.

Eier können für Allergien und Unverträglichkeiten verantwortlich sein (siehe Kapitel 1.4).



Einsatzmöglichkeiten | Eier sind in der Kindertagesbetreuung stets durchzugaren, z. B. als Rührei, beidseitig gebratene Spiegeleier, in einer Quiche, als Einlage in Suppen oder hartgekocht in Salaten.

Speiseöle und Speisefette

Inhaltsstoffe | Öle und Fette setzen sich aus unterschiedlichen Fettsäuren zusammen:

- Gesättigte Fettsäuren werden vorwiegend über Lebensmittel tierischer Herkunft aufgenommen und gelten als eher ungünstig für die Gesundheit.
- Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden über pflanzliche Öle, Nüsse oder fettreiche Fische aufgenommen und gelten als gesundheitsfördernd.
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind wichtig für die Entwicklung und Gesundheit von Kindern. Besondere Aufmerksamkeit gilt hier den langkettigen Omega-3-Fettsäuren, wie der Eicosapentaensäure (EPA) und der Docosahexaensäure (DHA). Sie werden hauptsächlich über fette Fischarten aufgenommen und wirken sich positiv auf Blutfettwerte aus. Zudem senken sie das Risiko für Bluthochdruck und koronare Herzerkrankungen.
- Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren wirken sich im Stoffwechsel unterschiedlich auf biochemische Botenstoffe aus, die z. B. Entzündungsprozesse beeinflussen. Ein Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren von 5:1 wird empfohlen.
- Eine *pflanzenbetonte Ernährung* mit einem hohen Anteil grüner Gemüsesorten, bei der Lebensmittel tierischer Herkunft Topping sind, kann dieses Verhältnis fördern.
- Zu beachten ist, dass Lebensmittel wie z. B. Käse bereits Fett enthalten. Eine vermehrte Aufnahme von Fett geht mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Adipositas sowie einer Störung der Blutfettwerte einher, woraus sich Fettstoffwechselstörungen ergeben können.

Nachhaltigkeitsinfo: Auf Produkte mit Palm(kern)öl und -fett sowie Kokosöl und -fett, die große Mengen gesättigter Fettsäuren enthalten, sollte aus ökologischen und gesundheitlichen Gründen verzichtet werden.



Einsatzmöglichkeiten | Rapsöl (nativ, kaltgepresst) bietet sich für kalte Speisen (z. B. Salate) und als raffiniertes Öl für warme Gerichte an, z. B. zum Dünsten von Gemüse. Der Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist im Rapsöl deutlich höher als der Gehalt an gesättigten Fettsäuren. Zudem weist es ein günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren auf. Alternativ können Leinöl, Walnussöl, Soja- und Olivenöl verwendet werden.

Getränke

Inhaltsstoffe | Wasser liefert geringe Mengen an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kal-



© Oleksandr – stock.adobe.com

zium und Magnesium, Natrium und Kalium. Sowohl Trinkwasser (= Leitungswasser) als auch Mineralwasser enthalten keine Kalorien.

Nachhaltigkeitsinfo: Trinkwasser ist kostengünstig und hat den Vorteil, dass Einkauf, Transport und Lagerung entfallen.



Einsatzmöglichkeiten | Wasser ist der idealer Durstlöcher. Da Durst schlechter wahrnehmbar ist als Hunger, ist wichtig, Kinder kontinuierlich ans Trinken zu erinnern

und Getränke jederzeit zur Verfügung zu stellen. Wasser kann vielseitig eingesetzt werden:

- Pur oder mit Kohlensäure versetzt
- Heiß oder kalt als Tee (Kräuter- und Früchtetee), ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten
- Infused Water (Wasser, das durch Hinzufügen von Kräutern, Gemüse oder Obst aromatisiert ist)

Hinweis: Aufgrund ihres hohen Energiegehalts ist Milch kein Getränk, sondern zählt als Nahrungsmittel.

(2) Argumente für gute Verpflegungsangebote

- Eine ausgewogene, nachhaltige und gesundheitsfördernde Verpflegung ist für die geistige und körperliche Entwicklung von Kindern wichtig und trägt zur Prävention von ernährungsbedingten Erkrankungen wie Übergewicht, Adipositas und Diabetes bei.
- Der Lern- und Lebensort Mahlzeiten bietet Raum für Bildungsimpulse, durch die Kinder unzählige lebensbegleitende Ernährungs- und Alltagskompetenzen erwerben können.
- Für Verpflegung und Esserziehung sind neben Erziehungsberechtigten auch Betreuungskräfte verantwortlich.
- Kindertagespflegepersonen bieten bis zu 15 Mahlzeiten pro Woche an und haben damit die Chance, Kinder bei der Entwicklung eines gesundheitsfördernden Essverhaltens zu begleiten.
- Kindertagespflegepersonen haben eine Mitverantwortung, gesundes Aufwachsen zu ermöglichen; dazu gehört ein entsprechendes Verpflegungsangebot.
- Das Verpflegungsangebot kann ein Aushängeschild der Kindertagespflegestelle sein.



.....

Quellen

- Verbraucherzentrale Bundesverband (2024): [Gemüse und Obst – jeden Tag wichtig](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Verbraucherzentrale Hamburg (Hrsg.) (2024): Gesunde Ernährung von Anfang an. Stillen, Säuglingsnahrung, Breie und Gläschenkost. 20. Aktualisierte Auflage. Hamburg
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2024): Bärenstarke Kinderkost. Einfach, schnell und lecker. 15. Auflage. Düsseldorf
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Bundeszentrum für Ernährung (2023): [Milch: Gesund trinken](#). Milch in der Ernährung; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundeszentrum für Ernährung (2023): [Weizen – darum ist Vollkorn so gesund](#). Wie steht es um Dinkel, Emmer und Co.?; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Abou-Dakn, M. et al. (2022): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Aktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Monatsschrift Kinderheilkunde, Springer Medizin, <https://doi.org/10.1007/s00112-022-01519-3>
- Bundeszentrum für Ernährung (2022): [Getreide](#). Vielfalt an Sorten und Produkten; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundeszentrum für Ernährung (2022): [Gemüse](#). Frisch und gesund; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundeszentrum für Ernährung (2022): [Die bunte Welt der sekundären Pflanzenstoffe](#). Multitalente in Sachen Gesundheit; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundeszentrum für Ernährung (2022): [Hülsenfrüchte](#). Rund um Erbsen, Bohnen, Linsen & Co.; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Netzwerk Gesund ins Leben (Hrsg.) (2022): [Ernährungsweise](#). Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter – Handlungsempfehlungen; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundeszentrum für Ernährung (2021): [Internationaler Vollkorn-Gipfel](#). Kein Übergewichtsrisiko durch glutenhaltige Lebensmittel; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundeszentrum für Ernährung (2020): [Gesunde Kraftpakete](#). Nüsse in Maßen und ungesalzen genießen; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Lebensmittelklarheit (2018): [Fruchtsaftgetränke](#) – Hauptsache: Zuckerwasser; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Biesalski, H. K. et al. (2017): Taschenatlas Ernährung. 7., unveränderte Auflage. Thieme, Stuttgart
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2016): Mit Kindern essen. Gemeinsam genießen in der Familienküche. 1. Auflage. Düsseldorf
- Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission: [Leitsätze für Erfrischungsgetränke](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission: [Leitsätze für Fruchtsaft und Fruchtnektar](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission: [Leitsätze für Brot und Kleingebäck](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Forschungsdepartment Kinderernährung: [Ernährungsplan für das erste Lebensjahr](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024



1.2 Speiseplanung

Übersicht

Gesundheitsfördernde und kindgerechte Speisen zeichnen sich überwiegend durch Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs aus, die möglichst unverarbeitet sind und frisch zubereitet werden. Bedeutsam für ein hochwertiges Verpflegungsangebot ist neben der Qualität die Häufigkeit der ausgewählten Lebensmittel im Speiseplan.

Auf einen Blick

- ✓ Mit der Lebensmittelauswahl geben Kindertagespflegepersonen den Rahmen für eine gesundheitsfördernde und *nachhaltige Ernährung* vor und schaffen so eine *faire Ernährungsumgebung (Verhältnisprävention)*.
- ✓ Pflanzliche *Lebensmittelgruppen* stellen die Basis für ein gesundheitsförderndes Mahlzeitenangebot dar, ergänzt um Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier.
- ✓ Qualitativ hochwertige Gerichte sind gekennzeichnet durch die Verwendung möglichst unverarbeiteter bzw. gering vorverarbeiteter, frischer oder tiefgekühlter Lebensmittel.
- ✓ Fertigprodukte und Fertiggerichte sollten immer mit gering verarbeiteten Lebensmitteln kombiniert oder ergänzt werden.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Nach aktuellen Empfehlungen setzt sich eine kindgerechte Ernährung aus einem großen Teil pflanzlicher Lebensmittel, einem mäßigen Anteil Lebensmittel tierischer Herkunft und geringen bzw. sparsamen Mengen an fett- und zuckerreichen Lebensmitteln zusammen. Das Verpflegungsangebot sollte an den Empfehlungen zur Auswahl und Häufigkeit der einzelnen *Lebensmittelgruppen* für die Mittagsmahlzeit, für Frühstück und *Zwischenmahlzeit* ausgerichtet sein, wie sie im [DGE-Qualitätsstandard](#) für die Verpflegung in Kitas formuliert sind. Aus Gründen der Nachhaltigkeit empfiehlt es sich, das Speisenangebot jahreszeitlich und regional anzupassen. Ausgewählt werden bevorzugt frische und unverarbeitete Lebensmittel.



Fertigprodukte und -gerichte sollten möglichst selten angeboten werden. Denn aufgrund der zum Teil hohen Gehalte an Energie, Fett, Salz und Zucker können sie Übergewicht, Adipositas, Diabetes und andere Erkrankungen bei Kindern fördern. Wenn sie angeboten werden, dann idealerweise kombiniert mit frischen Zutaten. Lebensmittel, die sich von ihrer Aufmachung her an Kinder richten, sind überflüssig und sollten auch nicht von Erziehungsberechtigten mitgebracht werden.



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten

Nach aktuellen Empfehlungen besteht eine kindgerechte Ernährung überwiegend aus *Vollkorn*-produkten und Kartoffeln, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten und Obst – ergänzt um einen mäßigen



Anteil Lebensmittel tierischer Herkunft, wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier. Sparsam wird mit fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln umgegangen. Das Augenmerk liegt auf einer hohen Qualität der ausgewählten Lebensmittel: möglichst frisch und unverarbeitet. Auf Fertigprodukte sollte verzichtet werden. Überflüssig sind Lebensmittel, die sich von ihrer Aufmachung her speziell an Kinder richten. Das Verpflegungsangebot kann ernährungsbedingten Erkrankungen wie Übergewicht, Adipositas, Diabetes und Karies vorbeugen.

Ausführliche Informationen

(1) Mahlzeitenstruktur

Wie viel ein Kind am Tag isst, hängt ab von:

- Dem alters- und geschlechtsspezifischen Energiebedarf
- Dem Energie- und Nährstoffgehalt von Lebensmitteln
- Der Menge der verzehrten Speisen

Traditionell wird die tägliche Energiezufuhr auf drei Hauptmahlzeiten (je 25 Prozent der Energie) und zwei kleinere *Zwischenmahlzeiten* (je 12,5 Prozent der Energie) aufgeteilt.



© karepa – stock.adobe.com

Mit zunehmendem Betreuungsumfang werden in der Kindertagespflege täglich bis zu drei Mahlzeiten angeboten: Neben dem ersten Frühstück und einem Mittagessen auch eine kleine *Zwischenmahlzeit* am Nachmittag. So ergeben sich in einer Betreuungswoche von fünf Tagen bis zu fünfzehn Mahlzeiten. Sie bieten den Kindertagespflegepersonen die Chance, die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern, ihre Konzentrations- und Leistungs-

fähigkeit sowie die Förderung körpereigener Abwehrkräfte optimal zu unterstützen.

Mahlzeitenzusammensetzung | Eine kindgerechte Ernährung setzt sich zu einem großen Teil aus pflanzlichen Lebensmitteln, einem mäßigen Anteil tierischer Lebensmittel und geringen Mengen an fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln zusammen. Durch bewusste Auswahl von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln aus den sieben Gruppen (siehe Kapitel 1.1) kann ein Angebot zusammengestellt werden, das ein gesundheitsförderndes Aufwachsen und Essverhalten von klein auf ermöglicht.

(2) Lebensmittelqualität

Lebensmittel weisen unterschiedliche Qualitäten auf. Wegen ihrer hohen *Nährstoffdichte* (siehe Kapitel 1.1) sind Lebensmittel aus den folgenden Gruppen besonders empfehlenswert:

- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
- Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat
- Obst

Am meisten Nährstoffe enthalten frische und möglichst unverarbeitete Lebensmittel. Auch tiefgekühlte Ware ohne weitere Zutaten gehört dazu. Weniger empfehlenswert sind Lebensmittel aus

Konserven und Gläsern, denn sie sind bereits vorverarbeitet, weisen weniger Nährstoffe auf und können Zusätze wie Zucker, Salz und Fett sowie diverse *Zusatzstoffe* enthalten.

Convenience-Produkte | Fertigprodukte (sogenannte *Convenience-Produkte*) sparen Zeit bei der Zubereitung. Nach ihrem Verarbeitungsgrad können sie in fünf Kategorien eingeteilt werden:

Convenience-Stufe	Beschreibung und Lebensmittelbeispiel
1. Küchenfertige Lebensmittel, sehr gering verarbeitet	Werden zum Garen vorbereitet, wie geputztes Gemüse, das noch geschnitten wird
2. Garfertige Lebensmittel	Werden gegart ohne weitere Vorbereitung, wie Nudeln
3. Aufbereitetfertige Lebensmittel	Werden durch einfache Handgriffe wie mischen, oder aufgießen zu fertigen Speisen, wie Kartoffelpüreepulver und Salatdressing zum Anrühren
4. Regenerierfertige Lebensmittel	Werden durch Wärmezufuhr verzehrfertig gemacht, wie gekühlte Aufläufe und tiefgekühlte Pizza
5. Verzehrfertige Lebensmittel, sehr stark verarbeitet	Sind direkt essbar wie Pudding im Becher und Pfirsichhälften aus Konserven

Vom häufigen Einsatz von Fertigprodukten und Fertiggerichten in der Kinderernährung wird abgeraten:

- Die Produktion umfasst viele Verarbeitungsschritte.
- Oft haben Fertigprodukte gesundheitlich ungünstige Nährstoffzusammensetzungen (zum Teil hohe Energie-, Zucker-, Salz- und Fettgehalte).
- Kinder, die häufig hochverarbeitete Lebensmittel verzehren, neigen eher zu Übergewicht und Adipositas als Kinder mit einem geringen Konsum.
- Über *Convenience-Produkte* werden mehr *Zusatzstoffe* und weniger Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen als über frische, unverarbeitete Lebensmittel.

Mit der *Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie* setzt sich das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft dafür ein, dass Zucker-, Fett- und Salzgehalte in Fertigprodukten verringert werden, um eine gesundheitsfördernde Lebensweise zu begünstigen und damit gleichzeitig Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken.

Über die Lebensmittelauswahl wird die Nachhaltigkeit eines Speisenangebots mitbestimmt:

- Lebensmittel aus der jeweiligen Saison und aus regionalem Anbau werden in der Regel reif geerntet; weite Transporte entfallen.
- Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft bedeuten eine geringere Schadstoffbelastung, schützen zugleich Böden und Grundwasser und gehen mit artgerechter und nachhaltiger Tierhaltung einher.
- Frische, unverarbeitete Lebensmittel kommen meist mit wenig Verpackungsmaterial aus.



(3) Auswahl, Häufigkeiten und Mengen von Lebensmitteln

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Mittagsverpflegung | Diese *Lebensmittelgruppe* ist täglicher Bestandteil. Das vielfältige Angebot macht eine abwechslungsreiche Auswahl möglich.



Lebensmittelqualität	Häufigkeit und Mengen an 5 Verpflegungstagen pro Kind	
	Bei Mischkost	Bei vegetarischer Kost
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vollkorn</i>produkte • Kartoffeln, roh oder vorgegart • <i>Vollkorn</i>-/ Naturreis oder <i>Parboiled</i> Reis 	<p>Täglich</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g</p> <p>4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g</p>	<p>Täglich</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g</p> <p>4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g</p>
<p>Mitwachsendes Handmodell: Eine Portion Reis, Nudeln oder Kartoffeln entspricht in etwa der Menge, die in beide, zu einer Schale geformten Kinderhände passt. Für Brot dient die ganze Handfläche als Orientierungsmenge.</p>		

Neben Kartoffeln eignen sich Weizen, Roggen und Gerste, aber auch Hafer, Dinkel, Grünkern oder Bulgur und Couscous. In einer Betreuungswoche ist mindestens 1-mal ein *Vollkorn*produkt ideal, z. B. *Vollkorn*nudeln. Tipp: Kinder gewöhnen sich am besten schrittweise an *Vollkorn*produkte.



© victoria p. – stock.adobe.com

Fertigprodukte wie Kartoffelerzeugnisse, z. B. Kartoffelpüreepulver oder tiefgekühlte Kartoffelpuffer, sollten maximal 1-mal pro Woche angeboten werden.

Für Kinder mit besonderen Bedürfnissen (siehe Kapitel 1.4), die z. B. kein Klebereiweiß (Gluten) vertragen, eignen sich die Getreide Mais, Hirse und Reis sowie die Pseudogetreide Buchweizen, Amaranth und Quinoa. Hinweis: Derzeit wird in der Säuglings- und Kleinkindernahrung

empfohlen, nur Amaranth- und Quinoa-Produkte zu verwenden, die nachweislich frei von Gerbstoffen und Saponinen sind. Buchweizen sollte als geschälte Ware verwendet werden, da sie frei von Fagopyrin ist.

Frühstück und Zwischenmahlzeit | Getreide und Getreideprodukte finden sich täglich im Angebot von Frühstück und *Zwischenmahlzeit* wieder; mindestens zur Hälfte in *Vollkorn*qualität. Die *Orientierungswerte* für Lebensmittelmenen für 5 Verpflegungstage pro Kind liegen bei ca. 300 Gramm (1 bis unter 4 Jahre) und ca. 350 Gramm (4 bis unter 7 Jahre).

Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat

Mittagsverpflegung | Diese *Lebensmittelgruppe* ist täglicher Bestandteil der Mittagsverpflegung.



Lebensmittelqualität	Häufigkeit und Mengen an 5 Verpflegungstagen pro Kind	
	Bei Mischkost	Bei vegetarischer Kost
<ul style="list-style-type: none"> Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte* Salat 	<p>Täglich</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g</p> <p>*ca. 70 g</p> <p>4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g</p> <p>*ca. 90 g</p>	<p>Täglich</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 550 g</p> <p>*ca. 80 g</p> <p>4 bis unter 7 Jahre ca. 650 g</p> <p>*ca. 100 g</p>
<p>Mitwachsendes Handmodell: Für großstückige Lebensmittel (z. B. Kohlrabi) dient eine Handvoll als Orientierungsmenge. Eine Portion kleinstückiger Lebensmittel wie Salat oder Erbsen entspricht in etwa der Menge, die in beide, zu einer Schale geformten, Kinderhände passt.</p>		

In einer Betreuungswoche wird empfohlen, mindestens 2-mal Rohkost im Mittagessen anzubieten – sei es als frischer Salat oder als Gemüsesticks zum Knabbern. Frische oder tiefgekühlte Ware, insbesondere in Bio-Qualität, möglichst der Jahreszeit entsprechend und regional ist erste Wahl. Zur einfachen Orientierung dient ein [Saisonkalender](#). Mindestens 1-mal pro Betreuungswoche



© barmalini – stock.adobe.com

werden Hülsenfrüchte im Mittagessen empfohlen. Die Gewöhnung daran gestaltet sich in der Regel gut in kleinen Schritten. Eine gute Qualität und breite Auswahl bieten getrocknete Produkte; Konservenware ist eine Alternative. Tipp: Es empfiehlt sich, Produkte ohne zugesetztes Salz, Fett sowie Zucker zu bevorzugen.

Frühstück und Zwischenmahlzeit | Gemüse und Salat sind täglich vorgesehen – mindestens 3-mal in roher

Form während einer Betreuungswoche. Die *Orientierungswerte* für Lebensmittelmengen für 5 Verpflegungstage pro Kind liegen bei ca. 450 Gramm (1 bis unter 4 Jahre) und ca. 500 Gramm (4 bis unter 7 Jahre).

Obst

Mittagsverpflegung | Diese *Lebensmittelgruppe* ist regelmäßiger Bestandteil der Mittagsverpflegung. Aus ihrer Vielfalt soll abwechslungsreich ausgewählt werden.



Häufigkeit und Mengen an 5 Verpflegungstagen pro Kind		
Lebensmittelqualität	Bei Mischkost	Bei vegetarischer Kost
<ul style="list-style-type: none"> • Obst, frisch oder tiefgekühlt, jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten • Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen 	Mindestens 2-mal 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g	Mindestens 2-mal 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g
Mitwachsendes Handmodell: Für großstückiges Obst (z. B. Apfel) dient eine Handvoll als Orientierungsmenge. Eine Portion kleinstückiges Obst wie Beeren entspricht in etwa der Menge, die in beide, zu einer Schale geformten Kinderhände passt.		

Pro Betreuungswoche sollte Obst zum Mittagessen mindestens 2-mal angeboten werden – mindestens 1-mal in Form von Stückobst, damit Kinder Obst in seiner natürlichen Form kennenlernen. Obst kann z. B. Bestandteil einer Joghurtspeise sein oder gedünstet im Hauptgericht vorkommen. Eine optimale Auswahl ist frisches Obst der Saison (siehe [Saisonkalender](#)) und aus der Region oder tiefgekühlte Produkte ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten. Empfehlenswert ist Obst in Bio-Qualität, wodurch weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln und mehr Vitamine aufgenommen würden.



Frühstück und Zwischenmahlzeit | Obst ist täglich in Frühstück und *Zwischenmahlzeit* im Angebot. Die *Orientierungswerte* für Lebensmittelmenen für 5 Verpflegungstage pro Kind liegen bei ca. 900 Gramm (1 bis unter 4 Jahre) und ca. 1100 Gramm (4 bis unter 7 Jahre).

Milch und Milchprodukte

Mittagsverpflegung | Diese *Lebensmittelgruppe* ist regelmäßiger Bestandteil der Mittagsverpflegung.

Häufigkeit und Mengen an 5 Verpflegungstagen pro Kind		
Lebensmittelqualität	Bei Mischkost	Bei vegetarischer Kost
<ul style="list-style-type: none"> • Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir • Speisequark • Käse Jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	Mindestens 2-mal 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g	Mindestens 2-mal 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g
Mitwachsendes Handmodell: Eine Portion Käse entspricht der Menge, die auf den Handteller eines Kindes passt. Für Milch und Joghurt dient ein Becher (100 – 150 g) als Orientierungsmenge.		



Milch und Milchprodukte sollten mindestens 2-mal in einer Betreuungswoche im Mittagessen angeboten werden, z. B. als Quarkdip zu Ofenkartoffeln.

Bei der Auswahl werden folgende Fettgehalte empfohlen:

- Maximal 3,8 Prozent *Fett absolut* für Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch und Kefir
- Maximal 5,0 Prozent *Fett absolut* für Speisequark
- Maximal 30,0 Prozent *Fett absolut* für Käse

Tipp: Die Information zum absoluten Fettgehalt ergibt sich aus der Nährwerttabelle auf der Lebensmittelverpackung. Sie entspricht der Angabe des Fettgehaltes pro 100 Gramm im Lebensmittel.

Wird Milch nicht gemocht oder vertragen, kann über andere Milchprodukte wie Joghurt oder Käse sowie über z. B. grünes Blattgemüse oder Brokkoli Kalzium aufgenommen werden. Kalziumreiche Mineralwässer, die als solche gekennzeichnet sind, können die Versorgung ebenfalls unterstützen. Pflanzliche Milchalternativen wie z. B. Haferdrink enthalten natürlicherweise kein Kalzium, sondern sind mitunter angereichert.

Frühstück und Zwischenmahlzeit | Milch und Milchprodukte sind – unter Beachtung der empfohlenen Fettgehaltsstufen – täglich Bestandteil von Frühstück und *Zwischenmahlzeit*. Die *Orientierungswerte* für Lebensmittelmengen für 5 Verpflegungstage pro Kind liegen bei ca. 1000 Gramm (1 bis unter 4 Jahre) und ca. 1100 Gramm (4 bis unter 7 Jahre).

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Mittagsverpflegung | Im Rahmen einer Mischkost wird diese *Lebensmittelgruppe*, bezogen auf Fleisch und Fisch, 1-mal pro Woche in der Mittagsverpflegung eingeplant.

Lebensmittelqualität	Häufigkeit und Mengen an 5 Verpflegungstagen pro Kind	
	Bei Mischkost	Bei vegetarischer Kost
<ul style="list-style-type: none"> • Mageres Muskelfleisch 	Maximal 1-mal 1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 35 g	/
<ul style="list-style-type: none"> • Fisch 	1 bis unter 4 Jahre ca. 35 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 45 g	
Mitwachsendes Handmodell: Eine Portion Fleisch, Wurstwaren bzw. Fisch entspricht in etwa der Menge, die auf den Handteller eines Kindes passt.		



Fleisch und Wurst | In einer Betreuungswoche sollte Fleisch bzw. Wurstwaren maximal 1-mal angeboten werden. Innerhalb von 20 Verpflegungstagen soll es sich dabei mindestens 2-mal um mageres Muskelfleisch handeln. Empfehlenswert ist, Produkte aus artgerechter Tierhaltung zu bevorzugen.



Frühstück und Zwischenmahlzeit | Wurst und Fleisch sind nicht vorgesehen.

Fisch | Empfohlen wird, 1-mal pro Betreuungswoche Fisch beim Mittagessen anzubieten. Innerhalb von 20 Verpflegungstagen sollten dabei mindestens 2-mal fettreiche Fischarten (siehe Kapitel 1.1) ausgewählt werden.

Frühstück und Zwischenmahlzeit | Fisch ist nicht vorgesehen.

Eier | Es gibt keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen für den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas wurde für das Mittagessen mit ca. 40 – 50 Gramm (Mischkost) beziehungsweise 60 – 70 Gramm Ei (*ovo-lacto-vegetarische Kost*) pro Woche gerechnet.

Speiseöle und Speisefette

Mittagsverpflegung | Speiseöle und -fette sollten aufgrund des Energiegehalts bewusst und moderat eingesetzt werden. Pflanzliche Öle und Fette sind tierischen Produkten vorzuziehen. Rapsöl wird als Standardfett empfohlen.

Lebensmittelqualität	Häufigkeit und Mengen an 5 Verpflegungstagen pro Kind	
	Bei Mischkost	Bei vegetarischer Kost
<ul style="list-style-type: none"> • Rapsöl • Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl • Margarine aus den genannten Ölen 	<p>Rapsöl ist Standard</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g</p> <p>4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g</p>	<p>Rapsöl ist Standard</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g</p> <p>4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g</p>
Bei Ölen und Fetten biete sich ein Esslöffel (1½ – 2 Esslöffel) zur Abmessung der empfohlenen Menge an.		



Frühstück und Zwischenmahlzeit | Als Streichfett ist Margarine geeignet, die aus Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja- oder Olivenöl hergestellt ist. Die *Orientierungswerte* für Lebensmittelmenen für 5 Verpflegungstage pro Kind liegen bei ca. 20 Gramm (1 bis unter 4 Jahre) und ca. 25 Gramm (4 bis unter 7 Jahre).

Getränke

Mittagsverpflegung | Wasser (Trink- und/ oder Mineralwasser) ist der optimale Durstlöscher und sollte Kindern stets zur Verfügung stehen. Der Orientierungswert für die tägliche Trinkmenge liegt bei Ein- bis Siebenjährigen bei 800 Milliliter bis 1 Liter. Die Menge erhöht sich z. B. bei körperlicher Bewegung, bei hohen und niedrigen Außentemperaturen.



© yanadjan – stock.adobe.com

Lebensmittelqualität	Häufigkeit und Mengen an 5 Verpflegungstagen pro Kind	
	Bei Mischkost	Bei vegetarischer Kost
<ul style="list-style-type: none"> • Wasser • Früchte-, Kräutertee Jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßen Zutaten	Jederzeit verfügbar	Jederzeit verfügbar



Frühstück und Zwischenmahlzeit | Wasser (Trink- und/ oder Mineralwasser) ist jederzeit verfügbar.

Weitere Kriterien zur optimalen Lebensmittelauswahl

Maximal 1-mal pro Betreuungswoche angeboten werden können:

- Kartoffelerzeugnisse wie Kroketten oder Pommes Frites
- Frittierte und panierte Lebensmittel wie Fischstäbchen, panierte Schnitzel, Gemüse im Teigmantel oder in Fett ausgebackene Speisen (z. B. Reibekuchen)
- Hochverarbeitete und küchenfertige *Fleischersatzprodukte* wie vegetarische/ vegane Würstchen, Bratlinge und Schnitzel auf Basis von Soja, Lupinen, Pilz und Co.

Ein gezielter [Austausch von Lebensmitteln](#) an bestimmten Punkten der Zubereitung fördert die Qualitätsverbesserung.

Quellen

- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2024): Bärenstarke Kinderkost. Einfach, schnell und lecker. 15. Auflage. Düsseldorf
- Behnlian, D. et al. (2023): [Einordnung von Lebensmitteln nach dem Verarbeitungsgrad und Bewertung gängiger Klassifizierungssysteme in der Ernährungsforschung](#). In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): 15. DGE-Ernährungsbericht. Vorveröffentlichung Kapitel 8, V1-V37; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Bundeszentrum für Ernährung (2023): [Hülsenfrüchte](#): Verarbeitung. Wie geht es nach der Ernte weiter?; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Abou-Dakn, M. et al. (2022): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Aktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Monatsschrift Kinderheilkunde, Springer Medizin, <https://doi.org/10.1007/s00112-022-01519-3>
- Bundesinstitut für Risikobewertung (2022): [Fragen und Antworten zu Pyrrolizidinalkaloiden in Lebensmitteln](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Netzwerk Gesund ins Leben (2022): [Ernährungsweise](#). Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter – Handlungsempfehlungen; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundeszentrum für Ernährung (2022): [Obst und Gemüse mit oder ohne Schale essen?](#) Frage der Woche; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Arens-Azevêdo, U. et al. für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2020): [Beurteilung ausgewählter Convenience-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung und Handlungsempfehlungen zur Optimierung](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Biesalski, H. K. et al. (2017): Taschenatlas Ernährung. 7., unveränderte Auflage. Thieme, Stuttgart
- Bundesinstitut für Risikobewertung (2017): [Vermeidung des Vorkommens von Viren in tiefgefrorenen Beerenfrüchten](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2016): [Pseudogetreide in der Säuglings- und Kleinkindernährung](#). DGEInfo (01/2016), S. 5–7; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2016): Mit Kindern essen. Gemeinsam genießen in der Familienküche. 1. Auflage. Düsseldorf



1.3 Besonderheiten U3

Übersicht

Während der ersten Lebensjahre verändert und bildet sich das Ernährungsverhalten stärker als in jeder anderen Lebensphase. Von der ausschließlichen Ernährung mit Muttermilch bzw. entsprechenden Säuglingsnahrungen über breiige und stückige Kost bis zur festen (Familien-)Kost vergehen nur wenige Monate.

Auf einen Blick

- ✓ Eigenständiges Essen und Trinken erfordert Begleitung der Kindertagespflegeperson.
- ✓ Unter Dreijährige üben das Kauen noch, das für Zahnstabilität und Sprachentwicklung wichtig ist.
- ✓ Besondere Aufmerksamkeit ist bei harten, scharfkantigen und runden Lebensmitteln geboten, denn hier besteht Verschluckungsgefahr.
- ✓ Speziell an Kinder gerichtete Lebensmittel sind überflüssig.
- ✓ Muttermilch ist das ideale Lebensmittel für Säuglinge und kann unter Einhaltung bestimmter Hygieneaspekte auch in der Kindertagespflege angeboten werden.
- ✓ Säuglingsanfangsnahrung sollte stets frisch und nach Herstellerangaben zubereitet werden. Reste sind zu entsorgen.
- ✓ Beikost wird zwischen dem Beginn des 5. und des 7. Lebensmonats eingeführt und ersetzt nach und nach Milchmahlzeiten. Breimahlzeiten, selbstgekocht oder fertig gekauft, sollten mit wenigen Zutaten und ohne Gewürze, Salz und Zucker zubereitet sein.
- ✓ Säuglingen können neben den Breien stückige Lebensmittel angeboten werden.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Die ersten Lebensmonate und -jahre prägen die Entwicklung und das Ernährungsverhalten von Kindern. Muttermilch stellt das optimale Nahrungsmittel für Säuglinge dar. Daher kann/ sollte bei Kindern im ersten Lebensjahr die Annahme und Gabe abgepumpter Muttermilch, unter Beachtung geeigneter Hygienemaßnahmen, ermöglicht werden.

Es gibt einige wenige Besonderheiten bei der Verpflegung von unter Dreijährigen: Kleine, runde, harte, scharfkantige und zähe Lebensmittel sind schwierig zu kauen. Werden sie angeboten, sollte das Essen gut begleitet und durch kleine Vorbereitungen (z. B. Durchschneiden) erleichtert werden. In Ruhe und ohne Ablenkungen am Tisch essen zu können, ist hier für Kinder besonders wichtig.



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten



Die ersten Lebensmonate und -jahre prägen die Entwicklung und das Ernährungsverhalten von Kindern. Sofern (noch) gestillt wird, sollte es gefördert werden. Denn unter Einhaltung bestimmter Hygienemaßnahmen kann abgepumpte Muttermilch auch in der Kindertagespflege gefüttert werden. Runde, harte, scharfkantige und zähe Lebensmittel sind für Kinder unter drei Jahren schwierig zu kauen und bergen daher ein hohes Verschluckungsrisiko. Kindertagespflegepersonen können dem entgegenwirken, beispielsweise durch eine ruhige Atmosphäre beim Essen und geeignete Darreichungsformen.

.....

Ausführliche Informationen

(1) Die Besonderheiten U3 – Lebensmittelauswahl

Eigenständiges Essen und Trinken von Kindern unter drei Jahren erfordert unterstützende Begleitung durch die Kindertagespflegeperson. Kauen und Schlucken fester Nahrung will erst noch er-



© fine pics – stock.adobe.com

lernt werden. Die Förderung der Kaumotorik trägt zur Sprachentwicklung bei, sodass die Ernährung einen wichtigen entwicklungsbezogenen Prozess des Aufwachsens darstellt. Intensives Kauen regt den Speichelfluss an, der wiederum die Verdauung der Nahrung anregt und das Kariesrisiko vermindert. Zeit und Ruhe sowie eine angenehme Essatmosphäre (siehe Kapitel 2.3) sind dabei wichtig.

Manche Lebensmittel sind anfangs schwierig zu kauen, bergen ein hohes Verschluckungsrisiko oder bereiten andere Probleme. Dazu zählen:

Nüsse	Besonders hart und mitunter scharfkantig. Sie werden besser zerkleinert/ gemahlen angeboten.
Beeren, Weintrauben, Oliven und Co.	Glatt und rund. Werden besser halbiert serviert.
Zähes/ sehr faseriges Fleisch	Lässt sich schlecht kauen. Besser ist weiches, zartes Fleisch, z. B. Geflügel.
Fischgräten	Können im Hals steckenbleiben. Grätenkontrolle auch bei Fischfilet!
Kohl, Zwiebeln, Hülsenfrüchte und Co.	Blähende und schwer zu verdauende Lebensmittel. Zunächst in kleinen Mengen anbieten, gut durchgaren und mit Gewürzen und Kräutern die Bekömmlichkeit steigern.
Gewürze und Kräuter	Können geschmacklich überfordern. Langsam und mäßig einführen.
Salz	Belastet die unausgereiften Nieren der Kinder. Wird nicht benötigt.

(2) Kinderlebensmittel und Werbebotschaften

Fast alle Warengruppen weisen sogenannte *Kinderlebensmittel* auf, die mit bunten Aufdrucken,



© Deyan Georgiev – stock.adobe.com

beliebten Comicfiguren oder ähnlichem besonders Kinder ansprechen sollen. Sie suggerieren Kindern, das gewöhnliche Lebensmittel nicht für sie geeignet sind (Dilemma-Situation). Erziehungsberechtigte werden mit Werbeaussagen gelockt, die z. B. einen besonderen Vitamingehalt hervorheben. Für eine ausgewogene Ernährung sind *Kinderlebensmittel* überflüssig. Häufig sind viel Zucker, Fett und Salz enthalten – teilweise mehr als in vergleichbaren Pro-

dukten, die nicht gesondert an Kinder adressiert sind. Preislich liegen diese Lebensmittel oft höher und verursachen mehr Abfall. Kindertagespflegepersonen können Erziehungsberechtigten erläutern, warum das Mitbringen von *Kinderlebensmitteln* unerwünscht ist (siehe Kapitel 4.5).

(3) Die Besonderheiten U1 – Milchnahrung und Beikost

Muttermilch | Muttermilch ist in den ersten Lebensmonaten Essen und Trinken zugleich und mit ihren Nährstoffen optimal auf die Bedürfnisse und die Entwicklung von Säuglingen abgestimmt. Abgesehen von Nährstoffen liefert Muttermilch auch Stoffe, die Wachstum, Immunsystem und Reifung fördern. Dazu zählen z. B. besondere Kohlenhydrate, wie die sogenannten Humanmilch-Oligosaccharide. Sie werden vom kindlichen Darm nicht verdaut und begünstigen z. B. das Wachstum spezieller Darmbakterien. Gestillte Kinder haben im Vergleich zu nicht gestillten Kindern ein geringeres Risiko für Übergewicht, Durchfallerkrankungen und Mittelohrentzündungen. Die Gabe von Muttermilch sollte auch während der Betreuungszeit des Kindes in der Kindertagespflege ermöglicht werden (siehe Kapitel 4.5).

Säuglingsanfangsnahrung | Wird nicht oder nicht ausschließlich in den ersten Lebensmonaten gestillt, sollte industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung (Pre- oder 1-Nahrung) angeboten werden. Sie ist für das ganze erste Lebensjahr geeignet.

- Pre-Nahrung enthält wie Muttermilch als einziges Kohlenhydrat nur den Milchzucker Laktose.
- Die Säuglingsnahrung 1 sättigt aufgrund von zusätzlich enthaltener Stärke mehr und kann zudem das Kohlenhydrat Maltose enthalten.
- Weitere angebotene Folge- bzw. Kindermilchen werden nicht benötigt. Sie werden mit mehr Zucker hergestellt, obwohl sich Säuglinge weder an einen stark süßen Geschmack gewöhnen, noch durch die Folgemilch einem erhöhten Kariesrisiko ausgesetzt sein sollen. Bei Wunsch sollte Folgemilch frühestens mit Einführung der Beikost eingesetzt werden.

Bei einem erhöhten Allergierisiko eines Kindes wird Muttermilch innerhalb des ersten Lebenshalbjahres sowie begleitend zur Beikost empfohlen. Laut aktueller Handlungsempfehlungen hat keine derzeit erhältliche hypoallergene Säuglingsnahrung, sogenannte HA-Nahrung, eine vorbeugende Wirkung auf die Allergieentwicklung, sodass keine eindeutige Empfehlung für oder gegen diese

Produkte ausgesprochen wird; Erziehungsberechtigte können Säuglingsanfangsnahrung frei wählen. Liegt bei einem nicht gestillten Säugling bereits eine Allergie vor, werden von der Kinderärztin/ dem Kinderarzt Spezialnahrungen verschrieben.

Zubereitung | Unbedingt zu befolgen sind die Angaben des Herstellers zur Zubereitung von Säuglingsanfangsnahrungen. Eine Unterdosierung kann beim Säugling zu einem Nährstoffmangel führen. Eine Überdosierung kann Organe wie die Nieren überlasten bzw. kann eine zu hohe Energie- und Eiweißaufnahme das Risiko für Übergewicht steigern.

Milchnahrungen bieten Bakterien und Keimen einen idealen Nährboden; daher wird die stets frische Zubereitung und die Entsorgung von Resten empfohlen. Zum Anrühren von Säuglingsnahrung kann frisch abgelaufenes Trinkwasser (= Leitungswasser) oder für Säuglinge geeignetes Mineralwasser verwendet werden.

Beikost | Breie selber kochen | Etwa nach dem ersten halben Lebensjahr steigt der Energiebedarf des Säuglings; zur alleinigen Versorgung mit Eisen, Kalzium und weiteren Nährstoffen reichen Muttermilch und Säuglingsnahrungen nicht länger aus. Die Beikost wird eingeführt – frühestens ab dem 5. und spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats. Wann welche Art von Brei hinzukommt und wie der Übergang zur Familienkost gelingen kann, zeigt Abbildung 1.



© Africa Studio – stock.adobe.com

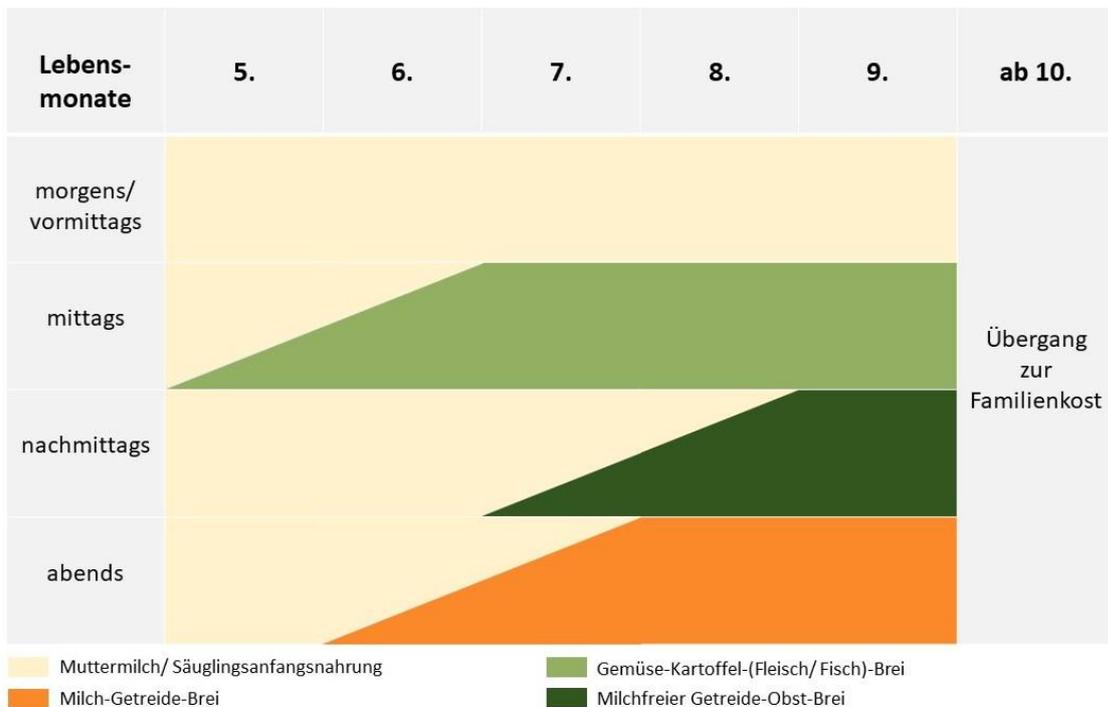


Abb. 1: Orientierungsplan für die Beikost (modifiziert nach Verbraucherzentrale Hamburg)

Damit Kinder den natürlichen Geschmack einzelner Lebensmittel kennenlernen, sollten Breie ohne Salz bzw. Gewürze auskommen und vorzugsweise aus einer einzigen Gemüsesorte bestehen. Kinder langsam und schrittweise an neue Lebensmittel zu gewöhnen, erleichtert das Erkennen möglicher Unverträglichkeiten ([siehe Kapitel 1.4](#)). Die in der Beikost vorgesehenen Breie können selbst zubereitet oder fertig gekauft werden. Selbst zubereitete Breimahlzeiten ([Grundrezepte](#)) haben den Vorteil, dass die Zutaten genau bekannt sind und auf Frische und Qualität geachtet werden kann. Rezepte bietet z. B. das [Netzwerk Gesund ins Leben](#) an.

Industrielle Breie | Das Angebot an fertigen Breien aus Gläschen spricht oft die Vorlieben von Erwachsenen an. Kinder benötigen keine aufwendigen Speisen mit vielen Komponenten: Aromen, Salz, Gewürze, Zucker und andere Süßungsmittel sowie Nüsse sollten kein Bestandteil von Breinahrungen sein. Kindertagespflegepersonen können sich beim Einkauf an den Zutaten in Rezepten zur Selbstherstellung orientieren. Der Fettgehalt pro Gläschen sollte bei etwa 10 Gramm liegen. Ist zu wenig enthalten, sollte ein Teelöffel Öl ergänzt werden.

(4) Baby-led weaning

Bei *Baby-led weaning* (BLW) wählen Säuglinge selbstständig mundgerechte Lebensmittelstücke aus und werden nicht von Eltern mit Beikost gefüttert. Die als Fingerfood in Frage kommenden



© Юля Шевцова – stock.adobe.com

Lebensmittel haben häufig eine geringe Energiedichte, so dass die durch BLW aufgenommenen Mengen an Energie und Nährstoffen nicht zur Bedarfsdeckung der Säuglinge ausreichen. Bislang fehlen Studienergebnisse, die die Unbedenklichkeit von BLW belegen, sodass es nicht als ausschließliche Kost im Übergang an den Familientisch empfohlen wird. Es spricht jedoch nichts dagegen, Kindern eine Kombination aus Breimahlzeiten und geeigneten Lebensmittelstücken anzubieten.

Quellen

- Abou-Dakn, M. et al. (2024): Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen 2024. Teilaktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Monatsschrift Kinderheilkunde, Springer Medizin, <https://doi.org/10.1007/s00112-024-02014-7>
- Verbraucherzentrale Hamburg (Hrsg.) (2024): Gesunde Ernährung von Anfang an. Stillen, Säuglingsnahrung, Breie und Gläschenkost. 20. Aktualisierte Auflage. Hamburg
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Gréa, C. et al. (2023): Produktmonitoring 2022 | Ergebnisbericht. Max Rubner-Institut, Karlsruhe. doi: 10.25826/20230406-125609-0
- Netzwerk Gesund ins Leben (2023): [Brei oder Baby-led weaning?](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2023): [Kinderlebensmittel: Extrawurst für den Nachwuchs?](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2023): [Beikost – bereit für den Brei](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Abou-Dakn, M. et al. (2022): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Aktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Monatsschrift Kinderheilkunde, Springer Medizin, <https://doi.org/10.1007/s00112-022-01519-3>
- Netzwerk Gesund ins Leben (2022): [Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter – Handlungsempfehlungen](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundeszentrum für Ernährung (2020): [Kinderlebensmittel](#). Nährwerte und Inhaltsstoffe oft nicht kindgerecht; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Netzwerk Gesund ins Leben (2016): [Auswahl von Säuglings\(milch\)nahrungen](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Netzwerk Gesund ins Leben (2016): [Flaschennahrung nicht selbst herstellen](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Netzwerk Gesund ins Leben (2016): [Spezialnahrungen](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundeszentrum für Ernährung (2016): [Abfolge und Auswahl der Beikost](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024



1. 4 Herausforderungen

Übersicht

Kinder mit Allergien, Unverträglichkeiten und ernährungsbedingten Erkrankungen können besondere Bedürfnisse hinsichtlich eines Mahlzeitenangebots haben. Hinzu kommen individuelle, religiöse und/ oder kulturelle Wünsche seitens der Erziehungsberechtigten. Kindertagespflegepersonen haben in ihrem Berufsalltag zu entscheiden, ob und wie sie auf diese besonderen Bedürfnisse einzelner Betreuungskinder eingehen können.

Auf einen Blick

- ✓ Einschränkungen in der Lebensmittelauswahl durch beispielsweise Allergien oder bestimmte Ernährungsweisen können die Nährstoffversorgung erschweren.
- ✓ Allergien und Unverträglichkeiten sollten durch eine ärztliche Diagnose sicher festgestellt werden. Kindertagespflegepersonen sollten auf ein entsprechendes Attest bestehen und sich eine Positivliste geben lassen, auf der geeignete Lebensmittel für das betroffene Kind stehen.
- ✓ Schulungen und Unterstützungsmaterial im Umgang mit Allergien, Unverträglichkeiten und/ oder Krankheiten bei Kindern für Kindertagespflegepersonen sind empfehlenswert und bieten ihnen und den Erziehungsberechtigten Sicherheit.
- ✓ Ein vegetarisches Verpflegungsangebot kann verschiedene Anforderungen und Wünsche aus unterschiedlichen Kulturen und Religionen vereinen.
- ✓ Eine ausgewogene *ovo-lacto-vegetarische* Ernährung kann den Nährstoffbedarf decken, wenn auf die Zufuhr *kritischer Nährstoffe* geachtet wird.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Für Wachstum und Entwicklung benötigen Kinder verschiedene Nährstoffe, die in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln enthalten sind. Eine Einschränkung der Lebensmittelauswahl erschwert die sichere Versorgung.

Manchen Kindern ist aufgrund einer lebensmittelbedingten Erkrankung das uneingeschränkte Essen nicht möglich. Zum Teil möchten Erziehungsberechtigte ihr Kind auch in der Kindertagespflege anders ernähren. Was dort leistbar ist, um Kinder mit besonderen Bedürfnissen entwicklungs- und bedarfsgerecht zu verpflegen zu können, muss individuell abgewogen und entschieden werden. Hilfreich im Betreuungsalltag ist eine Positivliste mit Lebensmitteln, die vom betroffenen Kind gegessen werden können. Das Mitgeben von Mahlzeiten seitens der Erziehungsberechtigten kann ein Kompromiss sein, um einem Kind die Teilnahme an der Tischgemeinschaft zu ermöglichen.



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten

Kindertagespflegepersonen bieten betreuten Kindern ausgewogene Mahlzeiten an, mit denen ihre Nährstoffbedarfe für Wachstum und Entwicklung sicher gedeckt werden.

Allergien und Unverträglichkeiten sollten ärztlich abgeklärt werden. Jede Einschränkung der Lebensmittelauswahl macht eine sichere Nährstoffversorgung von Kindern schwieriger. Eine Positivliste mit Lebensmitteln, die vom Kind gegessen werden können, hilft Kindertagespflegepersonen in der Betreuung.

Speisengebote verschiedener Religionen und Kulturen können durch eine ausgewogene *ovo-lacto-vegetarische* Verpflegung erfüllt werden.

Ausführliche Informationen

Besondere Bedürfnisse und Wünsche

In der Betreuung von Kindern kommen verschiedene Entwicklungsstufen zusammen: Während das eine Kind an Breimahlzeiten gewöhnt wird, beginnen andere selbstständig feste Nahrung zu essen. Kindertagespflegepersonen stellen sich auf individuelle Bedürfnisse ihrer kleinen Tischgäste ein, um sie gut zu fördern (siehe Kapitel 1.3).

Erziehungsberechtigte können besondere Anforderungen an die Ernährung ihres Kindes haben:

- Allergien, Unverträglichkeiten und Erkrankungen bringen besondere Bedürfnisse hinsichtlich der Ernährung mit sich, deren Erfüllung unumgänglich für die Gesunderhaltung Betroffener ist.
- Religiös oder kulturell begründete Einschränkungen in der Lebensmittelauswahl stellen individuelle Wünsche an ein Mahlzeitenangebot dar, genauso vegetarische und vegane Ernährung.

(1) Allergien und Unverträglichkeiten

Kinder mit Allergien oder Unverträglichkeiten stellen besondere Anforderungen an die Verpflegung, deren Erfüllung für ihre Gesundheit unumgänglich ist. Allergien und Unverträglichkeiten sind ein umfangreiches Thema, das im Folgenden angerissen wird. Erziehungsberechtigte betroffener Kinder sollten sich an Fachärztinnen/ Fachärzte wenden und nach gesicherter Diagnose therapeutisch begleiten lassen. Unterstützung bieten Krankenkassen, behandelnde Kinderärztinnen/ -ärzte sowie der [Deutsche Allergie- und Asthmabund](#).

Allergie | Eine Allergie ist eine Abwehrreaktion des Immunsystems auf einen eigentlich harmlosen Stoff (Allergen). Der Körper wehrt sich, indem er spezielle Antikörper produziert, um das als Risiko eingestufte Allergen zu bekämpfen. Viele Lebensmittel können Allergien hervorrufen. Im Kindesalter sind es häufig Hühnereier, Kuhmilch, Weizen, Soja und Nüsse. Auch Fisch und Meeresfrüchte können gesundheitliche Probleme bereiten. Bei vorliegenden Allergien muss das betreffende Allergen und damit alle Lebensmittel, in denen es enthalten ist, gemieden werden.



Symptome | Anaphylaxie | Bei einer Nahrungsmittelallergie zeigt sich die allergische Reaktion kurz nach dem Kontakt mit dem Allergen. Typische Symptome sind z. B.:

- Schwellungen im Gesicht und im Halsbereich. Lippen, Haut, Schleimhäute und Kehlkopf können betroffen sein.
- Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, wie Übelkeit, Erbrechen, Blähungen und Durchfall.

In schweren Fällen kann es zur sogenannten Anaphylaxie kommen, einer lebensbedrohlichen Re-



© fotoduets – stock.adobe.com

aktion, die zum Versagen des Herz-Kreislauf-Systems führen kann und mit Notfallmedikamenten behandelt werden muss. Für Kindertagespflegepersonen, die von Allergien betroffene Kinder betreuen, ist eine Anaphylaxie-Schulung angeraten. Dabei wird das richtige Handeln trainiert, was sowohl Kindertagespflegepersonen als auch Erziehungsberechtigten Sicherheit gibt. Die Krankenkasse oder die Kinderärztin/ der Kinderarzt des betroffenen Kindes können hier weiterhelfen.

Hauptauslöser | Kennzeichnung auf Verpackungen | Auf EU-Ebene werden lebensmittelrechtlich



© monticellllo – stock.adobe.com

vierzehn Hauptauslöser für Allergien und Unverträglichkeiten unterschieden, die im Zutatenverzeichnis der Lebensmittelverpackung hervorzuheben sind ([siehe Kapitel 1.7](#)).

Unverträglichkeiten | Bei einer Unverträglichkeit auf ein bestimmtes Lebensmittel bzw. einen Lebensmittelbestandteil ist das Immunsystem nicht beteiligt. Wie bei Allergien ist es hilfreich die Ursachen für Beschwerden medizinisch abzuklären und eine Ernährungsfachkraft für die individuelle Ernährungsumstellung hinzuzuziehen. Häufige Unverträglichkeiten im Kindesalter betreffen Laktose und Fruktose.

- **Laktose-Intoleranz:** Milchzucker (Laktose) aus der Nahrung kann durch den Defekt eines Enzyms nicht richtig verstoffwechselt werden. Der Abbau des Milchzuckers im Darm ist gestört; er wird nicht vom Enzym Laktase in seine Bestandteile aufgespalten, sondern wandert in tiefere Darmabschnitte und verursacht dadurch Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen und Krämpfe. Eine ärztliche Diagnose ist angeraten. Bei der Umstellung auf eine laktosearme Ernährung kann eine Ernährungsfachkraft unterstützen. Oftmals werden individuelle Mengen an Milchzucker vertragen. Manche Produkte enthalten von Natur aus wenig Milchzucker, wie Butter und Schnittkäse, sodass nicht unbedingt auf Lebensmittel zurückgegriffen werden muss, die als laktosearm oder -frei gekennzeichnet sind.

- **Fruktose-Malabsorption:** Der Transport von Fructose (Fruktose) aus Gemüse und Obst vom Darm ins Blut ist gestört. Er gelangt in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien verdaut, was zu Symptomen wie bei der Laktose-Intoleranz führen kann. Manchmal verursacht der konsumierte Fructose körperliche Reaktionen. Gesüßte Getränke, mehrere Gläser Fruchtsaft, ein Smoothie, große Mengen Obst oder mit Fruktose gesüßte Lebensmittel können der Auslöser sein.

Bei Verdacht auf eine Allergie oder Unverträglichkeit ...

- ... sollten Erziehungsberechtigte dahingehend beraten werden, die Symptome durch gesicherte Diagnoseverfahren abklären zu lassen.
- ... sollte bei typischen Allergien im Kindesalter nach ein paar Jahren eine Re-Diagnose veranlasst werden. Manche Allergien „verwachsen“ sich, sodass der Allergieauslöser wieder vertragen wird.
- ... sollten Kindertagespflegepersonen einen Allergienachweis/ Allergiepass bzw. ein ärztliches Attest von den Erziehungsberechtigten einfordern.
 - Liegt eine Allergie/ Unverträglichkeit gesichert vor, sollten Kindertagespflegepersonen die Erziehungsberechtigten um eine [Positivliste](#) mit Lebensmitteln und Produkten bitten, die ein Kind gefahrlos essen kann. Nützlich ist auch das gemeinsame Erstellen eines Notfallplans, wenn es zu einer allergischen Reaktion während der Betreuungszeit kommt.

(2) Lebensmittelbedingte Erkrankungen

Zöliakie | Das Immunsystem betroffener Kinder reagiert auf das Klebereiweiß (Gluten), das in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern, Emmer und Einkorn vorkommt. Es handelt sich nicht um eine allergische Reaktion wie bei einer Weizenallergie. Bei einer Zöliakie kommt es häufig zu Entzündungen im Darm. Dadurch treten Beschwerden wie Durchfall und Blähungen auf, aber auch andere Symptome (z. B. Erbrechen). Eine gesicherte ärztliche Diagnose der Zöliakie ist entscheidend. Betroffene haben glutenhaltige Getreide und Produkte ein Leben lang zu meiden.

Übergewicht | Herz-Kreislauf-Erkrankungen | Diabetes | Sollten diese Krankheiten bei Kindern bereits vorliegen, sind eine bewusste Lebensmittelauswahl sowie Bewegung weiterhin angeraten. Sie können den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Betreuung und Inklusion betroffener Kinder

Kindertagespflegepersonen müssen abwägen, ob und wie die Betreuung von Kindern mit Allergien, Unverträglichkeiten oder Erkrankungen für sie leistbar ist und wie sie den damit einhergehenden Herausforderungen im Betreuungsalltag, insbesondere im Mahlzeitenangebot, gerecht werden können. Kindertagespflegepersonen sollten sich bei den Erziehungsberechtigten zunächst über den Umgang informieren. Weitere Unterstützung bietet in der Regel die Krankenkasse des

betroffenen Kindes, die behandelnde Kinderärztin bzw. der Kinderarzt und medizinisches Fachpersonal.

Unabhängig von der vorliegenden Allergie, Unverträglichkeit oder Erkrankung gilt es, betroffene Kinder bei den Gruppenmahlzeiten zu integrieren. Dies kann durch den Austausch einer problematischen Zutat in einem Gericht gelingen, durch ein alternatives Essensangebot oder durch ein von zu Hause mitgebrachtes Essen.

(3) Ernährungsformen

Eine abwechslungsreiche Ernährung, die aus reichlich pflanzlichen Lebensmitteln und mäßigen Mengen tierischer besteht, deckt am sichersten alle Nährstoffbedarfe der Kinder von klein auf ab. Werden *Lebensmittelgruppen* aus der Ernährung ausgeschlossen, erschwert das die Versorgung. Denn einzelne Nährstoffe, wie z. B. Vitamin B₁₂, kommen in pflanzlichen Lebensmitteln nicht vor. Andere, wie Eisen und Zink, kommen dort zwar vor, können aber schlechter vom menschlichen Körper verwertet werden als aus Lebensmitteln tierischer Herkunft. Mangelt es Kindern an Nährstoffen, besteht das Risiko, dass ihre körperliche und geistige Entwicklung beeinträchtigt wird.

Religiöse/ Kulturelle Speisegebote

Verschiedene Religionen und Kulturen gehen mit Speisegeboten bzw. -verboten einher. Die individuelle Abklärung mit den Erziehungsberechtigten ist angeraten. Im Folgenden werden zwei Hauptreligionen vorgestellt, aber nicht abschließend betrachtet.

Halal | Lebensmittel und Gerichte, die muslimischen Speisevorschriften entsprechen, werden als halal bezeichnet. Aus dem Arabischen übersetzt bedeutet es so viel wie „rein“ und „erlaubt“. Auf Lebensmittel tierischer Herkunft bezogen schließt das Fleisch von Pflanzenfressern ein, wie Schaf, Rind und Huhn. Fleisch und Wurstwaren sind dann halal, wenn die Tiere geschächtet, also nach bestimmten Vorschriften geschlachtet, wurden. In Deutschland ist das Schächten grundsätzlich verboten und bedarf einer Ausnahmegenehmigung.

Frisches Gemüse und Obst sowie pflanzliche Speiseöle sind erlaubt; Joghurt, der Gelatine aus Schweinerohstoffen enthält, hingegen nicht. Die Kriterien, wann ein Lebensmittel halal ist, werden unterschiedlich ausgelegt, sodass es keine einheitliche Regelung gibt. Erziehungsberechtigte können auf einer Positivliste erlaubte Lebensmittel festhalten.

Koscher | Was nach jüdischen Speisevorschriften gegessen werden darf, wird kosher genannt. In Bezug auf Lebensmittel tierischer Herkunft sind Fleisch und Wurstwaren von Säugetieren nur kosher, wenn sie von Wiederkäuern mit gespaltene Hufen stammen (z. B. Rind und Schaf). Es gelten bestimmte Regeln bei der Schlachtung. Fleisch und Milch/ Milchprodukte dürfen weder zusammen zubereitet noch gegessen werden. Erziehungsberechtigte können auf einer Positivliste erlaubte Lebensmittel festhalten.

Vegetarische Ernährung

In der sogenannten *ovo-lacto-vegetarischen* Ernährungsform wird auf Fleisch, Fisch und entsprechende verarbeitete Produkte verzichtet. Milch, Milchprodukte und Eier werden verzehrt. Wird auf eine ausgewogene Zusammenstellung geachtet, kann sie alle Nährstoffe liefern, die Kinder benötigen. Besondere Aufmerksamkeit gilt bezüglich:

- **Eisen | Zink** | Die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln kann z. B. durch Kombination mit Vitamin C erhöht werden. Zink ist unter anderem in Hülsenfrüchten enthalten. Die Aufnahme von Zink kann verbessert werden, wenn das Einweichwasser von Hülsenfrüchten vor der Zubereitung abgegossen wird.
- **Jod | Langkettige Omega-3-Fettsäuren** | Jod kann durch Jodsalz, Milch und Milchprodukte sowie Eier aufgenommen werden. Pflanzliche Speiseöle können mit Omega-3-Fettsäuren aus Mikroalgen angereichert werden und die Versorgung unterstützen.
- **Vitamin B₁₂** | Es empfiehlt sich, die Versorgung mit Vitamin B₁₂ regelmäßig ärztlich überprüfen zu lassen.

Ein ovo-lacto-vegetarisches Mahlzeitenangebot in der Kindertagesbetreuung kann verschiedene religiöse und/ oder kulturelle Wünsche miteinander vereinbaren.

Vegane Ernährung

Es handelt sich um eine rein pflanzliche Ernährung. Neben Fisch, Fleisch, Wurst, Eiern und entsprechenden Erzeugnissen wird auch auf Milch und Milchprodukte sowie Honig und Verarbeitungshilfsstoffe (z. B. Gelatine, Kälberlab) verzichtet.

Als *kritische Nährstoffe* gelten:

- Eisen, Zink, Omega-3-Fettsäuren und Jod
- Vitamin B₂, Vitamin B₁₂, Kalzium, Selen und der Hauptnährstoff Eiweiß

Da die Datenlage unzureichend ist, kann eine Empfehlung weder für noch gegen eine vegane Ernährung von Kindern gegeben werden (siehe [Positionspapier](#) der Deutschen Gesellschaft für Ernährung). Werden Kinder rein pflanzlich ernährt, ist eine regelmäßige ärztliche Kontrolluntersuchung dringend angeraten, um möglichen Nährstoffdefiziten und damit einhergehenden Risiken vorzubeugen.

Kindertagespflegepersonen obliegt die Entscheidung, ob sie die Wünsche von Eltern nach veganer Verpflegung des Kindes realistisch erfüllen können. Sie sollten diesbezüglich Rücksprache mit ihrer Fachaufsicht bzw. Fachberatung halten. Sowohl Kindertagespflegepersonen als auch Erziehungsberechtigte können sich dort sachlich informieren, bevor eine Entscheidung getroffen und ein Betreuungsverhältnis eingegangen wird. Das Mitgeben eines veganen Essens von den Erziehungsberechtigten kann ein Kompromiss sein.

Quellen

- Verbraucherzentrale Bundesverband (2024): [Halal essen](#): Wann ist ein Produkt „halal“?; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Klug, A. et al. (2024): [Neubewertung der DGE-Position zu veganer Ernährung](#). Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Ernährungs Umschau international, 7/2024, S. 60–85; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Verbraucherzentrale Hamburg (Hrsg.) (2024): Gesunde Ernährung von Anfang an. Stillen, Säuglingsnahrung, Breie und Gläschenkost. 20. Aktualisierte Auflage. Hamburg
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Deutsche Zöliakie Gesellschaft (2023): [Glutenfreie Verpflegung in Kita & Schule](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2023): [Fragen und Antworten: Gesunde Ernährung für Kinder](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Abou-Dakn, M. et al. (2022): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Aktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Monatsschrift Kinderheilkunde, Springer Medizin, <https://doi.org/10.1007/s00112-022-01519-3>
- Holder, M. et al. (2022): Diagnostik, Therapie und Verlaufskontrolle des Diabetes mellitus im Kindes- und Jugendalter. Diabetologie, 17 (Suppl 2): S145–S158. Thieme, Stuttgart
- Netzwerk Gesund ins Leben (2022): [Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Netzwerk Gesund ins Leben (2022): [Allergie, Unverträglichkeit oder einfach nur Bauchschmerzen?](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Netzwerk Gesund ins Leben (2020): [Allergien und Unverträglichkeiten](#). Bescheinigung zur Vorlage in der Kita; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Schuegger, L. et al. (2019): Qualität in der Kindertagespflege. Qualifizierungshandbuch (QHB) für die Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern unter drei. Deutsches Jugendinstitut. Klett/ Kallmeyer, Hannover
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2018): [Referenzwert. Vitamin B₁₂ \(Cobalamine\)](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz (Hrsg.) und aid infodienst (Hrsg.) (2017): Esspedition Kita. Ernährungsbildung in der Praxis. 8. völlig überarbeitete Auflage. Stuttgart/ Bonn
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2016): Mit Kindern essen. Gemeinsam genießen in der Familienküche. 1. Auflage. Düsseldorf
- Deutscher Allergie- und Asthmabund: [Nahrungsmittelallergie. In Kita und Schule | Nahrungsmittel-Unverträglichkeit | Auslöser von A–Z](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024



1.5 Organisation

Übersicht

Täglich ein gesundheitsförderndes Verpflegungsangebot bereitzustellen erfordert ein hohes Maß an Organisation seitens der Kindertagespflegepersonen. Denn die Zubereitung und Begleitung von Mahlzeiten geschieht parallel zu allen anderen Betreuungsaufgaben.

Auf einen Blick

- ✓ Zur Organisation gehören die Punkte Planung, Einkauf, Lagerung, Zubereitung, Servieren sowie Reinigung und Entsorgung.
- ✓ Für Abwechslung im Speiseplan sorgt ein Menüzyklus, der frühestens nach vier Wochen wiederholt wird.
- ✓ Speisepläne können mit unterschiedlichen Schemata erstellt werden.
- ✓ Kosten können z. B. über die Auswahl und Häufigkeit bestimmter Lebensmittel gesenkt werden. Auch eine gute Mengenkalkulation und energieeffiziente Küchengeräte helfen, Kosten einzusparen.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Eine gute Organisation der Verpflegung spart Zeit, Kosten und hilft, Lebensmittelverschwendung vorzubeugen. Regelmäßig das eigene Handeln zu reflektieren kann sinnvoll sein und Verbesserungsmöglichkeiten aufzeigen. Das schließt die Bereiche Planung, Einkauf, Lagerung, Zubereitung sowie Entsorgung und Reinigung mit ein.

Bei der wochenweisen Speiseplangestaltung finden die aktuellen Empfehlungen zu Lebensmittelauswahl, -qualität und -häufigkeiten Beachtung (siehe Kapitel 1.2) und sind Strukturhilfe für die Erstellung.



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten

Erziehungsberechtigte können sich bereits vor Abschluss des Betreuungsvertrages über die Organisation der Verpflegung in der Kindertagespflegestelle informieren, Fragen stellen und Wünsche äußern.



Ausführliche Informationen

(1) Organisation

Das Mahlzeitenangebot wird durch mehrere Schritte organisiert:

- (Speisen-)Planung samt Mengenkalkulation
- Einkauf samt Lagerung
- Zubereitung

- Servieren
- Entsorgung von Resten sowie Reinigung

Planung | Zur Planung gesundheitsfördernder Mahlzeiten gehören die Empfehlungen für die Häufigkeiten der einzelnen *Lebensmittelgruppen*, und es wird die jahreszeitliche Verfügbarkeit von frischen Lebensmitteln berücksichtigt. Bei der Mengenermittlung (siehe Kapitel 1.2) sind die *Orientierungswerte* des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas hilfreich, damit möglichst wenig Lebensmittelreste entstehen und unnötige Kosten vermieden werden. Individuelle Faktoren wie Wachstumsschübe, Außentemperaturen, Krankheit aber auch Vorlieben und Abneigungen nehmen Einfluss auf die Verzehrsmengen der Kinder. Es ist hilfreich, sich dazu Notizen zu machen, um diese Aspekte bei der Planung zu berücksichtigen. Die bekannte Struktur „Vorspeise, Hauptgericht und Nachspeise“ ist kein (tägliches) Muss. Für die zeitliche Orientierung innerhalb einer Woche eignen sich feste Tage für bestimmte Lebensmittel bzw. Gerichte, z. B. gibt es am



© thingamajiggs – stock.adobe.com

Dienstag immer Suppe und freitags immer Fisch. Auch ein [rollierender Speiseplan](#) ist denkbar, bei dem sich die feste Reihenfolge von Gerichten wöchentlich um einen Tag verschiebt.

Besondere Bedürfnisse wie bei Allergien, Unverträglichkeiten, Erkrankungen oder Wünsche religiöser, kultureller oder ideeller Art sowie Kinderwünsche werden in der Speiseplanung bestmöglich berücksichtigt.

Einkauf | Einkaufslisten vereinfachen das Einkaufen, z. B. indem nach Warengruppen sortiert wird.

Die eingekauften Lebensmittel beeinflussen die Qualität der servierten Speisen, weshalb bei der Produktwahl bevorzugt werden:

- Lebensmittel aus dem jahreszeitlichen und regionalen Angebot
- Gemüse und Obst aus Bio-Anbau
- Fisch aus nachhaltiger Fischerei bzw. nachhaltig betriebener Aquakultur
- Fleisch und Wurst aus artgerechter Tierhaltung
- Eier aus ökologischer Erzeugung
- Produkte mit ausreichendem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) bzw. bei sensiblen Lebensmitteln entsprechend *Verbrauchsdatum* (VD).



Beim anschließenden Transport nach Hause ist bei kühlungspflichtigen Lebensmitteln auf die Einhaltung der Kühlkette zu achten. Besonders bei warmen Außentemperaturen ist dabei an eine geeignete Kühltasche mit Kühlakkus zu denken.



© Minerva Studio – stock.adobe.com

Empfehlenswert ist das Lagern von Lebensmitteln nach dem First-in-First-out-Prinzip: Lebensmittel kürzerer Haltbarkeit werden in Regalen und (Kühl-)Schränken vorne gelagert und zuerst verbraucht.

In Kühlschränken herrschen verschiedene [Kältezonen](#). Zu kühlende Lebensmittel sollten in geeigneten Kältezonen lagern. Verpackte Lebensmittel sind oft mit Hinweisen zur Lagerung – insbesondere auch nach dem Öffnen – versehen, die beachtet werden sollten.



Zubereitung | Vorgeschnittenes Tiefkühlgemüse zu verwenden, oder ähnliche vorverarbeitete Lebensmittel, spart Zeit. Ein sparsamer Umgang mit Jodsalz und Fett ist empfehlenswert bei der Zubereitung von Gerichten für (Klein-)Kinder. (Frische) Kräuter und Gewürze helfen dabei Salz einzusparen.

Schonende [Garmethoden](#) (der Fit Kid-Aktion) erhalten Nährstoffe und verringern Vitaminverlust. Das bedeutet:

- Gemüse und Kartoffeln: mit wenig Wasser bzw. wenig bis gar keinem Fett dünsten, dämpfen, oder grillen
- Fisch: Dämpfen, Dünsten, Grillen oder Kurzbraten in wenig Fett
- Fleisch: Dünsten, Braten, Schmoren, Grillen und Niedrigtemperaturgaren in wenig Fett

Vermieden werden sollte langes Garen, denn es verbraucht unnötig Energie und geht mit Vitaminverlusten einher. Auch leiden Aussehen, Geschmack und Konsistenz.



© Ekaterina – stock.adobe.com

Bei der Zubereitung sollen Speisen eine Kerntemperatur von mindestens +70 Grad Celsius über 10 Minuten erreichen bzw. von +80 Grad Celsius über drei Minuten. Dazu ist ein geeignetes Thermometer zu verwenden.

Speisen werden bis zur Ausgabe bei mindestens +60 Grad Celsius heißgehalten. In der Praxis bewährt hat sich ein Sicherheitszuschlag auf +65 Grad Celsius. Die hohe Temperatur hindert Bakterien daran, sich zu vermehren. Das Heißhalten sollte nicht mehr als drei Stunden anhalten, da Vitamine verloren gehen und Aussehen, Geschmack und Konsistenz genauso leiden wie bei zu langem Garen. Das gilt sowohl für selbst gekochte als auch für gelieferte Speisen. Kann die Heißhaltezeit nicht eingehalten werden, sollten Speisen nach dem Garen schnell runtergekühlt und zum geeigneten Zeitpunkt wieder erhitzt (für zwei Minuten auf +72 Grad Celsius) werden. Um Energie zu sparen, sind energieeffiziente Küchengeräte empfehlenswert, die für die zuzubereitenden Portionen geeignet sind.



Servieren | Heiße Gerichte sollten eine Temperatur von mindestens +60 Grad Celsius aufweisen, wenn sie Kindern serviert werden. Dabei empfiehlt es sich, Kinder selbst über die Portionsgröße bestimmen zu lassen ([siehe Kapitel 2.3](#)).

Entsorgung | Speisereste vom Esstisch (z. B. von Tellern aus Schüsseln) sind aus hygienischen Gründen zu entsorgen. Nur übrig gebliebene heiße Speisen, die den Herd/ Ofen nicht verlassen haben, können heruntergekühlt werden – sofern die maximale Heißhaltezeit von drei Stunden nicht überschritten wurde – und fachgerecht gelagert werden. Kalte Speisen, wie Nachtisch, bleiben weiterhin im Kühlschrank. Am Folgetag können kalte und heiße Speisen weiterverwendet werden.



© KMPZZZ – stock.adobe.com

Werden neue Lebensmittel und Gerichte eingeführt, empfiehlt es sich zunächst mit kleineren Mengen zu beginnen und diese zu steigern, wenn sie von den Kindern gut angenommen werden, um Lebensmittelreste zu vermeiden.



Reinigung | Empfohlen werden umweltverträgliche Reinigungsmittel, damit Wasser, Umwelt und die eigene Gesundheit geschont werden. Auf Siegel wie „Blauer Engel“ oder das EU-Eco-Label kann hier geachtet werden. Die angegebenen Dosiermengen sollten eingehalten werden. Grundsätzlich ist eine Gute Hygienepraxis zu gewährleisten (siehe Kapitel 1.6).



(2) Kostenmanagement

Eine gute Planung der Mahlzeiten und das Beachten von Einsparpotenzialen können Kosten senken:

- Der Einkauf von saisonalem Gemüse und Obst sowie regional erzeugten Lebensmitteln spart Kosten.
- Zubereitung einfacher Speisen mit wenigen Zutaten.
- Fleisch/ Wurst und Fisch 1-mal pro Woche servieren.
- Trinkwasser anbieten statt Mineralwasser.
- Mengen gut kalkulieren.
- Portionen zum Nachnehmen in der Küche belassen (je nach Speise heißgehalten oder gekühlt).



Quellen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2024): [HACCP](#). Gefahren für die Gesundheit durch Lebensmittel identifizieren, bewerten und beherrschen; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Verbraucherzentrale Hamburg (Hrsg.) (2024): Gesunde Ernährung von Anfang an. Stillen, Säuglingsnahrung, Breie und Gläschenkost. 20. Aktualisierte Auflage. Hamburg
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Abou-Dakn, M. et al. (2022): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Aktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Monatsschrift Kinderheilkunde, Springer Medizin, <https://doi.org/10.1007/s00112-022-01519-3>
- Netzwerk Gesund ins Leben (2022): [Küchen-Einmaleins für Eltern](#). Sicher Essen mit Kleinkindern; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesverband für Kindertagespflege (2020): Die Leitlinie für eine gute Lebensmittelhygienepraxis in der Kindertagespflege. Berlin
- Schuhegger, L. et al. (2019): Qualität in der Kindertagespflege. Qualifizierungshandbuch (QHB) für die Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern unter drei. Deutsches Jugendinstitut. Klett/ Kallmeyer, Hannover
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2016): Mit Kindern essen. Gemeinsam genießen in der Familienküche. 1. Auflage. Düsseldorf
- Bundesverband für Kindertagespflege: [Kindertagespflege – nicht teurer als Krippe oder Kindergarten!](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024



1.6 Lebensmittelhygiene

Übersicht

Rein rechtlich gesehen fallen Kindertagespflegestellen unter das europäische Lebensmittelrecht. Die Auslegung der Verordnungen ist jedoch Sache der Bundesländer. Kindertagespflegepersonen geben Essen an Kinder ab – eine besonders sensible Zielgruppe –, die anfällig ist für lebensmittelbedingte Erkrankungen. Eine Gute Hygienepaxis und Beachtung des Infektionsschutzes sind daher für Kindertagespflegepersonen eine Selbstverständlichkeit, die durch regelmäßige Teilnahme an Hygieneschulungen und Infektionsschutzbelehrungen gefördert wird.

Auf einen Blick

- ✓ Inwiefern Kindertagespflegepersonen rechtlich als *Lebensmittelunternehmen* gelten, wird in den Bundesländern unterschiedlich gehandhabt. Kindertagespflegepersonen klären ihren Status bei den zuständigen *Lebensmittelüberwachungsbehörden* vor Ort.
- ✓ Die Einhaltung einer Guten Hygienepaxis und eines gewissenhaften Infektionsschutzes sind eine Selbstverständlichkeit für Kindertagespflegepersonen, weil sie mit Kindern eine besonders sensible Zielgruppe betreuen und verpflegen.
- ✓ Wie Kindertagespflegepersonen die Einhaltung der Guten Hygienepaxis dokumentieren sollen, klären sie mit der zuständigen Behörde.
- ✓ Im Umgang mit leicht verderblichen, sensiblen Lebensmitteln kennen sich Kindertagespflegepersonen aus.
- ✓ In der Verpflegung von Kindern sind Rohmilch und roheihaltige Speisen nicht erlaubt. Auf andere leicht verderbliche Lebensmittel sollte verzichtet werden, wenn sie nicht sachgerecht durcherhitzt sind.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Unabhängig vom lebensmittelrechtlichen Status im jeweiligen Bundesland, liegt es in der Verantwortung der Kindertagespflegepersonen, Kinder sicher zu verpflegen. Dazu gehört auch die Einhaltung einer Guten Hygienepaxis, die Befolgung des Infektionsschutzes und ein Konzept zur Eigenkontrolle. Verpflichtend nachzuweisen haben das aber nur Kindertagespflegepersonen, die als *Lebensmittelunternehmen* eingestuft sind. Sie müssen z. B. ihre regelmäßige Teilnahme an *Hygieneschulungen* und Infektionsschutzbelehrungen dokumentieren.



Ausführliche Informationen

(1) Kindertagespflege als Lebensmittelunternehmen

Säuglinge und (Klein-)Kinder gehören zu den besonders sensiblen Personengruppen, den sogenannten YOPIS (englisch für **Y**oung (jung), **O**ld (alt), **P**regnant (schwanger), **I**mmunosuppressed

(immungeschwächt)), und sind aufgrund ihres noch nicht ausgereiften Immunsystems besonders anfällig für lebensmittelbedingte Erkrankungen. Eine gründliche und sorgfältige Hygienepraxis im Umgang mit Lebensmitteln ist für Kindertagespflegepersonen daher unumgänglich.

Für alle, die als *Lebensmittelunternehmen* eingestuft sind, stellt das europäische Lebensmittelhygienerecht mit der Verordnung (EG) Nr. 853/ 2004 die Grundlage für die Herstellung hygienisch einwandfreier Lebensmittel dar.

Rechtliche Einordnung | Die Bundesländer bestimmen darüber, ob Kindertagespflegepersonen als *Lebensmittelunternehmen* zählen. Die jeweils zuständige *Lebensmittelüberwachungsbehörde* bzw. die örtliche (Fach-)Beratungsstelle für Kindertagespflege sowie Jugendamt geben Auskunft über die individuelle Rechtslage.

Beispiel Niedersachsen | Kindertagespflegepersonen in Niedersachsen gelten nicht als *Lebens-*



© Ingo Bartussek – stock.adobe.com

mittelunternehmen, wenn sie bis zu fünf Kinder in privaten Wohnräumen betreuen. Für sie entfällt z. B. eine Registrierungspflicht nach dem EU-Hygienerecht. Im Rahmen der allgemeinen Sorgfaltspflicht ist dennoch hygienisch einwandfrei zu arbeiten. Kindertagespflegepersonen, die in angemieteten Räumen betreuen, sowie Großtagespflegestellen zählen in Niedersachsen wiederum als *Lebensmittelunternehmen* und müssen europäische Verordnungen beachten.

Verschiedene Institutionen geben Hygieneleitfäden für die Kindertagespflege heraus, mit denen geforderte Hygienestandards im Sinne der Rechtsvorschriften praxisnah umsetzbar sind, z. B. „[Leitlinie](#) für eine gute Lebensmittelhygienepraxis in der Kindertagespflege“ des Bundesverbands für die Kindertagespflege.

Im Folgenden werden Anforderungen dargelegt, die für Kindertagespflegepersonen verpflichtend sind, wenn sie als *Lebensmittelunternehmen* zählen. Bei der Beratung von nicht als *Lebensmittelunternehmen* geltenden Kindertagespflegepersonen können die Anforderungen als Orientierung dienen.

(2) Schulungs- und Belehrungspflichten

Kindertagespflegepersonen kommen regelmäßig mit Lebensmitteln in Kontakt: bei der Zubereitung sowie bei der Abgabe von Speisen an die Kinder. Daher unterliegen sie der regelmäßigen Schulungs- und *Belehrungspflicht* zu Hygieneaspekten, die für den Arbeitsplatz relevant sind.



Hygieneschulung | EU-VO 852/ 2004, Anhang II, Kap. XII, Nr. 1 | Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV), Anlage I, zu § 4, Abs. 1 | DIN 10514 aus 2009 | Jährlich ist eine *Hygieneschulung* zu absolvieren und mittels Teilnahmebescheinigung zu dokumentieren. Aufgegriffen werden können Themen, wie:

© contrastwerkstatt – stock.adobe.com

- Eigenschaften und Zusammensetzung des jeweiligen Lebensmittels
- Hygienische Anforderungen an die Herstellung und Verarbeitung des jeweiligen Lebensmittels
- Lebensmittelrecht
- Warenkontrolle, Haltbarkeitsprüfung und Kennzeichnung
- Betriebliche Eigenkontrollen und Rückverfolgbarkeit
- Havarieplan, Krisenmanagement
- Hygienische Behandlung des jeweiligen Lebensmittels
- Anforderungen an Kühlung und Lagerung des jeweiligen Lebensmittels
- Vermeidung einer nachteiligen Beeinflussung des jeweiligen Lebensmittels beim Umgang mit Lebensmittelabfällen, ungenießbaren Nebenerzeugnissen und anderen Abfällen
- Reinigung und Desinfektion

Eigenkontrolle | HACCP-Konzept | Jede Kindertagespflegeperson sollte ein individuelles Konzept zur Eigenkontrolle entwickeln. Hilfreich ist hierbei eine Abstimmung mit der *Lebensmittelüberwachungsbehörde*, um Art und Umfang abzuklären.



© Valeria Ivi – stock.adobe.com

Das sogenannte *HACCP*-Konzept (englisch für **H**azard **A**nalysis and **C**ritical **C**ontrol **P**oint) unterstützt dabei, potenzielle gesundheitliche Gefahrenquellen entlang des gesamten Prozesses der Verpflegung – von Einkauf über Lagerung, Zubereitung und Abgabe bis hin zu Reinigung und Entsorgung – zu erkennen und geeignete Maßnahmen festzulegen, um sie zu beseitigen oder zu minimieren.

Folgendes Beispiel verdeutlicht das Vorgehen: Von Hühnereiern kann eine gesundheitliche Gefahr durch Salmonellen ausgehen. Sinnvolle Maßnahmen zur Risikominimierung sind der Einkauf frischer Eier, die anschließende Lagerung im Kühlschrank bis zur Verwendung und das Durcherhitzen von Speisen, in denen sie verarbeitet wurden. Regelmäßige Temperaturkontrollen des Kühlschranks und während der Zubereitung sind zu dokumentieren.

Desinfektion | Die Hände sollten nach dem Händewaschen zusätzlich mit einem geeigneten Mittel desinfiziert werden nach:

- Dem Umgang mit rohen Eiern, Geflügel und Fleisch
- Dem Toilettengang
- Dem Naseputzen

In der Regel ist das Desinfizieren von Oberflächen nicht mehr nötig, wenn diese gründlich gereinigt wurden. Ausnahmen bilden Gegenstände und Oberflächen, auf denen z. B. Fleisch verarbeitet wurde.

Infektionsschutzbelehrung | Infektionsschutzgesetz (IfSG) | Mitarbeitende in der Kindertagesbetreuung, die bei der Arbeit mit Lebensmitteln in Berührung kommen, müssen vor erstmaliger Tätigkeitsausübung eine Erstbelehrung nach Abschnitt 8, §§ 42–43 beim zuständigen Gesundheitsamt absolvieren und alle zwei Jahre durch eine Folgebelehrung auffrischen. Die Teilnahme sollte schriftlich dokumentiert werden.

Tätigkeitsverbot | Nach dem Gesetz dürfen Kindertagespflegepersonen, die in Kontakt kommen mit Küchenutensilien und ...

... Fleisch, Geflügelfleisch und Erzeugnissen daraus	... Milch und Erzeugnissen auf Milchbasis	... Fisch, Krebsen, Weichtieren und Erzeugnissen daraus
... Eiprodukten	... Säuglings- und Kleinkinder-nahrung	... Speiseeis und Speiseeishalber-zeugnissen
... Backwaren mit nicht durchgebackener/ durcherhitzter Füllung oder Auflage	... Feinkost-, Rohkost-, Kartoffelsalaten, Marinaden, Mayonnaisen, emulgierten Saucen und Nahrungshafen	... Sprossen und Keimlingen zum Rohverzehr sowie Samen zur Herstellung von Sprossen und Keimlingen zum Rohverzehr

... nicht tätig sein, wenn bei ihnen einer der nachfolgend aufgelisteten Krankheitsfälle vorliegt oder der Verdacht besteht:

Typhus abdominalis, Paratyphus, Cholera, Shigellenruhr, Salmonellose, eine andere infektiöse Gastroenteritis, Virushepatitis A oder E	Infizierte Wunden, Hautkrankheiten, bei denen die Möglichkeit besteht, dass deren Krankheitserreger über Lebensmittel weitergegeben werden können	Ausscheiden der Krankheitserreger Shigellen, Salmonellen und enterohämorrhagische Escherichia coli oder Choleravibrionen
---	---	--

Anzeichen einer Erkrankung sind Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Fieber (über 38,5 Grad Celsius), Fieber mit starken Kopf-, Gelenk- und/ oder Bauchschmerzen, Gelbfärbung der Augen und eiternde Wunden. In diesen Fällen muss eine ärztliche Abklärung erfolgen. Es geht darum, die Weiterverbreitung der Krankheit oder der Erreger zu verhindern und die Gesundheit betreuter Kinder zu schützen.

Hinweis: Betreuungspersonal und Erziehungsberechtigte sind zudem im Zweijahresrhythmus nach Abschnitt 6, §§ 33–34 des IfSG zu belehren.

Schulungen und Belehrungen finden | Auskunft über *Hygieneschulungen* und Infektionsschutz-



© contrastwerkstatt – stock.adobe.com

belehrungen erteilen Fachberatungsstellen. Unterlagen bzw. Angebote gibt z. B. ...

- ... beim Robert Koch-Institut: [Belehrungsbögen](#) gemäß § 43 des IfSG in verschiedenen Sprachen
- ... über die im jeweiligen Bundesland zuständige [Vernetzungsstelle Kitaverpflegung](#)
- ... bei der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen als [E-Learning](#)

Hygieneschulungen und Folgebelehrungen nach Infektionsschutzgesetz können zusammen absolviert werden.

(3) Hygienemaßnahmen im Umgang mit Lebensmitteln

Hygienemaßnahmen | Lebensmittelauswahl | Lebensmittelbedingte Erkrankungen können schwere Verläufe und ernste gesundheitliche Konsequenzen für Kinder mit sich bringen. Es ist daher angeraten, Vorsichtsmaßnahmen in Sachen Hygiene zu beachten.

Sensible Lebensmittel | Leicht verderbliche Lebensmittel | Mit sensiblen bzw. leicht verderblichen Lebensmitteln muss sorgfältig umgegangen werden. Zu ihnen zählen:

1. Fleisch, Geflügelfleisch und Erzeugnisse daraus
2. Milch und Erzeugnisse auf Milchbasis
3. Fische, Krebse oder Weichtiere und Erzeugnisse daraus
4. Eiprodukte
5. Säuglings- und Kleinkindernahrung
6. Speiseeis und Speiseeishalberzeugnisse
7. Backwaren mit nicht durchgebackener oder durcherhitzter Füllung oder Auflage
8. Feinkost-, Rohkost- und Kartoffelsalate, Marinaden, Mayonnaisen, andere emulgierte Soßen, Nahrungshafen
9. Sprossen und Keimlinge zum Rohverzehr sowie Samen zur Herstellung von Sprossen und Keimlingen zum Rohverzehr

In geschlossenen Behältern bzw. abgedeckt sollten sie im Kühlschrank unter Beachtung der Kühlhinweise – angegeben auf der Verpackung – aufbewahrt werden. Kühlschrankthermometer helfen bei der regelmäßigen Kontrolle der Kühltemperatur. Bei Unterbrechung der Kühlkette sollten sensible Lebensmittel zeitnah verarbeitet bzw. verbraucht und bei Unsicherheit entsorgt werden. Sowohl Kindertagespflegepersonen als auch Erziehungsberechtigte sollten über gesetzlich verbottene und ungeeignete Lebensmittel informiert sein, um für die kleinen Tischgäste das Risiko einer Lebensmittelinfektion zu minimieren.

Gesetzlich verbotene Lebensmittel | In der *Gemeinschaftsverpflegung* – und damit auch in der Kindertagespflege – gesetzlich verboten ist das Anbieten von:

- Rohmilch und Rohrahm ([§ 17 Tierische Lebensmittel-Hygieneverordnung](#))
- Rohei-haltige Speisen, z. B. Mayonnaise und Kuchen mit Eischnee ([§ 20a Tierische Lebensmittel-Hygieneverordnung](#))

Ungeeignete Lebensmittel | Lebensmittel tierischer Herkunft, aber auch einige Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs, können mit Krankheitserregern (z. B. Bakterien und Viren) belastet sein.

- **Milch, Milchprodukte und Milchspeisen** | Ein sorgfältiger Umgang mit den leicht verderblichen Milcherzeugnissen ist angeraten. Sie sollten zügig und zeitnah zur Abgabe verarbeitet und sowohl kühl gelagert als auch transportiert werden.
- **Rohes Gemüse und Obst** | Gemüse und Obst sollten gründlich gewaschen und mitunter auch geschält werden. Kleingeschnittenes Gemüse, zerkleinerte Blattsalate und aufgeschnittenes, säurearmes Obst sind sensible Lebensmittel und werden am besten sofort nach der Zubereitung verzehrt oder bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahrt.

Folgende Lebensmittel sollten nur ausreichend durcherhitzt ausgegeben werden:

- Sauermilchkäse und Weichkäse aus pasteurisierter Milch, der mit Oberflächenschmiere hergestellt wurde, wie Harzer und Munster
- nicht durchgegart, eihaltige Speisen
- nicht durchgegartes Fleisch oder Geflügel
- rohe Hackfleischzubereitungen wie frisches Mett oder Tatar
- streichfähige, schnell gereifte Rohwürste wie frische Mettwurst oder Teewurst
- roher Fisch und rohe Meerestiere
- geräucherte oder gebeizte Fischereierzeugnisse wie Räucherlachs
- Sprossen und Keimlinge
- Tiefkühlbeeren
- Tiefkühlgemüse
- Getreidemehle und Teige daraus

Mitgebrachte Speisen | Besondere Hygienemaßnahmen sollten seitens Erziehungsberechtigter eingehalten werden, wenn Speisen und Lebensmittel (inklusive Muttermilch) für die Kindertagesbetreuung zubereitet/ eingekauft und mitgebracht werden, und seitens der Kindertagespflegepersonen bei Annahme ([siehe Kapitel 4.5](#)). Das gilt sowohl für die Mitgabe von Speisen und Lebensmitteln für das eigene Kind als auch für die ganze Gruppe.

(4) Kontrollen der Lebensmittelüberwachung

Im Falle einer Kontrolle durch die zuständige *Lebensmittelüberwachung* ist es für Kindertagespflegepersonen empfehlenswert, ...

- ... einen schriftlichen Nachweis über die Teilnahme an *Hygieneschulungen* und Infektionsschutzbelehrungen vorlegen zu können.

- ... die Einhaltung aller erforderlichen Hygienemaßnahmen bzw. das sachgerechte Arbeiten durch eine Dokumentation (ggf. mithilfe von Checklisten) nachweisen zu können.
 - Mustervorlage: [Reinigungspläne](#)
 - Mustervorlage: [Temperaturkontrolle Kühlschrank/ Gefriergerät](#)
 - Mustervorlage: [Temperaturkontrolle Speisenzubereitung/ -ausgabe](#)
 - Mustervorlage: [Schädlingskontrolle](#)
- ... Rechnungen, Kassenbelege und Lieferscheine zwecks Rückverfolgbarkeit gekaufter Lebensmittel aufzubewahren.



Die jeweils vor Ort zuständige *Lebensmittelüberwachung* ([Kontakte für Niedersachsen](#)) berät bei Fragen und unterstützt Kindertagespflegepersonen.

.....

Quellen

- Bundesinstitut für Risikobewertung (2024): [Sicher verpflegt. Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2024): [HACCP](#). Gefahren für die Gesundheit durch Lebensmittel identifizieren, bewerten und beherrschen; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2024): [Hygiene in der Gemeinschaftsverpflegung](#). Tischgäste sicher verpflegen; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW (2023): [Praxistipps zur Essenszubereitung](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesinstitut für Risikobewertung (2020): [Lebensmittelhygiene, Reinigung und Desinfektion](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesinstitut für Risikobewertung (2020): [Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesinstitut für Risikobewertung und Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2020): [Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesverband für Kindertagespflege (2020): Die Leitlinie für eine gute Lebensmittelhygienepraxis in der Kindertagespflege. Berlin
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2019): [Anwendung der EU-Lebensmittelhygiene-Verordnung für Kindertagespflegepersonen](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Schuegger, L. et al. (2019): Qualität in der Kindertagespflege. Qualifizierungshandbuch (QHB) für die Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern unter drei. Deutsches Jugendinstitut. Klett/ Kallmeyer, Hannover
- Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: [Kindertagespflege](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
 - Ratgeber für die Lebensmittelhygiene in der privaten Kindertagespflege im Haushalt der Tagespflegepersonen in Niedersachsen
 - Hinweis zum Ratgeber für die Lebensmittelhygiene in der privaten Kindertagespflege im Haushalt der Tagespflegepersonen in Niedersachsen
- Bundesministerium der Justiz: Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten beim Menschen (Infektionsschutzgesetz – IfSG), [§ 42 Tätigkeits- und Beschäftigungsverbote](#); [§ 43 Belehrung, Bescheinigung des Gesundheitsamtes](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesministerium der Justiz: Verordnung über Anforderungen an die Hygiene beim Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen von Lebensmitteln (Lebensmittelhygiene-Verordnung – LMHV), [Anlage 1 \(zu § 4, Abs. 1, Satz 1\) Anforderungen an Fachkenntnisse in der Lebensmittelhygiene](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- DIN 10514 „Lebensmittelhygiene – Hygieneschulungen“ aus 2009
- [Verordnung \(EG\) Nr. 852/ 2004](#) des europäischen Parlaments und des Rates vom 29. April 2004 über Lebensmittelhygiene, Anhang II Allgemeine Hygienevorschriften für alle Lebensmittelunternehmen, Kapitel XII Schulung, Nr. 1



1.7 Kennzeichnungsvorschriften

Übersicht

Da Kindertagespflegepersonen Essen an Dritte abgeben fallen sie generell unter das europäische Lebensmittelrecht und gelten als Lebensmittelunternehmen. Sofern sie auch im jeweiligen Bundesland als solche eingestuft werden, sind dadurch bestimmte Kennzeichnungsvorschriften zu erfüllen: Die Kennzeichnung von Allergieauslösern und Zusatzstoffen gehören dazu. Gegenüber Erziehungsberechtigten werden diese Informationen in der Regel über den Speisenaushang transparent gemacht.

Auf einen Blick

- ✓ Verschiedene rechtliche Vorschriften regeln den Bereich der Verpflegung in der Kindertagesbetreuung. Für deren Einhaltung bzw. Umsetzung ist verantwortlich, wer Essen für andere (d. h. in der Kindertagespflegestelle die Kinder) vor- und/ oder zubereitet, serviert, begleitet sowie Reinigungsarbeiten übernimmt.
- ✓ Neben Auflagen zum hygienischen Umgang in der Küche gibt es mehrere Kennzeichnungsvorschriften; unter anderem sind bestimmte *Zusatzstoffe* und Allergieauslöser zu kennzeichnen. Die Kennzeichnung erfolgt in der Regel über einen Speiseplan.
- ✓ Kindertagespflegepersonen steht die *Lebensmittelüberwachung* vor Ort zum Lebensmittelrecht beratend zur Verfügung.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Wenn Kindertagespflegepersonen in einem Bundesland nicht als Lebensmittelunternehmen gelten, ist eine Berücksichtigung der Kennzeichnungspflichten dennoch zu empfehlen.

Tischgäste haben bei unverpackter (loser) Ware, zu der auch Mahlzeiten in der Kindertagesbetreuung zählen, vor dem Essen ein Recht auf Information bezüglich bestimmter Inhaltsstoffe, so sie bei der Zubereitung verwendet wurden. Der Pflicht zur Kenntlichmachung wird in der Regel über den Speisenaushang nachgekommen. Für die Praxis empfiehlt sich, den Erziehungsberechtigten als Vertretende der Kinder Informationen zum Verpflegungsangebot spätestens morgens in der Bringsituation zur Verfügung zu stellen.



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten

Als Vertreter der Kinder sollen sich Erziehungsberechtigte vorab über das Essen und dessen Zusammensetzung informieren können. Dazu dient ein Speiseplan bzw. Speisenaushang, der morgens in der Bringsituation und tagesaktuell alle notwendigen Informationen bereithält.



Ausführliche Informationen

(1) Überblick über die lebensmittelrechtlichen Vorschriften

Je nach Betreuungsumfang nehmen Kinder in der Kindertagespflegestelle mehrere Mahlzeiten ein. Werden Verpflegungsangebote durch Kindertagespflegepersonen zubereitet und serviert, kommt das EU-weit einheitliche Lebensmittelrecht zum Tragen. Neben Vorschriften zum hygienischen Umgang (siehe Kapitel 1.6) sind dies Bestimmungen zur Kennzeichnung. Von Bedeutung ist die ...

- ✓ Kennzeichnung von **Lebensmittel-Zusatzstoffen** nach Lebensmittelzusatzstoff-Durchführungsverordnung | § 5
- ✓ Kennzeichnung der 14 häufigsten **Allergieauslöser** nach EU-Verordnung 1169/2011 und deren nationaler Durchführungsverordnung (LMIDV)
- ✓ Kennzeichnung von Speisesalz mit Fluoridanreicherung gemäß Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch
- ✓ Kennzeichnung bestrahlter bzw. gentechnisch veränderter Lebensmittel

Die Kennzeichnung weiterer Elemente kann auf freiwilliger Basis erfolgen.



© _Alicja_ – pixabay.com

Lebensmittel-Zusatzstoffe | Die sogenannten E-Nummern sind Stoffe, die während des Produktionsprozesses einem Lebensmittel, in der Regel aus technologischen Gründen (z. B. Optimierung der Farbe oder Backfähigkeit, Veränderungen der Konsistenz oder der Haltbarkeit), zugesetzt werden. Sie sind zulassungspflichtig und europaweit einheitlich geregelt. Je stärker Lebensmittel (vor-)verarbeitet sind, desto eher kommen *Lebensmittel-Zusatzstoffe* im Produkt vor. Im Bio-Bereich darf nur eine reduzierte Anzahl an *Zusatzstoffen* verwendet werden.

In der Zutatenliste sind sie an ihrer Funktions- bzw. Zusatzstoffklasse (z. B. Farbstoff) erkennbar – in Verbindung mit einer dreistelligen E-Nummer (z. B. E 160a) oder dem chemischen Namen (z. B. Carotinoide). Werden bei der Speisenzubereitung in der Küche der Kindertagespflegestelle entsprechende Produkte verwendet, ist in vereinfachter Form darauf hinzuweisen: Gefordert ist eine Kenntlichmachung bestimmter Funktionsklassen von *Zusatzstoffen* an den entsprechenden Mahlzeiten(komponenten) im Speiseplan mittels Fußnoten, die sich über eine Legende in örtlicher Nähe erklären. Die zusätzliche Angabe der E-Nummer bzw. chemischen Bezeichnung ist dabei nicht notwendig.

Allergieauslösende Lebensmittel(gruppen) | Die für lebensmittelbedingte Allergien und Unverträglichkeiten verantwortlichen Stoffe oder Erzeugnisse in verpackten Lebensmitteln sind europaweit zu kennzeichnen und dabei besonders hervorzuheben (z. B. durch Farbe, Schriftart oder -stil).

Die [14 Hauptauslöser](#) können in einer Vielzahl von Lebensmitteln bzw. -gruppen vorkommen. Erziehungsberechtigte haben ein Recht auf entsprechende Information, wenn ihre Kinder während der außerfamiliären Betreuungszeit gepflegt werden.

Seit 2014 ist gemäß *Lebensmittelinformationsverordnung* die konsequente Auslobung dieser Allergenauslöser auch bei unverpackter (loser) Ware Pflicht. (Oft weisen Hersteller auf der Verpackung freiwillig auf produktionsbedingte Verunreinigungen hin – mit Formulierungen wie beispielsweise „Kann Spuren von ... enthalten“. Für die Übernahme dieser sogenannten Spurenkennzeichnung in den Speiseplan der Kindertagesbetreuung besteht jedoch keine Pflicht.)

Verwendung von fluoridhaltigem Speisesalz | Speisesalz enthält neben dem Spurenelement Jod oftmals den Zusatz Fluorid. In Einrichtungen zur *Gemeinschaftsverpflegung** ist die Verwendung nur erlaubt, wenn eine Ausnahmegenehmigung vorliegt. Diese gilt längstens für drei Jahre und wird vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) erteilt. Dem bei dieser Behörde formlos gestellten Antrag sind Angaben zum Produkt, Fluoridgehalte des Trinkwassers sowie Einverständniserklärungen aller Erziehungsberechtigten beizufügen.

Zur Festigung von Knochen und Zähnen, wozu Fluorid beiträgt, bieten sich alternativ Fluoridtabletten oder fluoridhaltige Zahnpasta an. Um eine Überdosierung mit diesem Spurenelement zu vermeiden sollte grundsätzlich nur eine Quelle genutzt und Maßnahmen mit Erziehungsberechtigten abgestimmt werden.

*Auch wenn Kindertagespflegestellen nicht zu den *Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen* zählen wird empfohlen, sich hiernach zu richten.

Bestrahlte Lebensmittel | Die Behandlung von Lebensmitteln mit ionisierenden Strahlen ist in Deutschland verboten und wird nur in seltenen Fällen erlaubt. Aufgrund von Vorbehalten in der Bevölkerung haben bestrahlte Lebensmittel kaum Relevanz. Auch wenn in der Kindertagesbetreuung quasi bedeutungslos wären bei Verwendung bestrahlter Zutaten entsprechende Gerichte im Speiseplan korrekt zu kennzeichnen (z. B. „bestrahlt“ oder „mit ionisierenden Strahlen behandelt“).

Gentechnisch veränderte Lebensmittel | Lebensmittel, die gentechnisch veränderte Zutaten enthalten, kommen im Supermarkt so gut wie nicht vor. Bei Einsatz dieser Technologie ist im Zutatenverzeichnis des Produkts der Wortlaut „genetisch verändert“ oder „aus genetisch verändertem (Bezeichnung des Organismus [z. B. Soja]) hergestellt“ zu finden. Grundsätzlich wäre diese Information auch an Tischgäste weiterzugeben.

(2) Praktisches Vorgehen bei der Kennzeichnung

Je mehr selbst und mit unverarbeiteten Lebensmitteln bzw. Zutaten gekocht wird, desto geringer fällt der Aufwand für die Kennzeichnung aus. Wird Essen angeliefert, so ist der Caterer für die korrekte Kennzeichnung verantwortlich.



© Ralf Geithe – stock.adobe.com

Durch eine gewisse Vorarbeit lassen sich die Vorgaben zur Kennzeichnung gut und einfach managen. Als schrittweises Vorgehen empfiehlt sich, zunächst ein Karteikasten- oder Ordner-System anzulegen.

- Ob Nudeln oder Instantbrühe, Puddingpulver oder Tiefkühlgemüse – alle Zutatenverzeichnisse der in der Kindertagespflegestelle bei der Mahlzeitenzubereitung genutzten Produkte sind hinsichtlich der *Zusatzstoffe* und Allergieauslöser zu kontrollieren.

- Beinhalten sie kennzeichnungspflichtige Zutaten, so werden sie z. B. auf Karteikärtchen oder in Listen erfasst und um Allergen(e) und/ oder Zusatzstoff(e) ergänzt. Für diejenigen, die Marken und/ oder Einkaufsstätten sowie Rezepturen häufiger wechseln, ist der Aufwand mit dem Dokumentationssystem höher.
- Dem folgt eine Auflistung sämtlicher Rezepturen selbst hergestellter Speisen mit allen Zutaten/ Lebensmitteln und den enthaltenen Allergenen und *Zusatzstoffen*.
- Bei der Mahlzeitenplanung müssen dann die Namen der Gerichte nebst Fußnoten in den Speiseplan übernommen und ausgehängt werden.

Da Hersteller die Zusammensetzung ihrer Produkte ebenso ändern können wie ihr Herstellungsverfahren ist angeraten, die Unterlagen in größeren Abständen (z. B. einmal pro Jahr) zu überprüfen.

Kennzeichnung von *Zusatzstoffen* im Speiseplan | *Lebensmittel-Zusatzstoffe* werden in insgesamt 27 Funktions- bzw. Zusatzstoffklassen unterteilt. Davon ist nur ein Teil (14 Stoffe |siehe [Tabelle](#)) mittels klar festgelegten Wortlautes am Menü oder an entsprechender Komponente im Speisenaushang kenntlich zu machen (siehe Abbildung 2), so er in dem verwendeten Lebensmittel bzw. Produkt vorhanden ist. Das gilt für Farbstoffe (zudem Azo-Farbstoffe), Konservierungsstoffe (zudem Thiabendazol), Antioxidationsmittel, Nitrat/ Nitrit und entsprechende Pökelsalze, Geschmacksverstärker, Eisensalze, Stoffe zur Oberflächenbehandlung, Phosphatverbindungen, Süßungsmittel, Tafelsüße, Aspartam/ Aspartam-Acesulfamsalz sowie mehrwertige Alkohole. Die Ergänzung der konkreten E-Nummer und/ oder chemischen Bezeichnung ist rechtlich nicht gefordert.

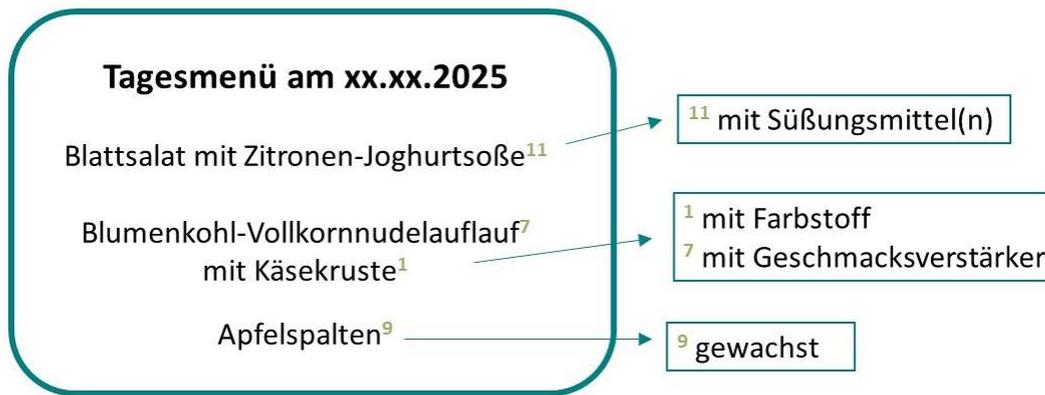


Abb. 2: Beispiel für die Kenntlichmachung von *Lebensmittel-Zusatzstoffen* im Speiseplan

Kennzeichnung von Allergieauslösern im Speiseplan | In Deutschland ist die *Allergenkennzeichnung* durch die Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV) geregelt. Für die *Außer-Haus-Verpflegung* ist verpflichtend, dem Tischgast Informationen über allergieauslösende Zutaten sowie Verarbeitungshilfsstoffe im Speisenangebot durch einen Aushang (d. h. den Speiseplan) oder sonstige schriftliche Information (z. B. einen Produkt-Informationsordner) zur Verfügung zu stellen. Mündliche (oder elektronische) Auskunft durch die Kindertagespflegeperson ist ebenfalls möglich – vorausgesetzt, zusätzlich stehen leicht zugänglich schriftliche Informationen zu Produkten, Rezepturen etc. zur Verfügung.

Analog der Regelungen zu den *Lebensmittel-Zusatzstoffen* werden Allergene im Speiseplan ebenfalls über Fußnoten (gebräuchlich sind Buchstaben) an der Speisenkomponente kenntlich gemacht, wenn in örtlicher Nähe eine entsprechende Legende angebracht ist. Abweichend zu den *Zusatzstoffen* sind Allergieauslöser mit dem Wort „enthält“ einzuleiten (siehe Abbildung 3).

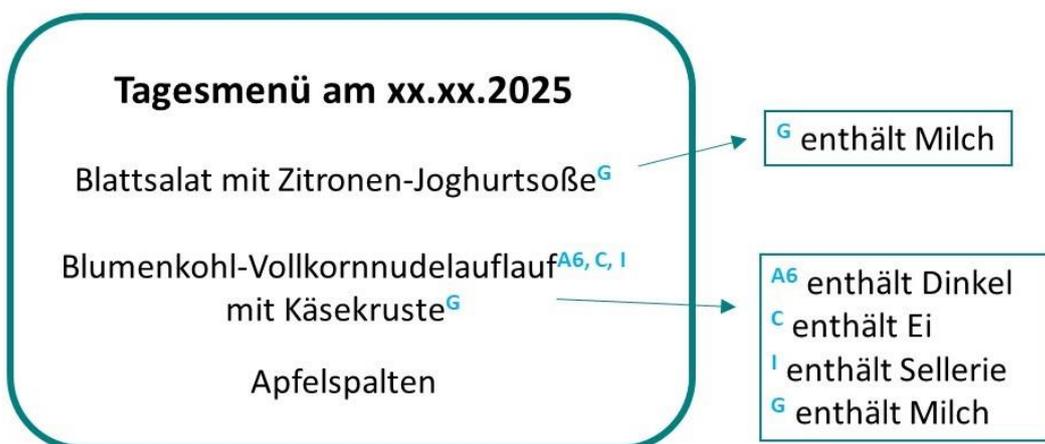


Abb. 3: Beispiel für die Kenntlichmachung der Allergene im Speiseplan

Aus der Zusammenführung beider vorgenannten Kennzeichnungspflichten ergibt sich folgendes Bild (siehe Abbildung 4), inkl. [Beispiellegende](#):

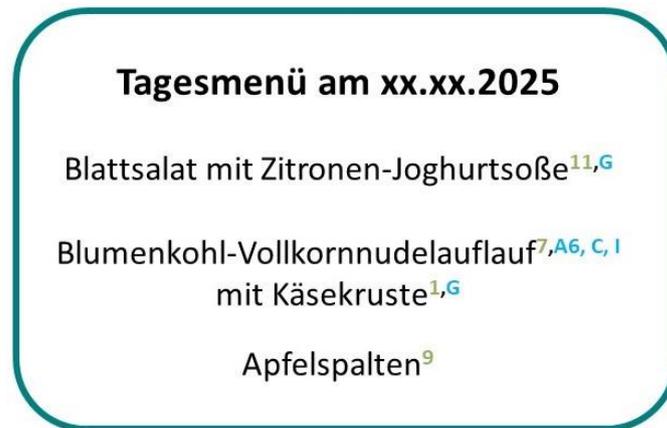


Abb. 4: Beispiel für die zusammengeführten Kennzeichnungspflichten im Speiseplan

Weitere Kennzeichnungselemente | Auch wenn sie in der Kinderernährung nicht vorkommen (sollten), sei der Vollständigkeit halber ergänzt, dass sowohl Koffein als auch die für einen bitteren Geschmack verantwortliche Substanz Chinin gemäß Lebensmittelinformations-Verordnung mit den Angaben „koffeinhaltig“ bzw. „chininhaltig“ kennzeichnungspflichtig sind.

Exkurs: Freiwillige Angaben: zwischen Pflicht und Kür

Nährwertkennzeichnung | Auf verpackter Ware gehören Brennwert sowie Fettgehalt, Anteil ge-

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	1 Stück (100 g)
Energiewert	2149 kJ/514 kcal	178 kJ/43 kcal
Eiweiß	5,9 g	0 g
Kohlenhydrate	58,5 g	
davon Zucker	48,6 g	
Fett	28,6 g	
davon gesättigte	12,7 g	
Fettsäuren	2,2 g	
Ballaststoffe	0,10 g	

© pia-pictures – stock.adobe.com

sättigter Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz – jeweils bezogen auf 100 g bzw. 100 Milliliter oder eine konkret festgelegte Portionsgröße – zu den Pflichtangaben. Sie sind auf der Verpackung in Form einer Tabelle zu finden. Von der Kennzeichnungspflicht für unverpackte (lose) Ware, zu denen Speisenangebote in der Kindertagesbetreuung zählen, hat der Gesetzgeber abgesehen. Auf freiwilliger Basis ist dies jedoch möglich. In der

Praxis ist es aufwendig, die Nährwerte des Essens zu berechnen, und daher unüblich.

Auslobung von Bio-Lebensmitteln | Der Rechtsrahmen für Kantinen, Mensen & Co. ist klar definiert: Wer mit Bio werben möchte, muss sich, wie jeder andere Hersteller ökologischer Lebensmittel auch, zertifizieren und kontrollieren lassen.

Von einer Sonderregelung profitieren Kitas und Schulen, da sie als „nicht gewerbsmäßig betriebene Einrichtungen“ eingestuft wurden. Wenn selbst vor Ort für den Eigenbedarf gekocht wird, dürfen Zutaten in Bio-Qualität in einem Gericht/ Menü gekennzeichnet werden, ohne selbst zertifiziert zu sein.

Quellen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Deutsches Jugendinstitut (Hrsg. | 2022): [Essen und Ernährung in der Kindertagespflege](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2019): [Anwendung der EU-Lebensmittelhygiene-Verordnung für Kindertagespflegepersonen](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2017): Mit einfachen Schritten zur Bio-Zertifizierung. Bonn
- Bundesministerium der Justiz: Verordnung zur Durchführung unionsrechtlicher Vorschriften über Lebensmittelzusatzstoffe ([Lebensmittelzusatzstoff-Durchführungsverordnung](#) – LMZDV)
- Verordnung 1169/2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel ([Lebensmittelinformations-Verordnung](#) – LMIV)
- Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit: [Zusatzstoffe](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: Verordnung zur Durchführung unionsrechtlicher Vorschriften betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel ([Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung](#) – LMIDV)
- Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit: [Ausnahmegenehmigung](#) nach § 68 LFBG [Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch]; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesministerium der Justiz: Verordnung über die Behandlung von Lebensmitteln mit Elektronen-, Gamma- und Röntgenstrahlen, Neutronen oder ultravioletten Strahlen ([Lebensmittelbestrahlungsverordnung](#) – LMBestrV), zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesinstitut für Risikobewertung: [Verordnung 1829/2003](#) über genetisch veränderte Lebensmittel und Futtermittel); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Informationsportal Ökolandbau: [Fragen und Antworten zur Bio-AHVV in Restaurants, Kantinen und Mensen](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: [Kindertagespflege](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
 - Hinweis zum Ratgeber für die Lebensmittelhygiene in der privaten Kindertagespflege im Haushalt der Tagespflegepersonen in Niedersachsen
 - Ratgeber für die Lebensmittelhygiene in der privaten Kindertagespflege im Haushalt der Tagespflegepersonen in Niedersachsen



1.8 Verpflegungssysteme

Übersicht

Je nach örtlichen Gegebenheiten werden Mahlzeiten in der Kindertagespflegestelle oder Großtagespflege parallel zur Betreuung der Kinder vor Ort vorbereitet, vorgekocht und/oder frisch zubereitet. Alternativ besteht für Kindertagespflegepersonen die Möglichkeit, sich beliefern zu lassen. Jede Art und Weise der Organisation der Mahlzeiten hat Vor- und Nachteile.

Auf einen Blick

- ✓ Mit der Entscheidung für eine von zwei Bewirtschaftungsformen werden die Weichen gestellt: Zubereitung vor Ort oder Essensanlieferung.
- ✓ Neben dem Warmverpflegungssystem zählen das Tiefkühlkost- und das Kühlkostsystem zu den üblichen Formen der Belieferung.
- ✓ Bei jeder Art von Verpflegungssystem gibt es Vor- und Nachteile – im Prinzip jedoch ist eine ausgewogene/ kindgerechte Verpflegung mit jedem System möglich.



Ausführliche Informationen

Nehmen Kinder außerhalb ihres familiären Umfeldes an Mahlzeiten teil, wird von *Außer-Haus-Verpflegung* gesprochen. Durch die Ausweitung der Betreuungszeiten schließt dies neben Frühstück und kleinen Snacks zwischendurch oft auch das Mittagessen mit ein.

Anders als in institutionellen Einrichtungen, wo die Rahmenbedingungen das Kochen vor Ort nicht (immer) zulassen, spielen die Rahmenbedingungen bzw. persönlichen Vorstellungen der Kindertagespflegeperson bei der Entscheidungsfindung oder Umgestaltung der Küche eine wesentliche Rolle. Die Art der Speisenherstellung muss nicht nur zu den Gegebenheiten vor Ort passen, sondern auch den einzigartigen Betreuungsbedingungen entgegenkommen.

Die Landschaft der Essensdienstleister ist bunt – ebenso vielfältig sind die zur Wahl stehenden Produktionsverfahren in den Herstellerküchen. Die nachfolgende Auflistung von Vor- und Nachteilen der gängigen Verpflegungssysteme kann bei der Beratung helfen bzw. zur Entscheidungsfindung ebenso beitragen wie eine Checkliste.

(1) Übersicht über verschiedene Verpflegungssysteme

Mahlzeiten in der Kindertagespflege können auf zwei unterschiedliche Arten organisiert werden: Entweder bereitet die Kindertagespflegeperson das Essen vor Ort selbst zu (*Frisch-* bzw. *Mischküche*) oder sie lässt sich beliefern. Bei letzterem stehen drei verschiedene Systeme zur Verfügung: die Belieferung mit heißen Speisen und die Nutzung von Tiefkühlkost oder Kühlkost.

Frisch- bzw. Mischküchensystem (cook & serve)



© Maksym Povoziuk – stock.adobe.com

Bei diesem System finden Zubereitung und Verzehr der Speisen an ein und demselben Ort statt, also in der Kindertagespflegestelle selbst. Es steht den Belieferungssystemen durch Verpflegungsdienstleister gegenüber.

Wird ausschließlich auf Grundlage frischer, unverarbeiteter Lebensmittel gekocht ist die Rede von einer *Frischküche*. Meist jedoch werden beim Kochen vor Ort frisch zubereitete Komponenten (bspw. Kartoffeln, Gemüse)

mit vorverarbeiteten Produkten (*Convenience*) verschiedenster Fertigungsstufen kombiniert, was als *Mischküche* bezeichnet wird: Nudeln oder Tomatenmark ebenso wie Fischstäbchen oder Kartoffelpüreepulver, um einige Beispiele zu nennen. Sowohl die Wahl und Qualität der verwendeten Lebensmittel als auch deren Häufigkeit im Wochenspeiseplan haben Kindertagespflegepersonen selbst in der Hand.

Warmverpflegungssystem (cook & hold)



© UTS – stock.adobe.com

Wird das Essen in einer Zentralküche gekocht und verzehrfertig und heiß in der Kindertagespflegestelle angeliefert handelt es sich um eine Ausgabeküche. Vorspeise, Hauptgericht und/ oder Dessert müssen für die Tischgäste lediglich portioniert und serviert werden. Hierbei ist wichtig, dass die Lieferzeit möglichst nah bei der Essenszeit liegt. Ansonsten ist die zwischenzeitliche Heißhaltung der Speisen (*Heißhaltezeit*) bei mindestens +60 Grad Celsius

(besser +65 Grad Celsius) zu gewährleisten – und das über maximal drei Stunden. Speisen garen zwischenzeitlich weiter, was einen Einfluss auf die Qualität hat. Daher eignen sich nicht alle Lebensmittel gleich gut für dieses System.

Tiefkühlkostsystem (cook & freeze)



© Tatiana – stock.adobe.com

Zur Aufbereitungs- oder Regenerierküche zählen jene Kindertagespflegestellen, die tiefgekühlte Speisen vor dem Servieren fertig garen und/ oder nur noch auf Verzehrtemperatur erhitzen. Zuvor hat eine Groß- bzw. Zentralküche die Komponenten oder Gerichte zubereitet und am Ende des Garprozesses auf mindestens -18 Grad Celsius schockgefroren. Bis zur Verwendung vor Ort müssen sie durchgehend bei selbiger Temperatur gelagert werden.

Kühlkostsystem (cook & chill)

Eine weniger verbreitete Form der Aufbereitungs- oder Regenerierküche ist das Kühlkostsystem. Hierbei werden die fertig gegarten Speisen bzw. Gerichte am Ende der industriellen Produktion in der Großküche runtergekühlt/ schockgekühlt, verpackt und bis zur Wiedererwärmung gekühlt gelagert, um direkt vor dem Verzehr in der Küche der Kindertagespflegestelle zu Ende gegart bzw. erhitzt zu werden.

(2) Gegenüberstellung der Verpflegungssysteme

Aus der nachfolgenden Tabelle 1 gehen die Vorzüge und Nachteile der verschiedenen *Verpflegungssysteme* hervor. Sie kann im 1. Schritt Orientierung und Hilfestellung bei der Wahl des passenden *Verpflegungssystems* bieten. Zusätzlich unterstützen bei der Entscheidung für einen Essens anbietenden kann die [Checkliste](#).



	Pluspunkte	Minuspunkte
Frisch- bzw. Mischküche	<p>Kinder erleben Zubereitungsprozesse mit, sind einfach einzubinden und können mitbestimmen.</p> <p>Flexibilität bei Aspekten wie Lebensmittelangebot, Speiseplangestaltung, individuelle Bedürfnisse, Essenszahlen etc.</p> <p>Hohes Maß an Einfluss auf Qualität der Lebensmittel, Wahl der Gar-methode, Aussehen, Geschmack, Geruch, sensorische Qualität und Erhalt der Nährstoffe.</p> <p>Kurze Heißhaltezeiten der Speisen, da Fertigstellung pünktlich zur Essenszeit planbar und Transport entfällt.</p>	<p>(Vor- und) Zubereitung findet zeitgleich zur Betreuung der Kinder statt. Höherer Zeit- und Arbeitsaufwand für Speisenplanung, Einkauf, Vor- und Zubereitung.</p> <p>Ggf. höherer Raum- und Gerätebedarf.</p>
Warmverpflegung	<p>Sehr geringer Arbeitsaufwand, da Essen lediglich portioniert und ausgegeben werden muss (Zubereitung erfolgt in Zentralküche).</p> <p>Sehr geringer Platz- und Gerätebedarf.</p> <p>Geringer Planungsaufwand.</p>	<p>Heiße Speisen müssen in geeigneten Transportbehältnissen bei mindestens +60 Grad Celsius (besser +65 Grad Celsius), kalte Speisen mit maximal +7 Grad Celsius, angeliefert werden.</p> <p>Zum Teil lange Transportwege, bis das Essen an Kinder ausgegeben werden kann. Daraus können sich lange Heißhaltezeiten¹ ergeben, die zu vielfältigen Qualitätsverlusten (Aussehen, Konsistenz, Geruch, Geschmack, Vitamin- und Nährstoffgehalte) führen können.</p> <p>Geringe Flexibilität auf die Essenszeiten und geringe Berücksichtigung von Wünschen der Kinder.</p> <p>Evtl. Geschmacksermüdung zu erwarten.</p>

	Pluspunkte	Minuspunkte
Tiefkühlkost	Lange Haltbarkeit der Tiefkühlkost bei sachgerechter Lagerung. Geringer Arbeitsaufwand beim Erhitzen (Zubereitung erfolgt in Zentralküche).	Lückenlose Einhaltung der Tiefkühlkette (≥ -18 Grad Celsius) muss gewährleistet sein. Hoher Energieverbrauch durch Tiefkühlung; entsprechende Tiefkühlgeräte notwendig. Auftauprozess muss zeitlich eingeplant werden. Gerichte müssen noch durch Komponenten wie Salat/ Rohkost und/oder ggf. Nachtisch ergänzt werden. Ggf. mit hohem Verpackungsaufkommen, und damit Zusatzkosten für die Entsorgung, verbunden. Sensorische Einbußen bei bestimmten Komponenten nach dem Erhitzen möglich. Evtl. Geschmacksermüdung zu erwarten.
Kühlkost	Ggf. portionsweises und zeitlich versetztes Aufbereiten der Speisen möglich. Geringer Arbeitsaufwand beim Erhitzen (Zubereitung erfolgt in Zentralküche).	Lückenlose Einhaltung der Kühlkette ($\leq +3$ Grad Celsius) muss gewährleistet sein; hoher Energieverbrauch durch Kühlung. Sensorische Einbußen bei bestimmten Komponenten möglich, bedingt durch das Herstellungsverfahren. Gerichte müssen ggf. noch durch Komponenten wie Salat/ Rohkost und/oder ggf. Nachtisch ergänzt werden. Ggf. eingeschränkte Speisenauswahl, da sich mit diesem Verfahren nicht alle Komponenten herstellen lassen. Ggf. mit hohem Verpackungsaufkommen, und damit Zusatzkosten für die Entsorgung, verbunden. Evtl. Geschmacksermüdung zu erwarten.

Tabelle 1: Gegenüberstellung von Vor- und Nachteilen verschiedener Verpflegungssysteme

¹ Die Heißhaltezeit ergibt sich aus der Differenz von Uhrzeit bei Fertigstellung am Produktionsstandort und Uhrzeit bei Ausgabe des Essens an den (letzten) Tischgast in der Kindertages-pflegestelle. Sie soll nach DIN 10508 drei Stunden nicht überschreiten. Ferner sind kurze Standzeiten von Vorteil für Vitamingehalte, Geschmack, Farbe und Konsistenz der Speisen.

.....
Quellen:

- Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern (2023): [Rahmenbedingungen Verpflegungssystem](#): Küchen- und Speisenproduktionssysteme, zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Deutsches Institut für Normung (2022): Lebensmittelhygiene – Temperaturen für Lebensmittel | DIN 10508
- Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg (2020): [Gemeinschaftsverpflegung – eine Frage des Systems](#), zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (2020): [Bremer Checkliste](#), zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Methfessel, B. et al. (2016): Essen und Ernährungsbildung in der KiTa | Entwicklung – Versorgung – Bildung. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2014): Vollwertige Schulverpflegung. Bewirtschaftungsformen und Verpflegungssysteme. Bonn
- Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE): [Optimierte Mischkost](#), zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule: [Glossar](#), zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [Welches Verpflegungssystem soll es sein?](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen: [Küchensysteme](#), zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Saarland: [Verpflegungssysteme](#), zuletzt geprüft am 16.08.2024

Eigene Notizen

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the header. It is intended for the user to write their own notes.

MAHLZEITENSITUATION

Die folgenden fünf Kapitel setzen sich mit Eckpunkten der Mahlzeitsituation auseinander.

.....



2.1 Essverhalten

.....

Übersicht

Die Entwicklung des kindlichen Essverhaltens beginnt bereits im Mutterleib und erstreckt sich in unterschiedlichen Phasen bis ins Jugendalter. Es ist ein stetiger Lernprozess, während dem sich Kinder an ihren jeweiligen Bezugspersonen orientieren. Die Kindertagesbetreuung bietet rund 1000 Tage Zeit, Ernährungsmuster und -kompetenzen bei den Jüngsten auszuprägen. Kinder brauchen dabei Vorbilder mit klarer, professioneller Haltung zum Thema Essen und einem Bewusstsein für die eigene Essbiographie. Denn Kindertagespflegepersonen sind für bis zu 15 Mahlzeiten im Wochenverlauf zuständig und nehmen dabei großen Einfluss auf kindliche Entwicklungsprozesse.

.....

Auf einen Blick

- ✓ Vor der Geburt werden Kinder kontinuierlich und passiv mit Nährstoffen versorgt – ab der Geburt und innerhalb der ersten zwei Lebensjahre verändert sich die Ernährungsform hin zu einer aktiven.
 - ✓ Über Fruchtwasser und Muttermilch nehmen Kinder bereits Aromen der mütterlichen Nahrung auf.
 - ✓ Neugeborene haben etwa doppelt so viele Geschmacksknospen wie erwachsene Personen und riechen und schmecken somit um ein Vielfaches besser. Der Geschmackssinn entwickelt sich ein Leben lang.
 - ✓ Zunächst steuern Hunger und Sättigung die Nahrungsaufnahme, äußere Einflüsse und Lernprozesse nehmen im Laufe des Lebens zu.
 - ✓ Kinder lernen zu essen und entwickeln nach und nach die dafür notwendigen körperlichen und motorischen Fähigkeiten.
 - ✓ Eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl während der Beikostphase und am Familientisch bzw. Esstisch der Kindertagesbetreuung schließt sich an, macht Kinder mit vielen verschiedenen Geschmäcken bekannt und beeinflusst ihre Vorlieben und Abneigungen.
-



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen und Erziehungsberechtigten

Das Essverhalten von Kindern wird bereits während der Schwangerschaft beeinflusst und ist auch in der Säuglingsphase geprägt von der mütterlichen Ernährung. Eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl für Beikost und Familienkost wirkt positiv auf das Essverhalten von Kindern ein und prägt ein Leben lang. Durch Nachahmung und Orientierung an Bezugspersonen lernen Kinder,



welche Lebensmittel und Speisen „sicher“ sind und auch, wie z. B. Besteck benutzt wird. Bezugspersonen, besonders Kindertagespflegepersonen, sollten sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein und Kinder in ihrer zunehmenden Selbstständigkeit entwicklungsentsprechend unterstützen.

.....

Ausführliche Informationen

(1) Essen und Trinken – eine Notwendigkeit

Zum Wachsen und für die Entwicklung benötigen Kinder regelmäßig Nahrung. Anders als bei Erwachsenen verfügt der Körper eines Kindes über viel weniger Speichermöglichkeiten und kann einen Nahrungs- bzw. Nährstoffmangel kaum abfangen. Da besonders in der Wachstumsphase körperliche Strukturen ständig auf- und auch umgebaut werden, ist die Nahrungsqualität (siehe Kapitel 1.2) von Bedeutung: Denn die Nahrung ist der Rohstoff, aus dem der menschliche Organismus für seine Entwicklung und Aufrechterhaltung schöpft – und zwar ein Leben lang.

(2) Essen will gelernt werden – Voraussetzungen fürs Essen und Trinken

Essen und Trinken wie Erwachsene – für Kinder ist das ein mehrere Jahre andauernder Lern- und Entwicklungsprozess. Einerseits reifen Stoffwechsel- und Verdauungsorgane erst nach und nach aus; andererseits fehlt es Kindern zunächst z. B. an der notwendigen Mundmotorik und Zähnen sowie den Fähigkeiten, aufrecht zu sitzen und Besteck zu benutzen. Alle Kinder durchleben in etwa die gleichen Entwicklungsschritte, jedes Kind allerdings in seiner ganz persönlichen Geschwindigkeit (siehe Kapitel 3.2).

Organentwicklung Säuglingsphase | Das noch unreife Gehirn wächst ab der Geburt kontinuierlich und steuert alle körperlichen Prozesse rund um Essen, Verdauung und Stoffwechsellleistungen. In den ersten fünf Lebensmonaten kann allein Muttermilch (bzw. industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung) verdaut und verwertet werden (siehe Kapitel 1.3). Muttermilch passt sich über die Monate hinweg in ihrer Zusammensetzung dem Bedarf und Wachstum des Säuglings an und fördert so dessen Entwicklung. Magen, Darm, Nieren und Leber entwickeln sich während des ersten Lebensjahres und bilden ihre Funktionen mitunter erst im Laufe des zweiten vollständig aus. Der Magen von Säuglingen ist noch sehr klein, sodass nur geringe Nahrungsmengen verzehrt werden können. Daraus erklärt sich die Notwendigkeit für häufigere Milchmahlzeiten im Tagesverlauf.

Organentwicklung Beikostphase | Es gilt, die Nahrung an die körperliche Entwicklung anzupassen: Die unreifen Organe sind der Grund, warum Beikost (siehe Kapitel 1.3) ungesalzen und ohne scharfe Gewürze angeboten werden sollte. Auch schwer verdauliche Fette belasten die Verdauungs- und Stoffwechsellleistungen, sodass darauf ebenfalls verzichtet werden sollte.

Immunsystem | Das Immunsystem befindet sich, wie die Organe, noch in der Entwicklung. Krankheitserregende Keime auf Lebensmitteln und Speisen stellen daher eine große Gesundheitsgefahr für Säuglinge und (Klein-)Kinder dar und erfordern geeignete Hygienemaßnahmen (siehe Kapitel 1.6 | 4.5).

Entwicklung der Sinne | Beim Essen werden fast alle Sinne angesprochen. Hören, Sehen und Berührungen sind wichtige Wahrnehmungen in der Füttersituation zwischen einem (Klein-)Kind und dessen Bezugsperson, die auch verarbeitet werden müssen. Zudem entwickelt sich der Gleichgewichtssinn, der Kindern letzten Endes eine zunehmend stabilere Haltung ermöglicht, bis sie von alleine sitzend essen und trinken können. Etwa mit Vollendung des ersten Lebensjahres erreichen Kinder die Wahrnehmungskompetenz eines Erwachsenen.

Motorische Entwicklung | Essenlernen funktioniert nur mit der Entwicklung motorischer Fähigkeiten.

Milchphase | Im Mutterleib können Kinder bereits saugen und schlucken. Nach der Geburt ermöglicht es der Suchreflex dem Säugling, seinen Kopf in die Richtung zu drehen, aus der seine Wange berührt wird, z. B. mit der Brustwarze der Mutter oder dem Sauger einer Flasche. Der ebenfalls angeborene Saug-Schluck-Reflex sorgt wiederum dafür, dass der Säugling die Nahrungsquelle in den Mund nimmt, daran saugt und Milch schluckt. Unbekannte Stoffe kann der Säugling mit dem Zungenstreck- und Zungenstoßreflex wieder aus dem Mund befördern.

Beikostphase | Zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat können Kinder ihren Kopf selbstständig halten und kontrollieren, sodass mit der Beikost begonnen werden kann.

Der Zungenstreck- und Zungenstoßreflex erschweren zunächst die Gewöhnung an die Beikost und



© HENADZY – stock.adobe.com

das Trinken aus dem Glas. Nach und nach werden beide durch neu erlernte Mund- und Zungenbewegungen ersetzt: Die Zunge schiebt den Brei im Mundraum nach hinten und am Gaumen entlang, durch dessen Berührung der Schluckreflex ausgelöst wird. Das Erlernen dauert mitunter mehrere Wochen, und zu Beginn nimmt der Säugling nur wenig Brei auf, sodass weiterhin begleitende Milchmahlzeiten notwendig sind.

Die Auge-Hand-Koordination entwickelt sich etwa ab dem vierten bis fünften Lebensmonat. Etwa zwischen dem sechsten und zehnten erlernen Kinder den Pinzettengriff mit zwei geraden Fingern; der Zangengriff mit gekrümmten Fingern entwickelt sich im ähnlichen Zeitraum. Parallel dazu lernen Kinder schließlich zu sitzen. Verschiedene Sitzmöglichkeiten werden geübt, genauso das erste Benutzen von Besteck.

Familienkost | Tischgemeinschaft | Spätestens mit Vollendung des ersten Lebensjahres beginnen Kinder selbstständig zu essen ([siehe Kapitel 2.5](#)). Es folgt ein kontinuierliches Üben neuer Fertigkeiten und Fähigkeiten, wie das selbst auf tun einer Speise, das Schmieren und Schneiden von Brot und vieles mehr. Bis dahin unbekannte Speisen und Lebensmittel fordern Kinder weiterhin heraus. Eine langsame Gewöhnung ist zu empfehlen.

Ab eineinhalb Jahren können Kinder beim Decken des Tisches oder Zubereiten einer Speise eingebunden werden. Diese Alltagssituationen bieten Bildungsanlässe, in denen Kinder ihre feinmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ausprobieren und trainieren können (siehe Kapitel 3.2 | 3.3).

(3) Entwicklungsphasen des Essverhaltens

Verschiedene biologische, physiologische und pädagogische Mechanismen prägen und fördern die Entwicklung des Essverhaltens bei Kindern. Die Ernährungsform ändert sich entwicklungsabhängig vor allem mit der Geburt und während der ersten zwei Lebensjahre: Im Säuglings- und Kleinkindalter steuern Innenreize, d. h. Hunger und Sättigung. Diese werden mit zunehmendem Alter überlagert. Das Essverhalten wird vermehrt durch äußere Reize, wie Familie, Freunde und Werbung beeinflusst, aber im Laufe des Lebens auch durch rationale Einstellungen wie Ernährungswissen (siehe Abbildung 5).

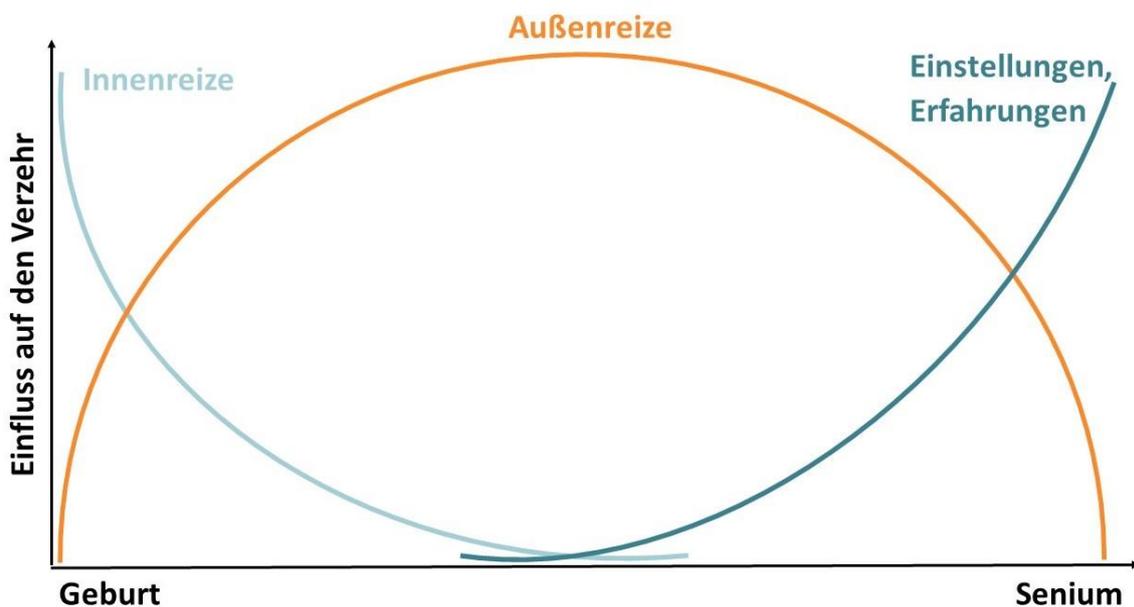


Abb. 5: 3-Komponenten-Modell des Essverhaltens (modifiziert nach Pudel/ Westenhöfer)

Pränatale Versorgung | Über die Nabelschnur versorgt die Mutter das ungeborene Kind passiv und kontinuierlich mit Nährstoffen, sodass die körperliche Entwicklung stetig voranschreitet.

Säuglingsphase | Die ununterbrochene Versorgung endet mit der Geburt, und die Wahrnehmung von Hunger setzt ein. Über den angeborenen Saug-Schluck-Reflex versorgt sich der Säugling aktiv selbst bis zu 16-mal pro Tag mit Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung. Dabei wird sowohl der physiologische Hunger gestillt als auch der emotionale durch die Nähe zur Mutter. Etwa mit dem fünften bis sechsten Lebensmonat endet der Saug-Schluck-Reflex und Muttermilch reicht zur Deckung des Nährstoffbedarfs nicht mehr aus (siehe Kapitel 1.3).

Beikostphase | Unterstützt durch Bezugspersonen können Kinder etwa nach dem ersten Lebenshalbjahr aufrecht sitzen und ihre Kopfhaltung kontrollieren (siehe Kapitel 2.5 | 3.2). Neben der

Gabe von Muttermilch bzw. Säuglingsanfangsnahrung wird breiige Nahrung, geeignetes Fingerfood und das Trinken von Wasser aus einem Glas eingeführt. Während des zweiten Lebenshalbjahres werden so Milchnahrungen nach und nach ersetzt. Etwa 6-mal am Tag benötigen Kinder etwas zu essen und entwickeln allmählich Neugierde an Lebensmitteln. Das Nahrungsangebot wird von Bezugspersonen vorgegeben.

Familienkost | Rund um den ersten Geburtstag ersetzt feste Nahrung Milchnahrungen schließlich



© Monkey Business – stock.adobe.com

ganz, die Beikost wird zunehmend stückiger und geht Schritt für Schritt in die Familienkost über. Damit wird das Essen an etwa 5 feste Mahlzeiten pro Tag und deren Rhythmus gebunden. Regelmäßige Mahlzeiten bieten Kindern eine Struktur und Sicherheit (siehe Kapitel 2.3). Die direkte Bedürfnisbefriedigung findet nicht mehr statt, sondern der Bedürfnisaufschub wird erlernt. Mit der Entwicklung des Zahnstatus wird auch das Kauen trainiert.

Die Esssituation orientiert sich mit zunehmender Fähigkeit des eigenständigen Sitzens vom Schoß der Bezugsperson weg und hin zu einem eigenen Platz am Esstisch (siehe Kapitel 2.5).

Imitation | Durch Nachahmung und Ausprobieren lernen Kinder zwischen dem neunten und 15. Lebensmonat z. B. das Benutzen von Besteck und anderem Geschirr. Beides sollte kindgerecht sein (siehe Kapitel 2.3). Wie sich am Esstisch verhalten wird, übernehmen Kinder durch Beobachten der Bezugspersonen genauso wie die Einschätzung, ob ein Lebensmittel genießbar ist.

Motive | Zur Bedürfnisbefriedigung und Neugierde kommen weitere Motive fürs Essen hinzu, wie Appetit und Gemeinschaftserleben, aber auch Beschäftigung und Trotz. Der (kommunikative) Kontakt zur Tischgemeinschaft während gemeinsamer Mahlzeiten befriedigt zudem den emotionalen Hunger nach sozialem Kontakt und lehrt zugleich durch Regeln, Rituale (siehe Kapitel 2.4) und Nachahmung der Bezugspersonen gesellschaftliche Normen.

Zahnentwicklung | Wann die ersten Milchzähne durchbrechen ist von Kind zu Kind sehr verschieden.



© AlexQ – stock.adobe.com

Die ersten Zähne des Milchgebisses sind in der Regel die unteren mittleren Schneidezähne, die etwa zwischen dem fünften und achten Lebensmonat kommen. Die oberen Schneidezähne folgen und ermöglichen ein Abbeißen von einem Lebensmittel. Erst im zweiten Lebensjahr brechen die Backenzähne durch, mit denen gekaut werden kann. Bis dahin zerdrücken Kinder weiche Lebensmittel mit der Zunge und dem Gaumen. Feste Nahrung abzubeißen und rotierend zu

kauen gelingt mit etwa eineinhalb Jahren. Bis zur Vollendung des zweiten Lebensjahres brechen

schließlich die Eckzähne durch. Die zweiten Backenzähne folgen als letzte. Im dritten Lebensjahr können Kinder in der Regel die meisten Speisen und Lebensmittel essen.

Allein durch das Kauen fester Lebensmittel wie roher Möhren- und Apfelstücke werden Zähne mechanisch gereinigt (siehe Kapitel 4.2). Zudem fördert Kauen die korrekte Stellung des Ober- und Unterkiefers sowie die Zahnstabilität. Beim Schlucken legt sich die Zunge an den Gaumen, wodurch die sprachliche Entwicklung positiv gefördert wird.

(4) Geschmacksentwicklung

Neugeborene haben doppelt so viele Geschmacksknospen auf ihrer Zunge und im Mundraum wie Erwachsene. Damit können sie nicht nur sehr viel feiner abgestuft schmecken, sondern auch riechen. Bis zum dritten Lebensjahr reifen die Geschmacksknospen aus – der Geschmackssinn eines Menschen entwickelt sich aber das ganze Leben.

Fruchtwasser | Erste Geschmacksrichtungen | Das ungeborene Kind nimmt bereits über das Fruchtwasser Aromen aus der Ernährung der Mutter auf und nimmt diese positiv wahr oder später sogar an. Es kann süß, sauer und bitter schmecken.

Die Vorliebe für süß ist bereits deutlich ausgeprägt. Evolutionsbedingt galten süße Nahrungsmittel wie Gemüse und Obst als sicher, liefern Energie und sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Ein saurer und/ oder bitterer Geschmack wird zunächst abgelehnt, denn er deutet auf Verderb, Ungenießbarkeit oder Giftigkeit hin.

Muttermilch | Auch über die Muttermilch werden Geschmackserfahrungen übertragen und beeinflussen das Kind.

Beikost | Familienkost | Weitere Geschmacksrichtungen | Aromen und Geschmackskomponen-



© kimi – stock.adobe.com

ten, mit denen Kinder durch die Beikost und später durch die Familienkost in Berührung kommen, prägen ihren Geschmack. Ein vielfältiges Angebot an Speisen und Lebensmitteln ist dafür essenziell (siehe Kapitel 1.2).

Die Geschmacksrichtung salzig schmecken Kinder erst im Laufe des ersten Lebenshalbjahres und entwickeln, ähnlich wie für süß, dafür eine Vorliebe. Etwa im neunten Lebensmonat wird die Geschmackspalette mit umami komplett.

Es steht für eiweißreich, fettig, fleischig. Kinder haben einen hohen Energiebedarf und sind darauf programmiert, Lebensmittel mit einem hohen Energiegehalt zu bevorzugen, denn sie sättigen langanhaltend.

Vorbilder | Kleinkinder vertrauen und verlassen sich bei Speisen und Lebensmitteln auf das, was ihre Bezugspersonen anbieten (siehe Kapitel 2.5). Vorlieben und Abneigungen können familiär übernommen werden. Aber auch Kinder gleichen Alters werden nachgeahmt. Damit Kindertages-

pflegepersonen mit berufsbiografischer Haltung Kindern ein Vorbild sind, ist es für sie empfehlenswert, zunächst die eigene Beziehung zum Thema Essen sowie ihr persönliches Essverhalten zu reflektieren (siehe Kapitel 2.2).

Abneigungen und Vorlieben | Lehnen Kinder saure und bittere Lebensmittel ab, kann es mitunter allein an biologisch bedingten Steuerprogrammen und Überlebensstrategien liegen. Kombiniert mit energiereichen, sättigenden Lebensmitteln wie *Vollkorn*produkten, Hülsenfrüchten, Fleisch, Fisch und Eiern, können aber auch diese positiver besetzt werden. Wie Vorlieben können Abneigungen durch Erfahrungen verändert werden. Der sogenannte „mere exposure effect“ beschreibt das Kennen- und Liebenlernen unbekannter Speisen und Lebensmittel durch wiederholtes Probieren.

Kulturelle Prägungen | Kinder gewöhnen sich an das, was ihnen angeboten wird und lernen es nicht nur zu mögen, sondern als sicher und bekannt einzuordnen. So sind Essgewohnheiten oft vom familiären Umfeld übernommen. Vorlieben und Abneigungen können kulturell geprägt sein: In manchen Kulturkreisen wird von klein auf scharf gegessen, in anderen ist der Verzehr von Insekten normal. Kindertagespflegepersonen sollten mit den Erziehungsberechtigten abklären, an welche Essgewohnheiten das Kind gewöhnt ist. Das geht über die Speisen und Lebensmittel hinaus und umfasst auch Abläufe sowie Rituale (siehe Kapitel 2.4).

(5) Schwierigkeiten und Störungen rund ums Füttern, Essen und Trinken

Gerade während der Übergangsphasen von der Milch- hin zur Beikostphase und weiter zur Familienkost kann es zu Anpassungsschwierigkeiten beim Füttern und/ oder Essen kommen. In der Regel legen sich diese von selbst, sobald sich Kinder an die neue Situation gewöhnt haben. Auch essen Kinder nicht immer gleich viel, sondern angepasst an z. B. Tagesform, Befindlichkeit und Wachstum unterschiedlich große Mengen. Bestehen Zweifel oder Unsicherheiten, ob ein Kind ausreichend versorgt ist, genug wiegt, oder Auffälligkeiten wie häufiges Hochwürgen, Erbrechen oder Unlust zum Essen zeigt, sollten medizinischer Rat eingeholt und organische Ursachen abgeklärt werden.

Neophobie | Kinder meiden ihnen unbekannte Speisen und Lebensmittel bzw. Geschmäcke oder lehnen sie ab. Es benötigt Zeit und mehrfaches Probieren, bis sie akzeptiert werden können (siehe Kapitel 2.5).

Ankerlebensmittel | Einfache, neutrale Speisen/ Lebensmittel wie eine Möhre, ein Apfel und Knäckebrot können Kindern als *Ankerlebensmittel* dienen, wenn sie mit einer neuen Situation (z. B. Eingewöhnung in der Kindertagespflegestelle) überfordert sind, um sich am Speisenangebot zu bedienen. *Ankerlebensmittel* sind von zu Hause aus vertraut, akzeptiert, geben Orientierung und Sicherheit und schaffen Ruhe, damit Kindern der Übergang zur außerfamiliäre Tischsituation gelingen kann.

Getrennte Speisekomponenten | Manche Kinder probieren unbekannte Lebensmittel oder Speisen eher, wenn sie sie einzeln kosten können. Beispielsweise kann ein Klecks Soße am Tellerrand probiert werden. Schmeckt die Soße kann sie mit Nudeln kombiniert werden; schmeckt sie nicht, sind zumindest die Nudeln pur eine Option. Nudeln vermischt mit Soße, die Kindern nicht schmeckt, stellen ein schier unlösbares Dilemma dar.

Wachsende Selbstständigkeit | Kinder wollen ernst genommen werden. Sich entwickelnde Fähigkeiten wollen geübt und ausprobiert werden, wie z. B.



© Oksana Kuzmina – stock.adobe.com

das selbstständige Halten des Löffels. Aber auch ein anderes Interesse, wie das Weiterspielen, kann wichtiger sein als das Essen zu der festgelegten Zeit. Kinder zwischen zwei Optionen wählen zu lassen kann Stress und Ärger vermindern und zugleich die Mit- und Selbstbestimmung fördern (siehe Kapitel 2.5).

Wählerisches Essverhalten | Sehr wählerisch essende Kinder (Picky Eater) verzehren über einen längeren Zeitraum nur bis zu 30 verschiedene Lebensmittel. Nach mehrwöchigen Pausen können einzelne Lebensmittel wieder neu akzeptiert werden und andere, zuvor akzeptierte, werden plötzlich abgelehnt. Diese Phasen treten im Alter zwischen zwei und sechs Jahren auf und gehen häufig von alleine vorbei. Angenehme Mahlzeitsituationen können Kinder zu einer schrittweisen Erweiterung ihres Lebensmittelspektrums motivieren (siehe Kapitel 2.3).

Essen und Beziehung | Eine gute, angenehme und vertrauensvolle Beziehung zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen ist wichtig für die Entwicklung ihres Essverhaltens. Denn durch gemeinsam eingenommene Mahlzeiten in entspannter Atmosphäre (siehe Kapitel 2.3) wird neben dem Hunger nach Nahrung auch der „Seelenhunger“ befriedet. Liegt eine gestörte Beziehung vor, essen Kinder zum Teil weniger gern oder auch ohne Maß. Sie sind sozusagen auf der Suche nach seelischer Nahrung. Wird diese in Form von Beziehung und Selbstbewusstsein geboten kann sich ein gesundheitsförderndes Essverhalten entwickeln.

Fütterstörungen | Jungen Kindern ist es nicht möglich, selbstständig zu essen. Sie sind auf die Interaktion mit einer Bezugsperson angewiesen. Hier kann es zu verschiedenen Fütterstörungen kommen. Darunter fallen beispielsweise:

- **Regulations-Fütterstörung** | Es liegt keine körperliche Erkrankung als Ursache vor. Kinder sind zu gestresst oder zu schläfrig zum Essen. Empfohlen werden Maßnahmen zur Entspannung.
- **Fütterstörung der wechselseitigen Interaktion** | Es liegt keine körperliche Erkrankung als Ursache vor. Kinder halten beim Füttern keinen Blickkontakt, lächeln und „plaudern“ nicht. Kinder und Bezugsperson haben eine gestörte Beziehung zueinander, und das Kind ist häufig in einem schlechten Ernährungszustand.

- **Frühkindliche Anorexie** | Es liegt keine körperliche Erkrankung als Ursache vor. Kinder weisen Gedeih- und Wachstumsstörungen auf, verweigern zu essen, zeigen weder Hunger noch Interesse an Speisen und Lebensmitteln.

Weitere Fütterstörungen ergeben sich unter anderem aus Grunderkrankungen des kindlichen Magen-Darm-Trakts sowie aus posttraumatischen Gründen. Das Einholen medizinischer Hilfe sowie das Wahrnehmen der regelmäßigen Kontrolluntersuchungen für Kinder wird empfohlen.

.....

Quellen

- Netzwerk Gesund ins Leben (2023): [Was tun, wenn Kleinkinder sehr wählerisch beim Essen sind? Nachgefragt beim Netzwerk Gesund ins Leben](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Netzwerk Gesund ins Leben (2022): [So lernen Kleinkinder essen. Abenteuer Esstisch](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Gutknecht, D. (2021): Zentrale Lebensaktivitäten achtsam begleiten. Essen und Trinken in der Kindertagespflege. Zeitschrift für Tagesmütter und Tagesväter. Ausgabe 4, Seiten 2–5. Klett Kita GmbH, Stuttgart
- Methfessel, B. (2021): Nahrung für Körper und Seele. Über den Zusammenhang von Essen mit Verunsicherung und Sicherheit, Spannung und Entspannung. Zeitschrift für Tagesmütter und Tagesväter. Ausgabe 4, Seiten 8–9. Klett Kita GmbH, Stuttgart
- Müller, D. (2019): Gesund im Mund. Zahngesundheit von Babys und Kleinkindern. Zeitschrift für Tagesmütter und Tagesväter. Ausgabe 4, Seiten 12–13. Klett Kita GmbH, Stuttgart
- Nedebock, U. (2019): Essen mit Kita-Kindern. Die kleinen Hefte. Cornelsen, Berlin
- Gutknecht, D. und Höhn, K. (2017): Essen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
- Klotter, C. (2017): Einführung Ernährungspsychologie. 3., aktualisierte Auflage. utb GmbH, Stuttgart
- Methfessel, B. et al. (2016): Essen und Ernährungsbildung in der Kita. Entwicklung – Versorgung – Bildung. Kohlhammer, Stuttgart
- Peterseil, M. et al. (2016): [Einflussfaktoren auf die Geschmacksentwicklung von Säuglingen](#). Pädiatrie & Pädologie, 4, 156 – 160
- Schockemöhle, J. und Stein, M. (2015): Nachhaltige Ernährung lernen in verschiedenen Ernährungssituationen. Verlag Julius Klinkhardt. Bad Heilbrunn
- Kersting, M. (2013): Altersentsprechende Ernährung. Kapitel 26, erschienen in: Rodeck, B. und Zimmer, K.-P. (Hrsg.) (2013): Pädiatrische Gastroenterologie, Hepatologie und Ernährung. Springer-Verlag Berlin, Heidelberg
- Krenz, A. (2013): Kinderseelen verstehen. Verhaltensauffälligkeiten und ihre Hintergründe. Kösel-Verlag, München
- Gahagan, S. (2012): The Development of Eating Behavior – Biology and Context. Journal of Development & Behavioral Pediatrics, 33, 3
- Rustemeyer, R. (2010): Sattsein kann man spüren, Hunger auch. Kleinstkinder in Kita und Tagespflege. Sonderheft Ernährung & Gesundheit, S. 43–47. Herder, Freiburg
- Ellrott, T. (2009): Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Essverhaltens im Kindesalter. Oralprophylaxe & Kinderzahnheilkunde, 31, 2, S. 78–85. Deutscher Ärzte-Verlag, Köln
- Pudiel, V. und Westenhöfer, J. (2003): Ernährungspsychologie. Eine Einführung. 3., unveränderte Auflage. S. 47. Hogrefe Verlag für Psychologie, Göttingen

MAHLZEITENSITUATION



2.2 Begleitung

Übersicht

Das eigene Essverhalten sitzt immer mit am Tisch – dieser Redewendung folgend sollte sich jede Kindertagespflegeperson ihrer eigenen Essbiografie bewusst sein, um Kinder professionell durch den Ess-Alltag begleiten zu können. Auch die Wortwahl der Kindertagespflegeperson kann das Essverhalten von Kindern beeinflussen.

Auf einen Blick

- ✓ In der Kindertagespflegestelle sind Essen und Trinken Teil des pädagogischen Auftrags und unterliegen zugleich der Persönlichkeit der jeweiligen Kindertagespflegeperson.
- ✓ Die Selbstreflexion der eigenen *Essbiographie* ermöglicht Kindertagespflegepersonen das Entwickeln und Leben einer professionellen Haltung im Betreuungsalltag.
- ✓ Ihr Selbstverständnis können Kindertagespflegepersonen über ihr *pädagogisches Konzept* inklusive Verpflegungsleitbild kommunizieren.
- ✓ Das Mitessen eines pädagogischen Happens dient der Vorbildfunktion und ermutigt Kinder, Speisen zu probieren.
- ✓ Ein gesundheitsförderndes Essverhalten baut auf einer intakten Selbstregulation der Nahrungsaufnahme auf. Hunger- und Sättigungssignale der Kinder sollten daher bewusst erkannt und achtsam verstärkt werden.
- ✓ Eine bewusste Wortwahl erleichtert die Kommunikation mit Kindern und sollte im Einklang mit Verhaltensweisen und der Gestaltung der Mahlzeitsituation stehen.
- ✓ Bewusstes Loben mittels wertfreier Beschreibung fördert jedes Kind individuell und kann Konkurrenz untereinander vermeiden.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Die Hintergründe des eigenen Essverhaltens zu reflektieren, ermöglicht, das eigene Handeln und Einstellungen im Berufsalltag zu verstehen. Zudem kann so eine Abgrenzung hin zur professionellen Haltung gelingen, die Kindern das Entwickeln eines Essverhaltens ermöglicht, ohne von privaten Vorlieben und Abneigungen der Kindertagespflegeperson geprägt zu werden. Das Selbstverständnis kann Erziehungsberechtigten gegenüber z. B. über ein Kapitel zur Verpflegung im *pädagogischen Konzept* verdeutlicht werden.



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten

Durch außerfamiliäre Betreuung lernen Kinder auch durch Orientierung an anderen Bezugspersonen zu essen und zu trinken. Die Gemeinschaft bietet dabei eine Chance für jedes einzelne Kind,



über den Tellerrand zu blicken und neues zu entdecken. Die Ausrichtung ihres Handelns an aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen bei der Mahlzeitengestaltung machen Kindertagespflegepersonen über die Beschreibung der Verpflegung im *pädagogischen Konzept* transparent.

.....

Ausführliche Informationen

(1) Reflexion des eigenen Essverhaltens

Um Kinder beim Essen und Trinken begleiten zu können sollte sich eine Kindertagespflegeperson zunächst mit dem eigenen Essverhalten auseinandersetzen. In der Kindheit gemachte Erfahrungen sowie verinnerlichte Glaubenssätze sind zum Teil bis ins Erwachsenenalter prägend und beeinflussen möglicherweise das berufliche Handeln.

Biographiearbeit | Oftmals nehmen die Einstellungen und Erfahrungen unbewusst Einfluss auf



© ChristArt – stock.adobe.com

das eigene Verhalten und die Kommunikation rund um Essen und Trinken. Es ist ratsam, einmal sowohl die erlebten positiven als auch negativen Erfahrungen für sich selbst zu beleuchten und herauszufinden, wie sie sich auf das eigene Vorgehen auswirken. Von Kindheitserlebnissen abgesehen, beeinflussen im Verlauf des Lebens weitere Situationen das Essverhalten (z. B. Essen im Urlaub, zu Festen oder bei Verwandtenbesuchen).

Selbstreflexion | Welche Erfahrungen mit Essen in der Kindheit sind in Erinnerung geblieben? Eine Reflexion von Erlebnissen bringt oftmals Aufschluss über das eigene Essverhalten. Hilfreich ist zudem die Auseinandersetzung mit der Frage, ob eine Mahlzeit anders begleitet wird, wenn das servierte Essen den eigenen Vorlieben entspricht.

Wichtig ist, zwischen Regeln und Ritualen im privaten und beruflichen Kontext zu unterscheiden und sich auch dieser Unterschiede bewusst zu werden. Selbstreflexion gehört zum professionellen Handeln dazu und ist ein fortlaufender Prozess der Weiterentwicklung und Qualitätssicherung.

(2) Professionelle Haltung

Kindertagespflegepersonen sind zwei verschiedene Rollen inne: Die der Privatperson (z. T. auch gleichzeitig Elternteil eines der betreuten Kinder) und die der betreuenden Kraft. Es empfiehlt sich, sich beider Rollen bewusst zu sein. So kann eine Vorbildrolle beim Essen gestaltet werden, die Kinder bei der Entwicklung eines ausgewogenen Ernährungsverhaltens verantwortungsbewusst und authentisch unterstützt.

Transparenz | Es schafft Transparenz und Vertrauen gegenüber Erziehungsberechtigten, wenn Kindertagespflegepersonen ihr Verpflegungsangebot nach aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen ausrichten und als Verpflegungsleitbild im *pädagogischen Konzept* beschreiben (siehe Kapitel 4.1).



© Felix-peopleimages – stock.adobe.com

Unterstützungsmaterial | Abgesehen von Seminaren und Austausch mit anderen Kindertagespflegepersonen bieten verschiedene Materialien zur Selbstevaluation die Möglichkeit, die persönlichen Kompetenzen zu stärken. Dazu gehören z. B. Selbstevaluationsbögen des Bundesverbands für Kindertagespflege (siehe [Literatur- und Medienhinweise](#)).

(3) Begleitung von Mahlzeiten

Hunger- und Sättigungssignale | Damit Kinder ein gesundheitsförderndes Essverhalten entwickeln können, sollten Kindertagespflegepersonen achtsam mit kindlichen Signalen wie Hunger, Durst und Sättigung umgehen und den bewussten Umgang mit diesen Gefühlen bei Kindern unterstützen. Zu frühkindlichen Hungersignalen zählen z. B.:

- Zuwenden des Kindes zur betreuenden Person/ einer sichtbaren Speise
- Brabbeln, erzählen
- Hand des Kindes streicht über Mund und Bauch
- Führen von Besteck zum Mund

Bei älteren Kleinkindern bietet es sich an, zu fragen, ob sie (noch) Hunger/ Durst haben. Fragen und Aufforderungen, die Kinder auf Körperempfindungen aufmerksam machen (z. B. Fühl in deinen Bauch hinein. Bist du satt?/ Möchtest du noch etwas essen?) und sie für diese sensibilisieren, eignen sich besser als die plakative Frage: Bist du fertig?

Sättigung zeigen junge Kinder nonverbal z. B. durch:

- Abwenden des Körpers und Blickes von der Bezugsperson/ der Speise
- Kopfschütteln, Zappeln
- Spielen mit dem Essen

Ablenkungen am Esstisch, Überzeugungsversuche noch einen Löffel mehr zu essen, und Aussagen, die das Aufessen fördern sollen, setzen sich über die Selbstregulation und Selbstbestimmung des Kindes hinweg und etablieren möglicherweise Gewohnheiten, die ein ungünstiges Essverhalten befördern. Auch darf Essen weder als Strafe noch als Belohnung eingesetzt werden, denn das kann Kinder dahingehend prägen, sich mit Lebensmitteln zu trösten oder emotionale Bedürfnisse mit Essen zu befriedigen. Langfristig können sich daraus Übergewicht und Essstörungen ergeben.

Kinder essen, was sie möchten | Kinder wählen aus einem für sie bereitgestellten Speisenangebot (siehe Kapitel 1.1 | 1.2), was sie essen möchten. Mag oder traut sich ein Kind an ein Lebensmittel oder eine Mahlzeitenkomponente nicht heran, isst es von dieser nur wenig oder sogar gar nichts und weicht auf andere aus. Es ist unerheblich, wenn die Möhre verschmäht, der Kohlrabi aber begeistert gegessen wird. Wichtig ist, dass die Wahl beispielsweise nicht zwischen einer Möhre und einem Schokoladenpudding besteht. Gleichzeitig darf das Aufessen der Möhre keine Voraussetzung für ein Schälchen Nachtisch sein, was als Strafe oder Belohnung wahrgenommen werden könnte.

Überprüfung von Werten | Eine angenehme Essatmosphäre (siehe Kapitel 2.3), in der Kinder Essen und Trinken entwicklungsentsprechend erlernen können, schafft Sicherheit und Vertrauen. Erwartungen und Anforderungen der Erziehungsberechtigten, z. B. ein sattess Kind abzuholen, oder der Kindertagespflegeperson, z. B. keine Speisereste wegschmeißen zu müssen, können diesem Ziel mitunter entgegenwirken: Beispielsweise fördert ein Zwang zum Aufessen, obwohl ein Kind bereits satt ist, eine Distanz des Kindes zu seiner eigenen Bedürfniswahrnehmung. Zudem kann eine solche negative Erfahrung auch spätere Mahlzeiten beeinflussen, den Esstisch mit Stress behaften oder sogar zu einem gestörten Essverhalten führen. Darunter kann auch das Vertrauens- und Beziehungsverhältnis zur Kindertagespflegeperson leiden.

Der Einfluss von Worten | Die Wirkung von Sprache wird oftmals unterschätzt. Verweigert ein Kind eine Mahlzeit oder isst nicht auf, helfen Aussagen wie *Iss auf, sonst scheint morgen die Sonne nicht* oder *Wenn du das Gemüse nicht isst, bekommst du keinen Nachtisch* nicht weiter. Stattdessen üben sie Druck auf das Kind aus und vermitteln dem Kind den Eindruck, dass mit seinem Essverhalten etwas nicht stimmt. Ungewollt wird so essen über das Hungergefühl hinaus gefördert. Gleichzeitig kann Sprache die Selbstständigkeit der Kinder fördern. Binden Kindertagespflegepersonen Kinder bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten mit ein, kann es sein, dass entwicklungsentsprechend auch mit einem Messer umgegangen wird. Die Ermahnung *Das Messer ist scharf, sei vorsichtig!* vermittelt eine Gefahr. Besser wäre z. B. die Formulierung *Das Messer ist scharf, sei achtsam!*, denn so wird deutlich, dass dem Kind der Umgang zugetraut und seine Fähigkeit geachtet wird.

Die eigene Wortwahl in verschiedenen Situationen zu hinterfragen, lohnt sich, um eine wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation mit Kindern in den eigenen Sprachgebrauch zu implementieren. Empfehlenswert sind folgende Aspekte:

- Kinder unter 3 Jahren anzusehen und aus unmittelbarer Nähe mit ihrem Namen anzusprechen signalisiert dem Kind deutlich Ansprache und Wertschätzung.
 - Mit Kindern in ganzen Sätzen zu sprechen und diese aktiv zu formulieren signalisiert dem Kind deutlich Ansprache. Zugleich steht es im Mittelpunkt und wird nicht in seiner Handlung gehemmt, z. B. *Linus, bitte schiebe die Schüssel rüber* anstatt *Die Schüssel wird bitte rübergeschoben* oder *Linus, bitte sei leiser. Ich kann Anna nicht verstehen* anstatt *Es ist zu laut. Ich kann Anna nicht verstehen*.

Mitessen | Gemeinsam eingenommene Mahlzeiten sind ein soziales Erlebnis. Wichtiger Bestandteil ist das Mitessen der Kindertagespflegeperson, wenn bereits alle Kinder selbstständig essen können. Als Bezugsperson ist sie Vorbild. Was sie mit Genuss isst, signalisiert den Kindern, dass diese Speise lecker und sicher ist. So trauen sich Kinder eher, eine unbekannte Speise zu probieren (siehe Kapitel 2.5). Durch abwertende Worte oder durch Mimik der Kindertagespflegeperson werden Kinder in ihrem Essverhalten beeinflusst, und das Mittagessen wird unter Umständen nicht

so gut ankommen. Besonders in der Begleitung der Mahlzeiten ist daher eine professionelle Haltung wichtig. Der pädagogische Happen komplettiert das Vorbild am Esstisch und stützt die Mahlzeitensituation.

Jüngere Kinder profitieren in der Interaktion beim Füttern z. B. davon, dass die Kindertagespflegeperson das Mundöffnen vormacht und mit Lautmalerei den guten Geschmack der Speise unterstreicht.

(4) Lob und Anerkennung

Entscheidend ist, dass beim Loben weder Charakter noch Persönlichkeit des Kindes beurteilt, sondern entwicklungsentsprechende Fortschritte auf wertfreie Weise beschrieben werden. Kinder beispielsweise für konkrete Dinge im Ess-Alltag zu loben, fördert ihr Selbstbewusstsein – selbst dann, wenn sie Anerkennung für etwas erfahren, dass sie schon längere Zeit beherrschen. Zudem trägt das anlassbezogene Lob zu einer angenehmen Atmosphäre am Esstisch bei (siehe Kapitel 2.3).

Stets bestärkt zu werden macht Kinder allerdings abhängig von Lob. Es verunsichert sie, wenn eine Anerkennung ausbleibt und kann umschlagen in das Gefühl, kritisiert zu werden. Ständiges Loben führt dazu, dass sich Kinder bei Erwachsenen für ihre Tätigkeiten rückversichern wollen und es ihnen schwerfällt, eigene Einschätzungen vorzunehmen. Zudem kann Konkurrenzdenken begünstigt werden. Hingegen wertfreies und beschreibendes Lob zu erfahren, fördert das Entwickeln eigener Bewertungskriterien bei Kindern und nimmt den Druck weg, immer der oder die Beste sein zu wollen.

Partizipation | Werden Kinder an verschiedenen Tätigkeiten rund um die Mahlzeitensituation beteiligt, können sie von der Kindertagespflegeperson ermutigt werden, z. B. durch wertfreie Beschreibungen ihres Tuns:

- Du hast den Quark gerührt.
- Du deckst den Tisch mit Tellern.
- Du hast an unsere Servietten gedacht.
- Du hast Dir selbst etwas zu trinken genommen.

Jedes Kind wird gleichermaßen gesehen und erfährt Aufmerksamkeit, ohne sie einfordern zu müssen. Das kann ein friedliches Miteinander fördern, weil keine Konkurrenz untereinander entsteht. Unsichere Kinder fassen so möglicherweise eher den Mut, Neues zu wagen, weil sie nicht „versagen“ können:

- Du versuchst, die Erbsen auf den Löffel zu schieben. Das ist schwierig. Jetzt überlegst Du, wie Du es schaffst.

Sollen positive Aspekte hervorgehoben werden, sollten diese direkt benannt werden:

- Dass Du Eure Gläser mitgebracht hast, hat mich entlastet.

.....

Quellen

- Netzwerk Gesund ins Leben (2023): [Wie gelingt das gemeinsame Essen mit Kleinkindern am Familientisch?](#) Nachgefragt bei Gesund ins Leben; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Abou-Dakn, M. et al. (2022): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Aktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Monatsschrift Kinderheilkunde, Springer Medizin, <https://doi.org/10.1007/s00112-022-01519-3>
- Bundesverband für Kindertagespflege (2022): [Essen und Trinken in der Kindertagespflege](#). Ein Arbeitsbogen zur Selbstevaluation
- Heinis, M. (2022): [Essen und Ernährung in der Kindertagespflege](#). Deutsches Jugendinstitut, München
- Nentwig-Gesemann, I. (2022): Achtung Kinderperspektiven! Potenziale einer Pädagogik ‚vom Kind aus‘. Pädagogische Horizonte, 6(1)
- Bundesverband für Kindertagespflege (2021): [Meine Kompetenzen als Kindertagespflegeperson](#). Arbeitshilfe zum Kompetenzprofil Kindertagespflege
- Bundesverband für Kindertagespflege (2021): [Qualitätsmerkmale in der Kindertagespflege](#). Ein Arbeitsbogen zur Selbstevaluation
- Bundeszentrum für Ernährung (2020): [Sprache in der Ernährungsbildung](#). Zeitgemäß kommunizieren; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Gräßer, M. und Hovermann, E. (Hrsg.) (2019): Portfolio, Lerngeschichten & Co. Entwicklungsschritte von Kita-Kindern erkennen, sichtbar machen und dokumentieren. Klett Kita GmbH, Stuttgart
- Nedebock, U. (2019): Essen mit Kita-Kindern. Die kleinen Hefte. Cornelsen, Berlin
- Zydatis, B. (2018): Anerkennung statt Lob im Umgang mit Kita-Kindern. Die kleinen Hefte. Cornelsen Verlag, Berlin
- Gutknecht, D. und Höhn, K. (2017): Essen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
- Methfessel, B. et al. (2016): Essen und Ernährungsbildung in der Kita. Entwicklung – Versorgung – Bildung. Kohlhammer, Stuttgart
- Bostelmann, A. und Fink, M. (2014): Mahlzeiten in der Krippe. Lernchancen erkennen und Essenssituationen einfühlsam begleiten. Bananenblau UG, Berlin
- Bundesverband für Kindertagespflege: [FAQs Mahlzeitengestaltung in der Kindertagespflege](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024

MAHLZEITENSITUATION



2.3 Essatmosphäre

Übersicht

Die Essumgebung und die Atmosphäre während der Mahlzeiten sind essenzielle Faktoren dafür, wie es Kindern schmeckt und wie sie ein Verpflegungsangebot annehmen. Prägend sind unter anderem die Essenszeiten, die Raum- und Tischgestaltung sowie die Begleitung durch die Kindertagespflegeperson. Stimmen die Rahmenbedingungen, wird der Esstisch für Kinder zum wichtigen Lernort für Ernährungs- und Sozialkompetenzen.

Auf einen Blick

- ✓ Feste Essenzeiten geben (Klein-)Kindern Struktur im Tagesverlauf und Sicherheit durch Gewohnheiten bzw. Ritualisierung.
- ✓ Die Mahlzeiteinnahme ist klar abzugrenzen von anderen Aktivitäten wie Spielen, Bewegung und Co. und sollte in Ruhe sowie angenehmer Atmosphäre erfolgen. Tischrituale können dabei helfen.
- ✓ Ablenkungen am Esstisch sollten vermieden werden, wie z. B. Abholsituation anderer Kinder.
- ✓ Kindgerechtes Geschirr und Mobiliar unterstützen die Selbstständigkeit der Kinder.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Mahlzeitenangebote zu festen Zeiten geben Kindern Struktur und Sicherheit. In einer ruhigen Umgebung ohne Ablenkungen können sie ein gesundheitsförderndes und selbstständiges Essverhalten erlernen. Kindgerechtes Mobiliar und Geschirr unterstützen dabei genauso wie die vorbildhafte Begleitung der Kindertagespflegeperson.



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten

Kindertagespflegepersonen unterstützen Kinder beim Erlernen eines selbstständigen Essverhaltens und versorgen sie mit gesundheitsfördernden Mahlzeiten. Gleichzeitig achten sie darauf, dass Essenspausen eingelegt werden.



Ausführliche Informationen

(1) Essensrhythmus und Essenszeiten

Anzahl an Mahlzeiten | Die Anzahl und der Rhythmus von Mahlzeiten im Tagesverlauf richten sich nach dem kindlichen Energiebedarf, der Art und Menge verzehrter Lebensmittel. In Deutschland sind drei Hauptmahlzeiten (davon eine warme) sowie zwei kleinere *Zwischenmahlzeiten* üblich. In

die Betreuungszeit der Kindertagespflege fallen meist zwei Hauptmahlzeiten und eine *Zwischenmahlzeit*. Ein regelmäßiger Essensrhythmus für (Klein-)Kinder wird empfohlen. Für Mahlzeiten sollte genügend Zeit eingeplant und sich an den Bedürfnissen der Kinder orientiert werden.

Feste Essenszeiten | Mahlzeiten zu festen Zeiten strukturieren den Tagesablauf. Kindern gibt dies



© cherryyandbees – stock.adobe.com

Sicherheit und eine zeitliche Orientierung. Feste Essenszeiten sind empfehlenswert, damit zwischen den Mahlzeiten zumindest zwei bis drei essensfreie Stunden liegen. Ein durchgängiges Angebot eines Gemüse- und/ oder Obstellers oder ähnliches wird nicht empfohlen. Kinder werden dadurch verleitet, über das eigene Hungergefühl hinaus weiter zu essen; ungünstige Auswirkungen auf die Zahngesundheit und Übergewicht können daraus folgen.

Ungesüßte Getränke wie Trink- und Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees sollten hingegen jederzeit verfügbar sein.

Offene Essenszeiten | Offene Essenszeiten, wie z. B. ein Frühstück von acht bis zehn Uhr, bieten Kindern mehr Selbstbestimmung. Sie können sich stärker von ihrem Hunger- und Sättigungsgefühl leiten lassen. Angesichts unterschiedlicher Frühstücksgewohnheiten in den Familien kann eine offene Frühstückszeit in der Kindertagespflege den individuellen Bedürfnissen der Kinder entgegenkommen: Einige werden bereits zu Hause gefrühstückt haben, für andere ist es die erste Mahlzeit des Tages. Die Kindertagespflegeperson wägt ab, wie verfahren wird und trifft dazu Verabredungen mit den Erziehungsberechtigten. Eine Option wäre, offene Essenszeiten auf eine Mahlzeit (z. B. das Frühstück) zu beschränken und die weiteren Mahlzeiten zu festen Zeiten anzubieten. So erleben Kinder Vielfalt.

Mittagsruhe | Ein Mittagsschlaf folgt in der Regel nach dem gemeinsamen Mittagessen. Denn ein gesättigtes Kind findet eher zur Ruhe. Es empfiehlt sich, den Zeitpunkt für das Mittagessen und den Mittagsschlaf an die Bedürfnisse der betreuten Kinder anzupassen. Sind die Kinder beispielsweise um 12:00 Uhr sehr müde, kann es günstiger sein das Mittagessen auf einen früheren Zeitpunkt zu verlegen.

(2) Gestaltung der Essenssituation

Abgrenzung zu anderen Aktivitäten | Jede Essenssituation sollte deutlich von anderen Aktivitäten abgegrenzt werden, damit Kinder sich auf die Wahrnehmung des eigenen Hunger- und Sättigungsgefühls konzentrieren können. Denn vieles erfordert ihre Aufmerksamkeit:

- Das Trainieren der Kaumuskelatur bzw. Mundmotorik
- Das Erlernen neuer Geschmäcke
- Der Umgang mit Besteck
- Das Trinken aus einem Becher

Atmosphäre am Esstisch | Kindern kommt eine ruhige Umgebung und ausreichend Zeit für das Essen und Trinken entgegen. Ein separater Speiseraum bzw. eine Essecke trägt zur Abgrenzung



© cherryandbees – stock.adobe.com

vom restlichen Betreuungsalltag bei. Eine angenehme Atmosphäre z. B. durch ein Platzdeckchen und/ oder Tischdekoration, fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern z. B. auch die Kommunikation der älteren Kinder untereinander. Tischgespräche begünstigen die Sprachentwicklung und unterstützen Kinder darin über Themen zu sprechen, die sie beschäftigen. Ganz nebenbei erlernen sie lebensbegleitende Kompetenzen.

Gemeinschaft | Zusammen in der Gruppe eingenommene Mahlzeiten fördern soziale Interaktion, Gemeinschaftsgefühl, Toleranz und können zum Essen motivieren. Unbekannte Lebensmittel werden eher probiert. Zugleich bietet sich die Chance, neue Speisen, beispielsweise aus anderen Kulturen, kennenzulernen.

Tischrituale können eingeführt und gepflegt werden (siehe Kapitel 2.4), wozu das gemeinsame Eindecken des Tisches für ältere Kinder und das Bringen von kleinen Utensilien wie eine Suppenkelle für jüngere Kinder gehören kann. Von zentraler Bedeutung ist die unterstützende Begleitung durch die Kindertagespflegeperson. Dazu gehört auch, dass sehr junge Kinder auf dem Schoß gefüttert werden, bis sie selbstständig an der Tischgemeinschaft teilnehmen können.

(3) Kindgerechtes Geschirr und Mobiliar

Geschirr und Besteck | Die feinmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten um selbstständig zu es-



© Africa Studio – stock.adobe.com

sen, entwickeln und erlernen Kinder unterschiedlich schnell. Zunächst sind die Finger das Werkzeug der Wahl, denn sie ermöglichen, Lebensmittel zu befühlen und kennenzulernen. Mittels Pinzettengriffes können erst große, dann kleine Lebensmittel(stückchen) aufgenommen werden. Später kommt die Neugierde nach anderen Werkzeugen wie dem Besteck hinzu. Gute Unterstützung bei der Handhabung bieten tiefe Teller bzw. Schüsseln, die das

Aufnehmen des Essens auf einen Löffel leichter machen als von einem flachen Teller. Löffel und Gabeln in kindgerechter Größe und Gewicht sind hilfreich. Welche Hilfsmittel ein Kind benötigt, hängt von seiner motorischen und sensorischen Entwicklung ab. Wird z. B. die Gabel eingeführt sollte der bereits bekannte Löffel trotzdem neben dem Teller liegen, damit nach Bedarf gewechselt und geübt werden kann. Für Getränke eignen sich kleine Karaffen oder Krüge aus Glas, mit denen das selbstständige Eingießen in kleine Gläser geübt werden kann. Kindgerechtes Geschirr unterstützt Kinder zudem, Portionsgrößen gut einschätzen zu lernen.

Material | Geeignetes Geschirr ist aus verschiedenen Materialien erhältlich.

- **Porzellan | Glas | Edelstahl | Emaille** | Aus Porzellan, Glas, Edelstahl und Emaille lösen sich keine gesundheitsschädlichen Stoffe. Die Verwendung von Porzellan- und Glasgeschirr grenzt Kinder nicht von Erwachsenen durch ein „Spezialgeschirr“ ab. Glas hat den Vorteil, durchsichtig zu sein, und Kinder können dadurch Füllmenge und Aussehen der Speisen und Getränke sehen.
- **Kunststoff** | Geschirr aus Kunststoff ist bruchsicher, sodass keine Verletzungsgefahr durch Scherben besteht. Gesundheitsschädliche Stoffe wie Phthalate (Weichmacher), Bisphenol A (BPA) und Flammschutzmittel können jedoch enthalten sein und durch Speisen aufgenommen werden. Kunststoffgeschirr sollte daher frei von Bisphenolen sein und nicht aus Polycarbonat bestehen, wofür Bisphenole eine Ausgangssubstanz sind. In Europa sind die Herstellung und das Inverkehrbringen von Trinkgefäßen für Kleinkinder und Babyflaschen, die mit BPA hergestellt wurden, verboten. Bei anderem Geschirr sollte auf den Hinweis „Bisphenol-frei“ geachtet werden.
- **„Bio-Kunststoff“** | Oft handelt es sich um Kunststoffe, die zwar auf pflanzlichen Rohstoffen basieren, denen aber zusätzlich andere Stoffe beigemischt werden, die das Gesamtprodukt genauso wenig biologisch abbaubar machen wie gewöhnlichen Kunststoff. Zudem werden Rohstoffe in der Herstellung verwendet, die auch zur Nahrungsmittelproduktion hätten eingesetzt werden können.
- **Melamin | Bambus** | Auf bruchsicheres Geschirr aus Melamin oder Bambus, das oft zusätzlich mit Melamin beschichtet ist, sollte verzichtet werden. Bei Kontakt mit heißen Speisen oder Getränken, etwa ab +70 Grad Celsius, oder Erhitzung in der Mikrowelle können sich Melamin und Formaldehyd aus dem Geschirr herauslösen und in die Speisen bzw. Getränke übergehen. Durch die Aufnahme besteht das Risiko von z. B. Nierenschädigungen und Krebserkrankungen.



© Gewoldi – stock.adobe.com

Mobiliar | Eine stabile Sitzposition ermöglicht das Erlernen rotierender Kaubewegungen. Kinder benötigen stabilen Kontakt zum Boden oder einer ähnlich festen Fläche (z. B. ein am (Hoch-)Stuhl angebrachter Tritt), wenn die Füße noch nicht auf den Boden reichen. Eine unsichere Position, z. B. durch baumelnde Beine, erhöht das Verschluckungsrisiko.

Wenn Kinder am Tisch sitzen wird jeweils ein 90-Grad-Winkel für Knie- und Hüftgelenke empfohlen. Tische sollten nur so hoch sein, dass die Kinder beim Sitzen bequem die Arme auf der Platte ablegen können. Rumpf und Kopf sollten Bewegungsfreiheit haben.

(4) Darreichungsformen – Servieren von Mahlzeiten

Milchmahlzeit und Beikost füttern | Entwicklung der Selbstständigkeit | Werden Säuglinge mit



© New Africa – stock.adobe.com

einer Milchmahlzeit gefüttert (siehe Kapitel 2.5), befinden sie sich in bequemer Haltung auf dem Schoß der Kindertagespflegeperson. Mit zunehmendem Alter des Kindes wird das Essen stückiger. Gleichzeitig erlernen Kinder das freie Sitzen und wechseln allmählich in einen Hochstuhl oder ein Essbänkchen, später auf einen Hocker/ Stuhl. Das Füttern wird nach und nach durch das eigenständige Nutzen von Fingern und schließlich Besteck zum Essen abgelöst.

Essen selber nehmen | Sobald von ihren Fähigkeiten her möglich sollten Kinder dazu ermuntert werden, sich Speisen selbst zu nehmen. Hierbei hilfreich sind durchsichtige Gefäße, wie Schüsseln aus Glas, damit Kinder die Speisen sehen können. Dadurch ist z. B. schon für Jüngere zu beobachten, wie die Speisemenge abnimmt, und das Eingießens eines Getränks wird leichter, wenn Kinder sehen können, wie voll ihr Glas ist. Ältere Kinder lernen beim Abwarten die Aufschiebung eigener Bedürfnisse.

Portionsgrößen einschätzen | Kinder müssen erst lernen, Portionsgrößen entsprechend ihres Hungers und Appetits einzuschätzen und sollten dabei unterstützt werden. Ist eine Portion zu groß, kann von Kindern nicht erwartet werden, aufzuessen – erst recht nicht, wenn sie von einer Betreuungsperson aufgetan wurde. Daher empfiehlt sich, Kindern zunächst eine kleine Portion anzubieten oder sich selbst nehmen zu lassen. Das kann Tellerreste reduzieren und sie lernen zugleich, dass sie sich nachnehmen können. Reste können auch reduziert werden, indem aus der Küche nachgeholt wird. Denn Schüsselreste vom Tisch sind aus hygienischen Gründen zu entsorgen.



.....

Quellen

- Bundesinstitut für Risikobewertung (2023): [Bisphenol A in Alltagsprodukten: Antworten auf häufig gestellte Fragen](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesinstitut für Risikobewertung (2023): Bambusware; BfR2GO – Ausgabe 01, S. 41
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Netzwerk Gesund ins Leben (2023): [Wie gelingt das gemeinsame Essen mit Kleinkindern am Familientisch? Nachgefragt bei Gesund ins Leben](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Verbraucherzentrale (2023): [Essgeschirr aus Melamin kann gesundheitsgefährdend sein](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Abou-Dakn, M. et al. (2022): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Aktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Monatsschrift Kinderheilkunde, Springer Medizin, <https://doi.org/10.1007/s00112-022-01519-3>
- Heinis, M. (2022): [Essen und Ernährung in der Kindertagespflege](#). Deutsches Jugendinstitut, München
- Gutknecht, D. (2021): Zentrale Lebensaktivitäten achtsam begleiten. Essen und Trinken in der Kindertagespflege. Zeitschrift für Tagesmütter und Tagesväter. Ausgabe 4, Seiten 2–5. Klett Kita GmbH, Stuttgart
- Lehmann, T. (2021): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – Guten Appetit, ihr Lieben! Partizipation beim Essen. Zeitschrift für Tagesmütter und Tagesväter. Ausgabe 4, Seiten 10–11. Klett Kita GmbH, Stuttgart
- Stiftung Warentest (28.08.2020): [Kindergeschirr im Test. Zucker, Zimt und viel Formaldehyd](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Umweltbundesamt (2020): [Biobasierte und biologisch abbaubare Kunststoffe](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesinstitut für Risikobewertung (2019): [Gefäße aus Melamin-Formaldehyd-Harz wie „Coffee to go“ Becher aus „Bambusware“ können gesundheitlich bedenkliche Stoffe in heiße Lebensmittel abgeben](#). Stellungnahme Nr. 046/2019; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Gutknecht, D. und Höhn, K. (2017): Essen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
- Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz (Hrsg.) und aid infodienst (Hrsg.) (2017): Esspedition Kita. Ernährungsbildung in der Praxis. 8. völlig überarbeitete Auflage. Stuttgart/ Bonn
- Beller, S. (2016): Kuno Bellers Entwicklungstabelle 0–9. 10. Komplet überarbeitete und erweiterte Auflage, Forschung & Fortbildung in der Kleinkindpädagogik, Berlin
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2016): Mit Kindern essen. Gemeinsam genießen in der Familienküche. 1. Auflage. Düsseldorf
- Bostelmann, A. und Fink, M. (2014): Mahlzeiten in der Krippe. Lernchancen erkennen und Essenssituationen einfühlsam begleiten. Bananenblau UG, Berlin
- Schroers, A. und König, B. (2014): Praxis Kindertagespflege. Den Alltag gut gestalten. Ein Praxisbuch mit Tipps, Beispielen und Materialien. Cornelsen Schulverlage GmbH, Berlin
- Netzwerk Gesund ins Leben: [Beachtung von Hunger und Sättigung](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Fit Kid: [Das Umfeld bei der Mahlzeitenaufnahme](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024

MAHLZEITENSITUATION



2.4 Regeln und Rituale

Übersicht

Kinder rund um die Mahlzeiten einzubeziehen ist Teil der Ernährungsbildung. Regeln und Rituale geben dabei eine wiederkehrende Struktur, an der sich Kinder orientieren können und die ihnen Sicherheit gibt. Jede Familie sowie jede Kultur hat eigene Strukturen, die es sich lohnt, im Aufnahmegespräch abzuklären, um ein Kind mit seiner individuellen Essbiographie gut in den Betreuungsalltag einzugewöhnen.

Auf einen Blick

- ✓ (Klein-)Kinder orientieren sich beim Essen am Verhalten der Kindertagespflegeperson und ahmen sie nach.
- ✓ Durch Lieder, Tischsprüche und Co. können Kinder Mahlzeitsituationen aktiv mitgestalten.
- ✓ Kinder können in die Zubereitung von Speisen und die Vor- und Nachbereitungen miteinbezogen werden.
- ✓ Wiederkehrende Strukturen rund um die Mahlzeitsituation helfen Kindern unter anderem dabei, die Essenszeit von der Spielzeit abzugrenzen.
- ✓ Kinder mit verschiedenen kulturellen Hintergründen bringen eigene Anforderungen an Strukturen und Rituale in die Kindertagesbetreuung mit.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Mahlzeitsituationen sollten wiederkehrenden Ritualen und Regeln innerhalb des Tages, der Woche und auch des Jahres folgen. Diese können Kinder zum Teil selbst mitgestalten. Kulturelle Hintergründe bzw. Besonderheiten betreuter Kinder sollten einbezogen werden. Hier empfiehlt sich ein Austausch mit den Erziehungsberechtigten bereits vor Abschluss des Betreuungsvertrages.

Kinder bei der Vor-, Zu- und Nachbereitung von Mahlzeiten einzubeziehen fördert ihre Selbstständigkeit, Fähigkeiten und Fertigkeiten und kann zum Probieren ungewohnter Lebensmittel motivieren.



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten

Vor Abschluss des Betreuungsvertrages sollten Erziehungsberechtigte die Kindertagespflegeperson über den Ablauf, die Rituale und Prinzipien bei Mahlzeiten informieren, an die das Kind von Zuhause gewöhnt ist und sich wiederum über die Strukturen aufklären lassen, die es in der Kindertagesbetreuung erwartet. So können beiderseitiges Verständnis und eine gute Eingewöhnung des Kindes in den Betreuungsalltag gefördert werden. Durch aktives Einbinden der Kinder in die



Vor-, Zu- und Nachbereitung der Mahlzeiten trainieren sie wichtige Fähig- und Fertigkeiten und erste Hygieneregeln.

Ausführliche Informationen

(1) Hygiene am Esstisch, Regeln und Prinzipien

Folgen gemeinsame Mahlzeiten einer wiederkehrenden Struktur, gewinnen Kinder Sicherheit in der Situation und können Essenszeit klar von anderen Zeiten wie Spielen oder Schlafen abgrenzen.

Hygieneregeln | Erste Hygieneregeln (siehe Kapitel 1.6) können eingeführt werden:



© tienuskin – stock.adobe.com

- Der gemeinsame Gang ins Badezimmer zum Händewaschen, bevor sich an den Esstisch gesetzt wird
- Das Abwischen von Mund und Fingern an einem feuchten (Wasch-)Lappen oder einer Serviette
- Das erneute Händewaschen nach Beenden der Mahlzeit
- Entwicklungsentsprechend das Husten und Niesen in die Armbeuge

Fester Sitzplatz | Ein fester Sitzplatz am Esstisch kann insbesondere jüngeren Kindern eine hilfreiche Struktur und Verlässlichkeit sein. Bei älteren Kindern kommt eher der Wunsch nach Platztausch auf. Strukturen sollten flexibel gehandhabt werden.

Kulturelle Unterschiede | Im Kennenlerngespräch können solche Feinheiten und ihr Umgang während der Betreuungszeit besprochen werden. Es fördert die Toleranz und das Verständnis untereinander, wenn Kinder einer kulturell gemischten Gruppe die Gepflogenheiten der anderen kennenlernen können.

Nachahmung | Kinder lernen durch Beobachten und Nachahmen der Bezugsperson z. B. das Besteck zu benutzen. So können sich Regeln bei Tisch spielerisch und ohne Druck etablieren.

Beginn und Ende einer Mahlzeit | Kinder unter drei Jahren sollten eine Mahlzeit anfangen können, sobald sie Essen auf ihrem Teller haben. Der gemeinsame Beginn einer Mahlzeit kann mit älteren Kindern geübt werden.

Schnell essende Kinder können Unruhe an den Tisch bringen, wenn sie nicht aufstehen und spielen gehen dürfen. Ihre Ungeduld kann langsam essende Kinder stören und dazu verleiten, die Mahlzeit ebenfalls zu beenden, obwohl sie noch nicht satt sind. Es ist an den Kindertagespflegepersonen, die jeweilige Situation einzuschätzen und entsprechend flexibel zu gestalten. Stehen Kinder hungrig vom Tisch auf, kann sich eine Situation ergeben, in der ständig zwischendurch gegessen wird, aber nicht zu den eigentlichen Mahlzeiten; das sollte vermieden werden. Es ist Kindern zuzutrauen, Hunger auszuhalten und zu lernen, zu festen Essenszeiten zu essen. Wird der Snack am Nachmittag immer zur selben Uhrzeit angeboten, können Kinder sich darauf einstellen, wann es das nächste Mal die Möglichkeit gibt, etwas zu essen.

(2) Tischrituale, Tischsprüche und Lieder



© Davids Cpeopleimages.com –
stock.adobe.com

Tischrituale | Das Pflegen von Tischritualen fördert das Gemeinschaftsgefühl und stimmt durch die tägliche Wiederholung auf eine Mahlzeit ein. Es gibt familiäre Rituale, kulturelle und religiöse Gewohnheiten, die die soziale Interaktion am Esstisch begleiten. Mahlzeiten erhalten durch Rituale einen Rahmen, der von Kindern von klein auf gerne aktiv mitgestaltet wird. Es kann sich um Tischsprüche, -gebete oder Lieder handeln, die gemeinsam aufgesagt bzw. gesungen werden.

Kultureller Rahmen einer Mahlzeit | Kindern aus anderen Kulturen können Rituale geläufig sein, die sich von denen in der Kindertagesbetreuung unterscheiden. Wenn sie zum ersten Mal in die Betreuung kommen, sind für sie nicht nur die Umgebung und die Personen ungewohnt, sondern auch der Ablauf des Essens und oftmals die Speisen selbst. Es kann helfen, wenn eine erziehungsberechtigte Person in der ersten Zeit das Kind beim Essen begleitet.

(3) Umgang mit Süßigkeiten

Bis Kinder zum ersten Mal mit Süßigkeiten in Berührung kommen, kennen sie diese weder noch vermissen sie sie. Die Aufnahme von Zucker erfolgt zunächst über natürliche Quellen wie Gemüse, Obst und Milchprodukte, bis Süßigkeiten und gesüßte Getränke im familiären Alltag dazukommen können.

Frühstück | In der Kindertagespflegestelle sollten Brotaufstriche wie Marmelade, Honig oder Sirup nur selten bis gar nicht zur Auswahl stehen, da sie große Mengen Zucker enthalten. Dadurch würde schnell die maximal empfohlene Menge an Zucker überschritten. Sie liegt bei 10 Prozent der täglich aufgenommenen Nahrungsenergie. Für Kinder zwischen dem vierten und sechsten Lebensjahr entspricht das etwa 150 Kilokalorien, die beispielsweise in drei Teelöffeln Nuss-Nougat-Creme, einem Stück Obstkuchen oder rund 25–30 Gramm Kartoffelchips enthalten sind. Süße Speisen und Naschereien sollten sparsam und bewusst verzehrt werden und dem Elternhaus vorbehalten sein.

Individueller Umgang | Es ist hilfreich, einen bewussten Umgang mit Süßigkeiten zu erlernen. Folgende Empfehlungen können Kindertagespflegepersonen als Orientierung dienen:

- Süßigkeiten werden weder zum Belohnen, Trösten noch zur Beruhigung von Kindern eingesetzt.
- Während der Betreuungszeit wird auf Süßigkeiten und Knabbereien verzichtet. Ausnahmen könnten zu besonderen Anlässen gelten.
- Das Mitgeben von Süßigkeiten und Knabberartikeln seitens der Erziehungsberechtigten ist nicht empfehlenswert.

Das Vorgehen sollte im *pädagogischen Konzept* (siehe Kapitel 4.1) dargelegt sein und im Kennenlerngespräch thematisiert und abgeklärt werden.

Besondere Anlässe | Kindertagespflegepersonen haben einen professionellen Bildungsauftrag, in dem die Gesundheitsförderung betreuter Kinder festgelegt ist. Dazu gehört das Erlernen eines angemessenen und bewussten Umgangs mit Naschereien, der z. B. dadurch gelingen kann, dass Süßigkeiten nur zu besonderen Anlässen wie Geburtstagen und anderen Festen angeboten werden. Dadurch, dass mehrere Kinder zugleich betreut werden und alle einen anderen Umgang mit dem Thema Naschen im familiären Alltag pflegen, bietet es sich im Betreuungsalltag an, auf Süßigkeiten und Knabbereien zu verzichten.

(4) Kinder in die Mahlzeitengestaltung einbeziehen



© Irina Schmidt – stock.adobe.com

Gemeinsames Kochen und Backen | Koch- und Backaktionen sprechen alle Sinne der Kinder an, machen Spaß und stärken ihre Selbstständigkeit. Kleine Tätigkeiten rund um die Mahlzeiten sollten auf die alters- und entwicklungsentsprechenden Fähigkeiten der Kinder abgestimmt sein: Die Jüngsten können ein Glöckchen läuten oder auf andere Weise die Essenszeit ankündigen. Bereits Eineinhalbjährige können beispielsweise eine Speise umrühren, und Kinder unter drei Jahre können helfen beim:

- Tragen kleiner Utensilien und Zutaten
- Ein- und Ausräumen von Schränken
- Ernten von Gemüse, Obst und Kräutern im Garten
- Belegen von Teigböden
- Schneiden weicher Lebensmittel mittels einer Teigkarte

Das Waschen von Lebensmitteln (z. B. Gemüse) sowie das Kneten/ Rühren von Teigen ist meist den Größeren vorbehalten. Jenseits des dritten Lebensjahres fangen Kinder an, Brote mit Aufstrich zu beschmieren, Gemüse und Obst kleinzuschneiden und den Tisch ein- und abzudecken. All diese kleinen Tätigkeiten fördern Neugierde und das Probieren-wollen neuer Speisen. Erste Hygieneregeln können etabliert werden, wie das Hochkrempeln der Ärmel und das Zusammenbinden längerer Haare.

Mit verschiedenen Methoden können (ältere) Kinder zudem an der Planung des Wochenspeiseplans beteiligt werden, und Feedbacksysteme eignen sich, damit Kinder mitteilen können, wie ihnen ein Essen geschmeckt hat (siehe Kapitel 2.5).

Quellen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung | FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas (2024): [Naschen und Knabbern – Maßvoll mit Genuss](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2024): Bärenstarke Kinderkost. Einfach, schnell und lecker. 15. Auflage. Düsseldorf
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Netzwerk Gesund ins Leben (2023): [Wie gelingt das gemeinsame Essen mit Kleinkindern am Familientisch? Nachgefragt bei Gesund ins Leben](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Abou-Dakn, M. et al. (2022): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Aktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Monatsschrift Kinderheilkunde, Springer Medizin, <https://doi.org/10.1007/s00112-022-01519-3>
- Heinis, M. (2022): [Essen und Ernährung in der Kindertagespflege](#). Deutsches Jugendinstitut, München
- Netzwerk Gesund ins Leben (2022): [Essen und Trinken für Kleinkinder. Was kommt auf den Tisch?](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (2021): [Zuckerverzehr von Kindern in Deutschland](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Nedebock, U. (2019): Essen mit Kita-Kindern. Die kleinen Hefte. Cornelsen, Berlin
- Nedebock, U. (2018): Rituale bei Kita-Kindern. Die kleinen Hefte. Cornelsen, Berlin
- Gutknecht, D. und Höhn, K. (2017): Essen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
- Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz (Hrsg.) und aid infodienst (Hrsg.) (2017): Esspedition Kita. Ernährungsbildung in der Praxis. 8. völlig überarbeitete Auflage. Stuttgart/ Bonn
- Beller, S. (2016): Kuno Bellers Entwicklungstabelle 0–9. 10. komplett überarbeitete und erweiterte Auflage, Forschung & Fortbildung in der Kleinkindpädagogik, Berlin
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2016): Mit Kindern essen. Gemeinsam genießen in der Familienküche. 1. Auflage. Düsseldorf
- Bostelmann, A. und Fink, M. (2014): Mahlzeiten in der Krippe. Lernchancen erkennen und Essenssituationen einfühlsam begleiten. Bananenblau UG, Berlin
- Van Dieken, C. und van Dieken, J. (2014): Ganz nah dabei – Alltagssituationen in Kitas für 0- bis 3-Jährige. Cornelsen Schulverlage GmbH, Berlin
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2007): Notenheft „Apfelklops & Co“

MAHLZEITENSITUATION



2.5 Selbstbestimmung

Übersicht

Kindertagespflegepersonen haben den Auftrag, Kinder bei der Entwicklung hin zu einer selbstbestimmten, eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit zu fördern. Die Mit- und Selbstbestimmung der Kinder ist ihr gutes Recht, in das sie, begleitet und geleitet durch Erwachsene, alters- und entwicklungsentsprechend hineinwachsen – auch am und rund um den Esstisch.

Auf einen Blick

- ✓ Das Interesse der Kinder an Eigenständigkeit rund um Essen und Trinken sollte gezielt von der Kindertagespflegeperson gefördert werden.
- ✓ Kinder essen und probieren, von was und wie viel sie möchten. Ihnen sollte neben bekannten Komponenten ein ansprechendes und wiederkehrendes Angebot unbekannter Speisen gemacht werden, dass sie in ihrem Tempo und mit motivierender Begleitung kennenlernen können.
- ✓ Altersentsprechend können Kinder in die Speiseplanung einbezogen werden.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Die Betreuungszeit wird von Kindertagespflegepersonen so gestaltet, dass sie Kindern einen sicheren Rahmen bietet, in dem sie sich alters- und entwicklungsentsprechend bewegen und ausprobieren können. Sobald Kinder Interesse am eigenständigen Essen zeigen, sollten sie dahingehend gefördert werden. Kindertagespflegepersonen stellen ein Mahlzeitenangebot bereit, motivieren und bieten Unterstützung an. Kinder entscheiden je nach Alter und Reife selbst, ob sie sich am Angebot bedienen, wie viel und von was sie essen oder probieren möchten. Mit zunehmendem Alter können Kinder Wünsche bei der Speiseplanung einbringen und zum Essen befragt werden. Das kann die Zufriedenheit und Akzeptanz erhöhen.



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten

Die Selbst- und Mitbestimmung der Kinder beim Thema Essen und Trinken sollte im Rahmen von Ritualen wie z. B. Händewaschen vor dem Essen gefördert werden. Das Speisenangebot wird von Kindertagespflegepersonen gesundheitsfördernd zusammengestellt und kann – je nach Alter der kleinen Tischgäste – Kinderwünsche aufgreifen. Kinder entscheiden zunehmend selbst, ob, was und wie viel sie aus dem Angebot essen oder probieren. Kindertagespflegepersonen schaffen eine entspannte und motivierende Atmosphäre, damit Kinder in ihrem Tempo von sich aus unbekannte und bekannte Lebensmittel und Speisen immer wieder kennen- und mögen lernen.



Ausführliche Informationen

(1) Vom Gefüttert-werden zum eigenständigen Essen

Meist werden Kinder erst ab Vollendung des ersten Lebensjahres betreut; in Einzelfällen sind es Säuglinge, die noch gefüttert werden.

Gefüttert-werden | Etwa ab dem achten Lebensmonat entwickeln Kinder Interesse am eigenständigen Essen. Zuvor werden Kinder vom Schoß der Betreuungsperson aus gefüttert (siehe Kapitel 2.2 | 2.3). Das Kind sollte eine gute Stützposition für Kopf und Füße haben und bequem im Arm der Kindertagespflegeperson liegen. Währenddessen sollte es ihm möglich sein, nach der Milchflasche zu greifen. Auf die Milchmahlzeiten folgen altersgemäß Breimahlzeiten, deren Einnahme



© Oksana Kuzmina – stock.adobe.com

sich mit der zunehmenden Fähigkeit des Kindes zu sitzen vom Schoß der Bezugsperson wegorientiert. Den ersten Brei nehmen Kinder in der Regel im Elternhaus ein.

Wenn das Interesse am eigenständigen Essen wächst und das Kind den Löffel selbst führen möchte, sollte es gefördert werden. Ab hier kann ein zweiter Löffel dazukommen, sodass Kindertagespflegepersonen das Kind weiter mit einem Löffel füttern können, es aber gleichzeitig ei-

gene Erfahrungen mit Besteck sammeln kann. Unterstützung beim Essen bietet die Kindertagespflegeperson von unten, sodass das Kind die eigentliche Bewegung ausführt. Ob Löffel, Gabel und Messer mit der rechten oder linken Hand benutzt werden, bleibt dem Kind überlassen.



© Justyna – stock.adobe.com

Speisen selbst nehmen | Kinder werden beim gemeinsamen Essen am Esstisch weiter gefördert, indem sie sich Speisen selbst auf ihren Teller auftun dürfen. Dafür sollte sowohl geeignetes Geschirr als auch Vorlegebesteck wie Kelle oder Löffel bereitstehen (siehe Kapitel 2.3).

Selbstbestimmung | Kindertagespflegepersonen sollten als Vorbilder eine motivierende Haltung zum Essen einnehmen. Das kann z. B. durch genussvolle Geräusche wie Schmatzen, oder Lautmalerei („Mhm, das schmeckt gut!“) gelingen. Des Weiteren können ältere Kinder auf den Duft, die Farbe und andere speisenbezogene Dinge aufmerksam gemacht werden.

Bildungsanlässe | Wenn im Spiel Sandkuchen gebacken, ein Restaurant besucht oder im Kaufmannsladen eingekauft wird, ahmen Kinder reale Situationen nach. Der eigenständige Umgang mit Utensilien, z. B. beim Schütten von Wasser von Becher zu Becher, wird trainiert. Es ist empfehlenswert, schon früh solche Bildungsanlässe zu schaffen (siehe Kapitel 3.3).

(2) (Neue) Speisen und Lebensmittel probieren

Sinneserfahrung | In der außerfamiliären Betreuung liegt die Chance, Kindern neue, unbekannte



© Neuroshock – stock.adobe.com

Lebensmittel und Speisen anzubieten, sodass sie im eigenen Tempo entdeckt werden können, beispielsweise spielerisch mit allen Sinnen.

Ab dem zweiten Lebensjahr orientieren sich Kinder verstärkt daran was ihre Bezugspersonen und andere Kinder essen. Entsprechend werden in Gemeinschaft verzehrte Lebensmittel eher probiert. Ältere Kinder können der Kindertagespflegeperson beschreiben, wie ein Radieschen

aussieht, wie es riecht und sich anfühlt. Darauf können ganz nebenbei Fragen zur Textur im Mund, dem Geschmack und so weiter folgen. Ein langsames Herantasten an ein Lebensmittel kann auch damit beginnen, dass es im selben Raum liegt und vom Kind wahrgenommen wird. Die Annäherung an den Teller des Kindes erfolgt langsam, und es ist möglich, das Lebensmittel Stück für Stück kennenzulernen, bevor es zum Mund geführt wird.

Neophobie | Bevor Lebensmittel probiert werden, können sie mehrfach, durchaus bis zu zehnmals, abgelehnt werden. Besonders im Zeitfenster vom 18. bis zum 24. Lebensmonat sowie im vierten Lebensjahr sind Kinder oftmals wählerisch und stehen unbekanntem Lebensmitteln skeptisch oder sogar ängstlich gegenüber. Diese als Neophobie bezeichnete Verhaltensweise ist kulturübergreifend beobachtbar und wird als Schutzmechanismus verstanden. Denn Kinder überprüfen die genießbarkeit von Lebensmitteln und spucken sie unter Umständen wieder aus. Hier braucht es Geduld und Zeit und ein wiederkehrendes Angebot, um schließlich akzeptiert zu werden.

(3) Essenswünsche und Feedbacksystem

Ab einem Alter von etwa drei Jahren können Kinder bei der Gestaltung des Wochenspeiseplans einbezogen werden. Dies erhöht die Identifikation mit der Gruppe. Zudem lernen sie, sich für eigene Interessen und die anderer einzusetzen und erfahren, dass jede/r einmal mit seinem Essenswunsch drankommt. Das vermittelt den Kindern, dass sie von den erwachsenen Bezugspersonen als Individuen wahr- und ernstgenommen werden (siehe Kapitel 3.4). Daraus kann sich ein tieferes Vertrauensverhältnis zur Kindertagespflegeperson ergeben. Der Umgang mit Wunschgerichten kann flexibel gestaltet und z. B. einmal pro Woche erfüllt werden. Es kann helfen, Kindern zunächst über Bilder von bereits bekannten Speisen eine Vorauswahl anzubieten, aus der sie wählen können. Dadurch fällt jüngeren Kindern die Wahl leichter, und im Sinne der *Verhältnisprävention* kann die Kindertagespflegeperson eine geeignete Palette an Angeboten zusammenstellen. Einseitigen Wünschen nach z. B. Nudeln kann so Einhalt geboten werden. Weitere Akzeptanz erfahren Mahlzeiten oft, wenn Kinder in ihre Zubereitung mit einbezogen werden (siehe Kapitel 2.4).

Feedback | Kindertagespflegepersonen können die Reaktionen ihrer jüngeren Tischgäste auf Gerichte einschätzen. Es sind Zeichen wie das Leeressen eines Tellers, die Frage nach einem Nachschlag oder Speisereste auf dem Teller. Manchmal hat die Essensmenge weniger damit zu tun, ob ein Essen geschmeckt hat; vielmehr ist sie Kompass für individuelle Stimmungen, Atmosphäre und Entwicklungsschübe.



© SewcreamStudio – stock.adobe.com

Bei älteren Betreuungskindern kann aktiv gefragt werden wie es geschmeckt hat. Für jüngere Kinder, die sich sprachlich noch nicht so gut ausdrücken können, ist z. B. ein dreistufiges Smiley-System hilfreich. Kinder könnten nach dem Essen auf einen Smiley tippen, um ihre Rückmeldung zu den Speisen zu geben. Beachten sollten Kindertagespflegepersonen bei der Auswertung der Ergebnisse, ob ein Gericht für die Kinder neu oder bereits etabliert und bekannt ist. Tipp: Nach der Zufriedenheit zu fragen ergibt nur dann Sinn, wenn bei einem unzufriedenstellenden Ergebnis die Kindertagespflegeperson gewillt und offen für Veränderung ist. Vielleicht sorgt bereits eine andere Rezeptur, Zubereitungsart oder Konsistenz eines Lebensmittels für Abhilfe. Gleichzeitig muss klar sein, dass nicht alle Kinder immer oder beispielsweise an jedem Tag jedes Gericht mögen. Mit Zeit, Geduld und einer guten Begleitung probieren Kinder oftmals mehr Speisen und erweitern so nach und nach ihre Geschmackspalette und Vorlieben.

Bei älteren Betreuungskindern kann aktiv gefragt werden wie es geschmeckt hat. Für jüngere Kinder, die sich sprachlich noch nicht so gut ausdrücken können, ist z. B. ein dreistufiges Smiley-System hilfreich. Kinder könnten nach dem Essen auf einen Smiley tippen, um ihre Rückmeldung zu den Speisen zu geben. Beachten sollten Kindertagespflegepersonen bei der Auswertung der Ergebnisse, ob ein Gericht für die Kinder neu oder bereits etabliert und bekannt ist. Tipp: Nach der Zufriedenheit zu fragen ergibt nur dann Sinn, wenn bei einem unzufriedenstellenden Ergebnis die Kindertagespflegeperson gewillt und offen für Veränderung ist. Vielleicht sorgt bereits eine andere Rezeptur, Zubereitungsart oder Konsistenz eines Lebensmittels für Abhilfe. Gleichzeitig muss klar sein, dass nicht alle Kinder immer oder beispielsweise an jedem Tag jedes Gericht mögen. Mit Zeit, Geduld und einer guten Begleitung probieren Kinder oftmals mehr Speisen und erweitern so nach und nach ihre Geschmackspalette und Vorlieben.

.....

Quellen

- Verbraucherzentrale Hamburg (Hrsg.) (2024): Gesunde Ernährung von Anfang an. Stillen, Säuglingsnahrung, Breie und Gläschenkost. 20. Aktualisierte Auflage. Hamburg
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Netzwerk Gesund ins Leben (2023): [Was tun, wenn Kleinkinder sehr wählerisch beim Essen sind? Nachgefragt beim Netzwerk Gesund ins Leben](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Abou-Dakn, M. et al. (2022): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Aktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Monatsschrift Kinderheilkunde, Springer Medizin, <https://doi.org/10.1007/s00112-022-01519-3>
- Bundesministerium für Familie; Senioren; Frauen und Jugend (Hrsg.) (2022): Übereinkommen über die Rechte des Kindes. VN-Kinderrechtskonvention im Wortlaut mit Materialien. Berlin
- Heinis, M. (2022): [Essen und Ernährung in der Kindertagespflege](#). Deutsches Jugendinstitut, München
- Bundesverband für die Kindertagespflege (Hrsg.) (2021): [Auszüge aus Gesetzestexten, die für die Kindertagespflege relevant sind](#)
- Hesse, I. et al. (2021): Können 4- bis 6-jährige Kinder ihr Essen bewerten? Eine Befragung von Kindern zur Mittagsmahlzeit in Tageseinrichtungen im Großraum Mainz. Ernährungs Umschau, 68(6): 102–8
- Gutknecht, D. (2021): Zentrale Lebensaktivitäten achtsam begleiten. Essen und Trinken in der Kindertagespflege. Zeitschrift für Tagesmütter und Tagesväter. Ausgabe 4, Seiten 2–5. Klett Kita GmbH, Stuttgart
- Maier-Nöth, A. (2021): Ein Löffelchen Vielfalt. Jedes Kind kann gesund und genussvoll essen lernen. Zeitschrift für Tagesmütter und Tagesväter. Ausgabe 4, Seiten 6–7. Klett Kita GmbH, Stuttgart
- Methfessel, B. (2021): Nahrung für Körper und Seele. Über den Zusammenhang von Essen mit Verunsicherung und Sicherheit, Spannung und Entspannung. Zeitschrift für Tagesmütter und Tagesväter. Ausgabe 4, Seiten 8–9. Klett Kita GmbH, Stuttgart
- Lehmann, T. (2021): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – Guten Appetit, ihr Lieben! Partizipation beim Essen. Zeitschrift für Tagesmütter und Tagesväter. Ausgabe 4, Seiten 10-11. Klett Kita GmbH, Stuttgart
- Bosche, H. und von Atens-Kahlenberg, W. (2020): [Bremer Checkliste: Für ausgewogene Mittagessen in Kindertagesstätten](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen; Informations- und Koordinierungsstelle Kindertagespflege in Sachsen (Hrsg.) (2019): Genusszeit Essen und Trinken. Gesunde Ernährung von Kindern unter drei Jahren in der Kindertagespflege. Ein praktisches Arbeitsbuch. Zwickau
- Gutknecht, D. und Höhn, K. (2017): Essen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
- Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz (Hrsg.) und aid infodienst (Hrsg.) (2017): Esspedition Kita. Ernährungsbildung in der Praxis. 8. völlig überarbeitete Auflage. Stuttgart/ Bonn
- Nentwig-Gesemann, I. et al. (2017): Kita-Qualität aus Kindersicht. Eine Studie des DESI-Instituts im Auftrag der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung. Deutsche Kinder- und Jugendstiftung & Institut für Demokratische Entwicklung und Soziale Integration (Hrsg.), Berlin. www.dkjs.de/quaki

- Methfessel, B. et al. (2016): Essen und Ernährungsbildung in der Kita. Entwicklung – Versorgung – Bildung. Kohlhammer, Stuttgart
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2016): Mit Kindern essen. Gemeinsam genießen in der Familienküche. 1. Auflage. Düsseldorf
- Bundesverband für Kindertagespflege: [FAQs Mahlzeitengestaltung in der Kindertagespflege](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024

Eigene Notizen

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the header. It is intended for the user to write their own notes.

Frühkindliche Bildung rund um den Esstisch wird aus den folgenden vier Kapiteln ersichtlich.

.....



3.1 Bildungsauftrag

.....

Übersicht

Der gesetzliche Rahmen zur frühkindlichen Bildung ist durch das Sozialgesetzbuch – Achtes Buch (SGB VIII) gesteckt und wird, durch die Hoheit der Länder bedingt, zum Teil durch eigene Gesetzgebungen ergänzt. In den Bundesländern wird der gesellschaftliche Auftrag in Bildungspläne übersetzt. Ein Bezug zur Ernährungsbildung ist nur indirekt erkennbar; Anknüpfungspunkte an die Lernbereiche sind jedoch vielfältig.

.....

Auf einen Blick

- ✓ Der Auftrag zum Erziehen, Bilden und Betreuen ergibt sich für Kindertagespflegepersonen aus dem Sozialgesetzbuch – Achtes Buch.
 - ✓ Die Bildungspläne der Länder konkretisieren den frühkindlichen Bildungsauftrag.
 - ✓ Der Lern- und Lebensort Mahlzeit bietet vielschichtiges Bildungspotenzial in allen Bildungsbereichen.
 - ✓ Bildung wird als Selbstbildung des Kindes verstanden – mit dem Ziel der Entwicklung von Kompetenzen und Handlungsfähigkeit auch beim alltagsbegleitenden Thema Essen und Trinken.
-



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Kindertagespflegepersonen haben einen gesetzlichen Auftrag zur Erziehung, Bildung und Betreuung der ihnen anvertrauten Kinder. Das schließt auch die Verpflegung mit ein, so Mahlzeiten während der Betreuungszeit stattfinden. Da inzwischen über 1,8 Mio. Kinder bundesweit täglich mehr als sieben Stunden betreut werden (Stand 26.09.2024) ergibt sich ein idealer, familienergänzender Lern- und Lebensort zur Gesundheitsförderung, der durch Kontinuität und Verlässlichkeit, bei gleichbleibenden Bezugspersonen, geprägt ist.



Indem Verpflegung zur Querschnittsaufgabe geworden ist fällt Kindertagespflegepersonen eine große Verantwortung – aber auch Chance – zu, durch ausgewogen und nachhaltig gestaltete Mahlzeiten für eine *faire Ernährungsumgebung* im Betreuungsalltag zu sorgen. Damit untrennbar verbunden werden Kindern alltagsintegrierte Regeln und Rituale rund um den Esstisch vermittelt und durch formale Ernährungsimpulse ergänzt. Der rechtsverbindliche Auftrag zur *Ernährungsbildung* leitet sich indirekt aus dem Sozialgesetzbuch (Achstes Buch) und dem Bildungsplan des jeweiligen Bundeslandes ab.

.....

Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten

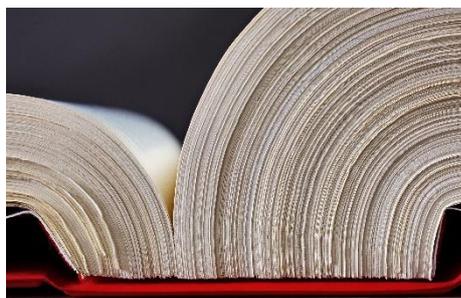
Durch Aufteilung der Betreuung ist Verpflegung zur Gemeinschaftsaufgabe geworden. Daher sind vermehrt externe Bezugspersonen an der Prägung kindlicher Essgewohnheiten beteiligt: Kindertagespflegepersonen können Familien verlässlich dabei unterstützen, Kinder zu einem ausgewogenen Essverhalten anzuregen. Sie bieten ihnen dabei Lerngelegenheiten rund um das Thema Essen und Trinken, damit sie von klein auf zu eigenständigen, nachhaltig handelnden Persönlichkeiten heranwachsen. Kindertagespflegepersonen haben hierfür einen rechtsverbindlichen Bildungsauftrag und orientieren sich bei der Erfüllung an normativen Bildungsplänen des für sie zuständigen Ministeriums. Gerade bei den Mahlzeiten können Kompetenzen wie Körperbewusstsein, mathematisches Grundverständnis etc. erworben werden.



Ausführliche Informationen

(1) Gesetzlicher Auftrag zur Bildungsbegleitung in der Kindertagesbetreuung

Sozialgesetzbuch – Achtes Buch | Der Auftrag zur Bildungsarbeit in der Kindertagespflege leitet



© Ingo Bartussek – stock.adobe.com

sich bundesweit aus dem Sozialgesetzbuch – Achtes Buch (SGB VIII) ab. Demnach sollen Betreuungskräfte Kinder in ihrer sozialen, emotionalen, körperlichen und geistigen Entwicklung fördern und sie auf dem Weg zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit unterstützen. Der Förderauftrag setzt sich aus dem Erziehen, Bilden und Betreuen des Kindes zusammen und wird von den zuständigen Ministerien der einzelnen Bundesländer in Bildungs- bzw. Erziehungsplänen oder Leitlinien weiter konkretisiert. Sie beschreiben, wie die rechtlichen Grundlagen des SGB VIII in der Praxis umgesetzt werden sollen.

Durch das SGB VIII hat das Thema Qualitätssicherung in der Kindertagesbetreuung eine Verbindlichkeit erhalten, wodurch (institutionelle) Träger die Qualität der Förderung durch geeignete Maßnahmen zu gewährleisten bzw. weiterzuentwickeln haben. Pädagogische Konzeptionen bilden die Basis zur Erfüllung dieses Förderauftrags. Ein darin integriertes *Verpflegungskonzept* greift den Ernährungskontext auf und beschreibt Erziehungsberechtigten gegenüber transparent die Ausgestaltung des Essalltags (siehe Kapitel 4.1).

Bildungs- und Orientierungspläne | Die Bildungsministerien der Bundesländer geben Bildungspläne heraus, die sich in einzelne Bildungsbereiche wie Sprache, Musik, Mathematik/ Naturwissenschaften, Ethik/ Religion sowie Körper, Bewegung und Gesundheit gliedern. Dadurch ist der Rahmen gesteckt, den pädagogische Fachkräfte mit ihrer Betreuungstätigkeit im Elementarbereich verfolgen sollen. Ernährung selbst ist nur in einem Bundesland verankert; in anderen lassen sich Anknüpfungspunkte finden – mit der Möglichkeit, das Thema mittelbar zu verorten.

Die meisten Bildungspläne legen Wert darauf, das Lernverhalten und Entwicklungsfortschritte jedes einzelnen Kindes zu beobachten und zu dokumentieren. Dieses Vorgehen dient der Qualitätsentwicklung bzw. -sicherung und sollte sich auch auf kindliche Ernährungs- bzw. Alltagskompetenzen ausdehnen (siehe Kapitel 3.2).

(2) Ernährungsbildung im Kontext von Bildungsplänen

Transfer des Bildungsauftrags in den Essalltag | *Ernährungsbildung* findet von klein auf in Eltern-



© Maryna – stock.adobe.com

haus und Kindertagesbetreuung statt. Rein rechnerisch besteht vom ersten Geburtstag bis zum Wechsel in die Schule an rund 1000 Betreuungstagen die Möglichkeit, Kompetenzen beim Essen und Trinken bzw. im Umgang mit Lebensmitteln in einer Kindertagespflegestelle zu erlernen und das eigene Essverhalten weiterzuentwickeln.

Hinter dem komplexen Thema Verpflegung steckt im Hinblick auf frühkindliche Bildung weit mehr



© 18_penny – stock.adobe.com

als das Angebot von Mahlzeiten oder deren Einnahme: Ernährung und damit verbundene Kompetenzen sind für die Horizonsweiterung der Kinder sowie die Ausprägung gesundheitsfördernder Verhaltensmuster von zentraler Bedeutung. Ein Zugewinn an Fähig- und Fertigkeiten wird Kindern beispielsweise im Erleben von Vor- und Zubereitung, Essenssituationen oder pädagogischen Angeboten ermöglicht.

Der Essalltag bietet unter anderem folgende Lernpotenziale:

- Halt und Sicherheit durch wiederkehrende Speisenangebote
- Wertschätzung von Nahrungsmitteln
- Gleichberechtigung bei alltagsnahen Tätigkeiten
- Zutrauen/ Selbstwirksamkeitserwartung bei der gemeinsamen Zubereitung
- Gedächtnistraining, z. B. beim Aufsagen von Tischsprüchen oder -gebeten
- Erforschen, Experimentieren und Entdecken von Lebensmitteln
- Training der Fein- und Grobmotorik, beispielsweise beim Schälen, Schneiden oder Vermengen von Lebensmitteln
- Wahrnehmung körpereigener Signale wie Hunger, Durst oder Sättigung
- Wortschatzerweiterung für Lebensmittel und Haushaltsgegenstände
- Umgangsformen und (Benimm-)Regeln bei Tisch
- Selbstständigkeit beim Essen
- Erkennen von Gefahrensituationen im hauswirtschaftlichen Bereich

- Wahrnehmung von Tagesstrukturen und wiederkehrenden Arbeiten
- Herkunft von Lebensmitteln und Einkaufsmöglichkeiten
- Erkundung des Zahlenraums z. B. beim Abzählen von Geschirr und Besteck
- Kennenlernen von Maßeinheiten durch Wiegen, Messen etc.
- Gestaltung einer ansprechenden Atmosphäre beim Essen
- Nachahmen von Situationen durch Rollenspiele oder So-tun-als-ob-Spiele rund um das Thema Essen und Trinken (im Einkaufsladen oder Gemüsegarten, in der Kinderküche oder an der Kaffeetafel)
- Schmeck- und andere Sinnesexperimente
- Erleben von Naturkreisläufen
- Übernahme alters- bzw. entwicklungsentsprechender Verantwortung
- Kennenlernen (inter-)kultureller und religiöser Vielfalt und (Ge-)Bräuche beim Essen

Bildungsbegleitung | Im sozialen Miteinander bzw. in der Interaktion zwischen der Kindertages-



© New Africa – stock.adobe.com

pflegeperson und den betreuten Kindern vollziehen sich Lern- und Bildungsprozesse. Bei deren Begleitung liegt das Hauptaugenmerk darauf, das Autonomiebestreben der Kinder zu fördern und Entwicklungsimpulse so zu gestalten, dass Selbstlernprozesse möglich sind. Voraussetzung dafür sind reflektierte Vorbilder mit berufsbiografischer Haltung (siehe Kapitel 2.2) sowie ernährungspädagogischen Kompetenzen.

Quellen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Heinis, M. (2022): [Essen und Ernährung in der Kindertagespflege](#). Deutsches Jugendinstitut; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Hesecker, H., et al. (2019): [Erährungsbezogene Bildungsarbeit in Kitas und Schulen](#). Schlussbericht; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Niedersächsisches Kultusministerium (2018): [Orientierungsplan für Bildung und Erziehung](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Gutknecht, D. und Höhn, K. (2017): Essen in der Kinderkrippe. Verlag Herder, Freiburg im Breisgau
- Bundesministerium der Justiz: [Sozialgesetzbuch](#) (SGB) – Aches Buch (VIII) – Kinder und Jugendhilft; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [Erährungsbildung](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Schule und Recht in Niedersachsen: [Niedersächsisches Gesetz zur Ausführung des Achten Buchs des Sozialgesetzbuchs](#) (Nds. AG SGB VIII) und zur Niedersächsischen Kinder- und Jugendkommission; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Deutscher Bildungsserver: [Umsetzung der Bildungspläne für Kindertageseinrichtungen in den Bundesländern](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024



3.2 Kompetenzen

Übersicht

Der Esstisch ist ein idealer Ort für Lerngelegenheiten. Denn während der täglichen außerfamiliären Betreuung von Kindern wird viel Zeit zur Einstimmung auf Mahlzeiten verwendet. Durch aktive Beteiligung lernen bzw. bauen Kinder dort von klein auf ihre Kompetenzen aus. Für jeden Bildungsbereich im Elementarbereich kann ein Bezug zur Ernährung hergestellt und die kindlichen Bestrebungen des Selbstlernens im Umgang mit Essen und Trinken entwicklungsentsprechend aufgegriffen werden. Individuelle Entwicklungsprozesse lassen sich durch Beobachten und Dokumentieren sichtbar machen und Kinder durch den zielgerichteten Blick noch stärken- und ressourcenorientierter fördern.

Auf einen Blick

- ✓ Dem Essalltag wohnen zahlreiche Bildungsmomente inne, mit denen alle Bildungsbereiche der länderspezifischen Bildungspläne aufgegriffen werden können.
- ✓ Am Lernort Mahlzeit lässt sich das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl von Kindern stärken.
- ✓ Beobachten und Dokumentieren im Essalltag ist ein wertvolles Instrument der Momentaufnahme aus der Praxis und macht die Qualität pädagogischer Arbeit in der Kindertagespflegestelle sichtbar.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Aufgrund mehrstündiger Aufenthalte in der Kindertagesbetreuung unter der Woche sind Kindertagespflegepersonen gefragt, sich des Themas Ernährungs- bzw. Alltagsbildung der Kinder anzunehmen. Sie können damit den Auftrag zum Beobachten und Dokumentieren kindlicher Entwicklungsprozesse verbinden und deutlich machen.



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten

Der Auftrag der Kindertagesbetreuung zum Erziehen, Bilden und Betreuen ist gesetzlich verankert. Erziehungsberechtigte können darauf vertrauen, dass ihre Kinder durch verlässliche Vorbilder auch kompetent durch den Essalltag begleitet werden und ihnen entsprechend ihres eigenen Lerntempos und Entwicklungsstandes Impulse und Anregungen zur Entwicklung eigener Ernährungs- bzw. Alltagskompetenzen geboten werden. Gezieltes Beobachten und Dokumentieren durch die Kindertagespflegeperson macht Entwicklungsprozesse des betreuten Kindes sichtbar; im Familienalltag kann daran angeknüpft werden.



Ausführliche Informationen

(1) Wann kann ein Kind was?



© Olesia Bilkei – stock.adobe.com

Alltags- und Ernährungskompetenzen | Welche differenzierten Fähigkeiten und Kompetenzen können entlang aller Bildungsbereiche bei Kindern im Elementarbereich beobachtet werden? Nachfolgende Orientierungstabelle zeigt, welche möglichen Entwicklungsschritte bzw. -veränderungen Kinder in unterschiedlichen Altersstufen durchlaufen und welche Fähig- und Fertigkeiten sie zwischen dem 1. und 6. Lebensjahr entwickeln. Hier sollten

alltagsintegrierte Lernimpulse (siehe Kapitel 3.3) von Kindertagespflegepersonen ansetzen.

Alter	Beispiele für Entwicklungsschritte bzw. -veränderungen
1 Jahr	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder essen bereits selbstständig mit dem Löffel, kleckern ggf. jedoch noch - Kinder greifen ein Trinkgefäß mit beiden Händen und trinken selbstständig - Kinder helfen beim Tischdecken und Abräumen - Kinder helfen beim Tischabwischen und anderen Putztätigkeiten - Kinder bringen Gegenstände, wenn sie beauftragt werden, z. B. einen Löffel - Kinder führen Routinetätigkeiten spielerisch aus, wie z. B. sich mit einem leeren Löffel selbst zu füttern - Kinder beantworten einfache Fragen wie „Was isst Du?“ z. B. mit „Möhre“
2 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder essen und trinken weitestgehend selbstständig - Kinder waschen sich Mund und Hände - Kinder kochen spielend nebeneinander und imitieren Handlungen (Erwachsener) - Kinder kennen einige Farben, z. B. wenn sie gefragt werden, ob sie den roten oder den grünen Apfel möchten - Kinder drücken Senf und ähnliches aus Tuben - Kinder balancieren mehrere Tassen auf einem kleinen Tablett von A nach B - Kinder greifen kleine Gegenstände (z. B. Beeren, Nüsse) sicher mittels Dreipunktgriff

3 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder zeigen Geschicklichkeit beim Benutzen von Essutensilien - Kinder essen weitestgehend selbstständig beim Frühstück und Abendbrot - Kinder versuchen mit dem Messer zu schneiden - Kinder versuchen nicht zu kleckern - Kinder beteiligen sich an Tischgesprächen, ohne sich vom Essen ablenken zu lassen - Kinder freuen sich, wenn sie um Mithilfe gebeten werden, z. B. beim Eindecken des Tisches - Kinder achten und bestehen auf die Einhaltung von Regeln, z. B. am Esstisch - Kinder benutzen Mengengriffe bis vier sicher, bspw. „Das sind drei Eier“ - Kinder wiederholen ihnen vertraute Texte, z. B. Tischsprüche
4 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder kennen den Gesundheitswert von Lebensmitteln und Speisen - Kinder sind achtsam und zeigen Zurückhaltung bei bestimmten unbekanntem Lebensmitteln - Kinder essen bei Mahlzeiten vollkommen selbstständig - Kinder verbinden Jahreszeiten mit bestimmten Ereignissen (z. B. Sommer & Grillen) - Kinder beginnen Verantwortung zu übernehmen, z. B. für das Tischdecken - Kinder haben eine Vorstellung von Mengen im Zehneraum, z. B. sieben Gläser - Kinder gießen Flüssigkeiten z. B. aus einer Karaffe in einen Becher, ohne viel zu verschütten
5 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder schneiden ihr Essen mit Messer und Gabel - Kinder fragen nach Herkunft und Entstehung, u. a. von Lebensmitteln - Kinder verfügen über einen spezifischen Wortschatz für bestimmte Bereiche, z. B. am Esstisch: Teller, Besteck, Salat, Vorspeise, Nachtisch - Kinder vergleichen und unterscheiden Gewicht und Größen
6 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder kennen den Weg des Essens durch den Körper bzw. unterschiedliche Stufen der Verdauung - Kinder kennen die Nies-Etikette und wissen, dass Bakterien, Viren etc. krank machen können - Kinder tätigen selbstständig kleine Einkäufe - Kinder folgen kindgerechten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, z. B. bebilderten Rezepten

(2) Beobachten und Dokumentieren am Lernort Mahlzeit

Entwicklungsdokumentation | Kinder sollen nicht nur alters- und entwicklungsangemessen gefördert werden, sondern ihre Entwicklungsphasen bzw. Selbstlernprozesse, ihr Wunsch nach Mit- und Selbstbestimmung (siehe Kapitel 2.5), zugleich durch betreuende Bezugspersonen in festem

Turnus beobachtet, reflektiert und dokumentiert werden. Als verpflichtendes Instrument der Bildungsbegleitung verfolgt das Beobachten nebst dessen Dokumentation die Absicht, Kinder beispielsweise im Essalltag gezielt in den Fokus zu rücken und ihre individuellen Lernfortschritte und -wege sichtbar zu machen. Daher ist es sinnvoll, Erziehungsberechtigte bereits im Rahmen des Erstgesprächs über das Verfahren zu informieren, das der Dokumentation in der Kindertagespflege zugrunde liegt.



© spass – stock.adobe.com

Der Blick auf das Kind orientiert sich an dessen Stärken und Ressourcen und ermöglicht somit eine neue Sichtweise auf das Kind als Konstrukteur seines Lernens, Wissens und Könnens. Zudem erweitert er das Verständnis der Kindertagespflegeperson für die Besonderheiten, Verhaltensweisen und das Erleben des Kindes. Daran kann sie anknüpfen, neue Lernanreize und -impulse setzen und Kinder ihre Fähigkeiten und Kompetenzen trainieren, ausweiten und festigen lassen.

Vorlagen zur Dokumentation von Ernährungs- und Alltagskompetenzen | Angepasste Vorlagen erleichtern Kindertagespflegepersonen das Beobachten und Dokumentieren betreuter Kinder entlang des Essalltags. Mit den beiden Bäumen der EssKenntnis für die Altersklassen 1 bis unter 3 Jahre sowie ab 3 Jahren bis unter 6 Jahre bieten sich z. B. geeignete Werkzeuge, um das Erreichen von Bildungszielen kindgerecht abzubilden. Das Ausfüllen der Vorlage von Zeit zu Zeit kann mit dem Kind gemeinsam oder für das Kind erfolgen und ist als Ergänzung der Portfolioarbeit gedacht. Beim jährlichen Entwicklungsgespräch mit den Erziehungsberechtigten (siehe Kapitel 4.4) kann anhand dessen dargelegt werden, wie sich das Kind beim Essen im Vergleich zur letzten Beobachtung weiterentwickelt hat und an welchen Stellen es zukünftig gegebenenfalls unterstützt werden könnte.

- [Baum der EssKenntnis](#) – Vorlage zur Entwicklungsdokumentation von *Ernärungskompetenzen* bei Kindern unter 3 Jahren in der Kindertagespflege | Ergänzung des Portfolios
- [Baum der EssKenntnis](#) – Vorlage zur Entwicklungsdokumentation von *Ernärungskompetenzen* bei Kindern ab 3 Jahren | Ergänzung des Portfolios

Quellen

- Bundesverband für Kindertagespflege (2022): [Essen und Trinken in der Kindertagespflege](#) – Ein Arbeitsbogen zur Selbstevaluation. Berlin
- Heinis, M. (2022): [Essen und Ernährung in der Kindertagespflege](#). Deutsches Jugendinstitut; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Beller, S. (2020): Kuno Bellers Entwicklungstabelle 0–9. Eigenverlag, Berlin
- Gräßer, M. und Hovermann, E. (2019): Portfolio, Lerngeschichten & Co. – Entwicklungsschritte von Kita-Kindern erkennen, sichtbar machen und dokumentieren. Klett Kita GmbH, Stuttgart
- Bensel, J. und Haug-Schnabel, G. (2016): Kinder beobachten und ihre Entwicklung dokumentieren. Kindergarten heute. Verlag Herder, Freiburg
- Bundesministerium der Justiz: [Sozialgesetzbuch](#) (SGB) – Achstes Buch (VIII) – Kinder und Jugendhilft; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [Ernährungsbildung](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024



3.3 Bildungsanlass

Übersicht

Ernährungsbildung ist ein lebensbegleitender Prozess, und prägende Weichen für (späteres) Essverhalten werden bereits im Säuglings- und Kleinkindalter gestellt. Ernährungsbildung findet zum großen Teil in alltäglichen Situationen statt – kann aber auch geplant und bewusst in Lernanlässen erfolgen.

Auf einen Blick

- ✓ Ernährungsbildung ist Bestandteil der Förderung des Kindes in Bezug auf körperliche, geistige, emotionale, seelische und soziale Entwicklung.
- ✓ Informelle Anlässe der Ernährungsbildung sind ungeplant und finden im Alltag nebenher statt, z. B. beim Händewaschen vor dem Essen, in Tischgesprächen und beim Benutzen des Bestecks.
- ✓ Formale Anlässe der Ernährungsbildung sind geplant und zielgerichtet; sie werden bewusst von der Kindertagespflegeperson herbeigeführt, wie z. B. gärtnerische Aktionen oder Ausflüge zum Wochenmarkt.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Das Potenzial, das im Lernort „Mahlzeiten“ steckt, auszuschöpfen erfordert zu großen Teilen keine ausgeklügelte Extra-Planung seitens Kindertagespflegepersonen. Denn bereits rund um die Mahlzeitsituationen findet Ernährungsbildung informell statt, spielerisch und nebenbei. Allein durch ihr unterstützendes Verhalten, z. B. in Form von Tischgesprächen, kann die Kindertagespflegeperson Kompetenzerweiterung der Kinder in punkto Ernährungs- bzw. Alltagskompetenzen fördern. Formale Ernährungsbildung ergänzt und bereichert die Anlässe, bei denen sich Kinder weiterentwickeln können.



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten

Über das pädagogische Konzept bzw. das Verpflegungskonzept und auch im Kennenlerngespräch können Erziehungsberechtigte Informationen zur Ausgestaltung von Ernährungsbildung der Kindertagespflegeperson erhalten. Aufgrund der zunehmenden wöchentlichen Betreuungszeit finden bis zu 15 Mahlzeiten, und damit Bildungsanlässe, in der Kindertagespflegestelle statt – und flankieren so die Ernährungsbildung, die Zuhause stattfindet.



Ausführliche Informationen

(1) Ernährungsbildung am und rund um den Lern- und Lebensort Mahlzeiten

Lebensbegleitender Prozess | Bereits im Mutterleib findet frühkindliche *Ernährungsbildung* statt (siehe Kapitel 2.1). Nach der Geburt wird sie im privaten Rahmen der Familie und begleitend im öffentlichen Raum der Kindertagesbetreuung geprägt. Durch *Ernährungsbildung* im Kindesalter kann ein sozialverträgliches und vor allem genussvolles Essverhalten begünstigt werden, das Bestandteil eines gesunden Lebensstils ist. Denn *Ernährungsbildung* an sich ist ein lebensbegleitender Lernprozess, der durch Erfahrungen und soziale Interaktionen von klein auf bis ins Alter beeinflusst wird.

Entwicklungsförderung | In der Kindertagesbetreuung werden Kinder in ihrer körperlichen, geistigen, emotionalen und sozialen Entwicklung gefördert. Dabei spielt *Ernährungsbildung* eine große Rolle. In vielfältiger Art und Weise macht sie Essen und Trinken erlebbar. Verknüpfungen werden hergestellt, z. B. zwischen sinnlichen Erfahrungen wie riechen, schmecken, fühlen und der Wahrnehmung des eigenen Hunger- und Sättigungsgefühls. Darüber hinaus können Zusammenhänge von der Herkunft eines Lebensmittels bis zu dessen Produktion, über bestimmte Kulturtechniken, Esskulturen und Tischsitten erlernt werden. Über *Ernährungsbildung* können außerdem z. B. kognitive Fähigkeiten gefördert, Wortschatz und mathematisches Grundverständnis erweitert sowie ästhetische Bildung und Verständnis über Natur und Umwelt erreicht werden.



© Ilona – stock.adobe.com

Entwicklung kognitiver Fähigkeiten | Aufmerksamkeit, Lernen, Planen, Orientieren und vieles mehr – küchenpraktische Tätigkeiten fordern Kinder heraus und fördern ihre kognitiven Fähigkeiten, denn sie machen eigene, vielfältige Erfahrungen.

Wortschatz | Sprache | Allein durch die Vielfalt der Lebensmittel und Speisen sowie durch Tätigkeiten rund um den Esstisch, erweitern Kinder ihren Wortschatz. Tischgespräche untereinander lehren sie, einander zuzuhören, und ein bebildeter Speiseplan, den Kinder auch „lesen“ können, regt sie zur Kommunikation an.

Mathematisches Grundverständnis | Viele Alltagssituationen rund um Essen und Trinken fördern das mathematische Grundverständnis von Kindern. Insbesondere wenn Speisen in durchsichtigen Schüsseln auf dem Esstisch stehen, können Kinder die abnehmende Menge darin beobachten und lernen z. B. Mengen- und Größenvergleiche anzustellen. Bei gemeinsamen Koch- und Backaktionen können sie zudem Erfahrungen mit Maßeinheiten sammeln, und beim Decken des Esstisches für die ganze Gruppe erkunden sie den Zahlenraum, indem sie Geschirr für alle abzählen.



© webandi – pixabay.com

Ästhetische Bildung | Egal, ob sie Tische passend zur Jahreszeit oder zu einem Ereignis wie dem Geburtstag eines Kindes eindecken, bei gemeinsamen Koch- und Backaktionen mit verschiedenen Konsistenzen von Lebensmitteln/ Speisen in Kontakt kommen, oder ein Bild mittels Kartoffelstempeln und Apfeldruck kreieren: Kinder entwickeln sich durch solche sinnlichen Erfahrungen weiter.

Lebenspraktische Kompetenzen | Lebenspraktische Kompetenzen von Kindern werden beispielsweise bei gemeinsamen Einkäufen und Koch- und Backaktionen gefördert, bei denen sie eine Tätigkeit ausführen dürfen. Auch das eigenständige Auftun, das Einschätzen der passenden Portionsgröße und das Auswählen einer Speise aus einem Angebot, sind lebenspraktische Kompetenzen, die es zu fördern gilt.

Mahlzeiten bieten sich als idealer und vielfältiger Lernort an, den es sich bei der Umsetzung der vom Bildungsministerium vorgegebenen Ziele zu nutzen lohnt. Wie *Ernährungsbildung* von Kindertagespflegepersonen gestaltet wird, können sie individuell in ihrem *pädagogischen Konzept* festhalten und eng mit ihrem *Verpflegungskonzept* (siehe Kapitel 4.1) verknüpfen. Viel Aufwand ist in der Regel nicht erforderlich, denn tagtäglich nehmen Essen und Trinken (Vorbereitung, Zubereitung, Nachbereitung) zeitlich viel Raum in der Betreuung ein.



© New Africa – stock.adobe.com

Alltägliche Ernährungsbildung | Die informelle *Ernährungsbildung* umfasst alle Aspekte der sich im Alltag ergebenden Lernanreize, die ohne „Lehrplan“ und konkretes Ziel auskommen. Sie findet nebenbei statt, sowohl in der Kindertagesbetreuung als auch Zuhause. Bereits das Verhalten der Kindertagespflegeperson während der Mahlzeiten beeinflusst, was Kinder nachahmen bzw. lernen und wie sie ihre eigenen Handlungen ausführen.

Informelle *Ernährungsbildung* lässt sich, je nach Alter und Entwicklungsstand des Kindes, z. B. auch beobachten beim:

- Rühren von Quark und Schneiden von Gemüse und Obst
- Transportieren des Geschirrs zum Tisch und Decken des Tisches
- Händewaschen vor Beginn der Mahlzeiten
- Sinnlichen Erfahren von Lebensmitteln

Es lohnt sich, Kinder entwicklungsentsprechend (siehe Kapitel 3.2) in Vor-, Zu- und Nachbereitung einzubinden (siehe Kapitel 2.4). Sie können angeregt werden sich mit dem Thema Essen und Trinken selbstständig zu befassen, z. B. durch:

- Einen Kaufmannsladen als Spielgelegenheit
- Eine Kinderküche drinnen wie draußen



© Caseyjadew – stock.adobe.com

Unbedingt gebraucht wird solches Spielmobiliar jedoch nicht. Denn Kinder spielen einen (Puppen-)Kaffeeklatsch, einen Restaurantbesuch, eine Bäckerei und vieles mehr auch mit Alltagsmaterialien nach und beziehen spontan Elemente wie Pfützen, Blätter und Sand mit ein und erwerben dabei wertvolle Erkenntnisse, Fähigkeiten und auch Fertigkeiten.

Geplante Ernährungsbildung | Die formale *Ernährungsbildung* ist geplant, strukturiert und zielgerichtet. Die Kindertagespflegeperson schafft bewusst Lernanlässe bzw. -anreize für Kinder, um Kompetenzen zu fördern. Im Kleinkindbereich sind sie erlebnisorientiert ausgerichtet. Das kann in Form von Spielen, Experimenten und Projekten sein:

- (Finger-)Spiele, Aufdeckkarten und Bilderbücher mit Ernährungsbezug
- Wimmel- und Ausmalbilder
- Ernährungsbezogene Lieder im Morgenkreis oder als Tischritual
- Gemeinsames Aussäen von Gemüse oder Kräutern
- Gärtnern und Ernten, z. B. im eigenen Garten, auf Streuobstwiesen, Erdbeerfeldern, ...
- Gemeinsame Back- und Kochaktionen
- Ausflüge zum Wochenmarkt oder auf einen Bauernhof als besondere Erlebnisse

(2) Bildungsanlässe schaffen – Material und Anregungen (Ausschnitt)



© Jürgen Fälchle – stock.adobe.com

Diverse Materialien verschiedener anbieterunabhängiger Akteure können Kindertagespflegepersonen Anregungen und Unterstützung beim Planen formaler *Ernährungsbildung* geben. Für Tischrituale, -sprüche und Tischlieder (siehe Kapitel 2.4).

Quellen

- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2024): [Was ist Ernährungsbildung?](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Heinis, M. (2022): [Essen und Ernährung in der Kindertagespflege](#). Deutsches Jugendinstitut, München
- Bundeszentrum für Ernährung (2022): [Ernährungsbildung wird zum Top-Trend](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundeszentrum für Ernährung (2022): [Ernährungsbildung in der Kindertagespflege](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Niedersächsisches Kultusministerium (2018): [Orientierungsplan für Bildung und Erziehung im Elementarbereich niedersächsischer Tageseinrichtungen für Kinder](#)
- Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz (Hrsg.) und aid infodienst (Hrsg.) (2017): Esspedition Kita. Ernährungsbildung für die Praxis. 8., völlig überarbeitete Auflage. Stuttgart/ Bonn
- Methfessel, B. et al. (2016): Essen und Ernährungsbildung in der Kita. Entwicklung – Versorgung – Bildung. Kohlhammer, Stuttgart
- Bartsch, S. et al. (2013): Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. Ernährungs Umschau, 2, M84-M95. DOI: 10.4455/eu.2013.007
- Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule: [Ernährungsbildung in der Kita](#)



3.4 Partizipation

Übersicht

Die Möglichkeit, sich einbringen und mitentscheiden zu dürfen, ist ein Schlüssel zur Demokratiebildung. Bereits in der Kindertagesbetreuung sollte Kindern der Weg zur Teilhabe an einer demokratischen Gesellschaft geebnet und entsprechende Werte vermittelt werden. Festgelegt ist das in der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen. Rund um den Esstisch ergeben sich viele Möglichkeiten zur Teilhabe und Demokratiebildung, um Kinder bei der Entwicklung zu selbstbestimmten, eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeiten zu fördern.

Auf einen Blick

- ✓ Kindertagesbetreuung ist ein Abbild der Gesellschaft und gilt als „Wiege der Demokratie“.
- ✓ Die Möglichkeit der Beteiligung ist essenziell bei der Demokratiebildung.
- ✓ Kindertagespflegepersonen bieten Beteiligungsmöglichkeiten, und Kinder können sich ausprobieren und selbst bilden.
- ✓ Während der täglichen Mahlzeiten ergeben sich vielfältige Möglichkeiten, *Partizipation* in der Kindertagesbetreuung zu leben.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Kindertagespflegepersonen sind für Kinder ein Vorbild – auch hinsichtlich der Vermittlung demokratischer Grundwerte und Gesellschaftsstrukturen. *Partizipation* kann nicht eingefordert werden; sie ist eine Einladung, die von Kindern selbstständig angenommen werden muss. Wichtig ist die Verbindlichkeit von getroffenen Vereinbarungen, denn an ihnen messen Kinder den Sinn und Wert demokratischer Prozesse. Eine professionelle Haltung sowie Selbstreflexion seitens der Kindertagespflegeperson sind grundlegender Bestandteil für eine gelebte Demokratie in der Kindertagesbetreuung. Rund um den Esstisch gibt es vielfältige Möglichkeiten, Kinder teilhaben zu lassen und so ihre Selbstwirksamkeit zu stärken.



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten

Die Kindertagespflegeperson informiert Erziehungsberechtigte über die Möglichkeiten der Beteiligung der Kinder an Entscheidungen. Dabei unterliegen Prozesse der UN-Kinderrechtskonvention, sodass Kinder mit zunehmendem Alter selbstständig und verantwortungsbewusst handeln, um zu einem Teil der demokratischen Gesellschaft heranwachsen zu können.



Ausführliche Informationen

(1) Demokratie und Partizipation als Basis der Frühpädagogik



© nadezhda1906 – stock.adobe.com

Die Kindertagesbetreuung gilt als Kinderstube der Demokratie. Damit alle Kinder Chancen- und Bildungsgerechtigkeit erfahren, sollten sie sich von klein auf beteiligen und mitentscheiden können, wenn es um ihre Angelegenheiten geht. Dadurch werden Vielfalt und Demokratiebildung gefördert, und Kinder erfahren Wertschätzung, Selbstwirksamkeit und Respekt.

Partizipation | Unter *Partizipation* wird gleichberechtigte Beteiligung verstanden. Erwachsene haben darauf zu achten, die Gleichberechtigung der Interessen aller zu wahren. Die *Partizipation* von Kindern folgt fünf Prinzipien:

- Prinzip der Information – Kinder müssen verstehen, worum es geht
- Prinzip der Transparenz – Kinder müssen wissen, wie sie sich ausdrücken können, um sich Gehör zu verschaffen
- Prinzip der Freiwilligkeit – Kinder entscheiden selbst, ob und wie sie ihre Rechte nutzen
- Prinzip der Verlässlichkeit – Kindertagespflegepersonen sind verlässlich für die Kinder da
- Prinzip der individuellen Begleitung – Kindertagespflegepersonen begleiten und unterstützen jedes Kind individuell nach dessen Bedürfnissen

Kinderrechte | In der UN-Kinderrechtskonvention von 1989 sind die Kinderrechte festgehalten, die sich aufteilen lassen in Schutzrechte, Überlebensrechte, Förderrechte und Beteiligungsrechte. Zusammenfassend zielen sie auf die Gleichheit aller Kinder ab. Es geht darum, sie darin zu unterstützen, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu äußern. Es ist Aufgabe der Erwachsenen, Kinder in ihren Rechten zu schützen, zu unterstützen und sie zu fördern. Die Gesundheitsvorsorge in Artikel 24 bezieht hierbei das Thema Ernährung mit ein.

Kinderrechte in Bezug zu Bildungszielen | Kindertagespflegepersonen sind Kindern ein Wegweiser für demokratische Werte. Dafür benötigen sie einerseits passende Aus- und Fortbildungen, andererseits Zeit für die Selbstreflexion des eigenen Handelns.

Beteiligung und Mitbestimmung | Unterschieden werden kann zwischen der Selbstbestimmung jedes einzelnen Kindes in Abhängigkeit seiner entwicklungsentsprechenden Fähigkeiten und der Mitbestimmung als Teil der Gruppe, wenn es um Entscheidungen für die Gemeinschaft geht. Kinder müssen von Erwachsenen zur Teilhabe eingeladen und nicht verpflichtet werden. Die *Partizipation* hat sich in den letzten Jahren zu einem Qualitätsmerkmal in der Kindertagesbetreuung entwickelt. Von besonderer Bedeutung sind die Gültigkeit und Wirksamkeit von gemeinsam getroffenen Vereinbarungen, denn dadurch legen Kinder den Sinn von Demokratie und ihren Werten fest.

Responsives Verhalten | Kindertagespflegepersonen beobachten und stimmen ihr Verhalten auf die Signale von Kindern beim Essen ab – besonders von sehr jungen Kindern, die sich sprachlich noch nicht ausdrücken können und sich z. B. durch Wegdrehen des Kopfes mitteilen. Hier kann mittels Lächel- und Blickdialogen kommuniziert werden, über die Spiegelung von Emotionen und mithilfe von Lautäußerungen, z. B. „Mhm, das schmeckt gut.“. Ältere Kinder, die ihre Eigenständigkeit erproben, z. B. durch Nutzen des Bestecks, sollten darin unterstützt werden ([siehe Kapitel 2.5](#)).

Selbstwirksamkeit des Kindes | Damit Selbstwirksamkeit erlernt werden kann, müssen Kinder erfahren, dass ihr Handeln eine Wirkung erzielt. In der Kindertagesbetreuung unterstützen Kindertagespflegepersonen dabei, indem sie Kindern:

- helfen, ihre Ziele und Absichten zu äußern, z. B. sich Wasser einzuschenken
- erklären, wann eine Zielerreichung/ Wirkung unrealistisch ist, z. B. wenn der Inhalt einer Karaffe vollständig in ein Glas passen soll
- eine Alternative aufzeigen, ihr Ziel zu erreichen bzw. helfen, einen Konsens mit anderen zu finden
- helfen, mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen, z. B. verschüttetes Wasser aufzuwischen

Selbstwirksamkeit fördert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten im Hinblick auf das Bewältigen von Herausforderungen und gibt Kindern sowohl Sicherheit als auch Selbstvertrauen.

Professionelle Haltung | Selbstreflexion | Biographiearbeit | Ein bewusstes Auseinandersetzen mit der eigenen *Essbiographie* ist hilfreich, um eine professionelle Haltung gegenüber Kindern einnehmen zu können ([siehe Kapitel 2.2](#)).

Die Individualität aller betreuten Kinder kann ihre Beteiligung erschweren und einzelne Kinder ausschließen, sodass eine regelmäßige Überprüfung der gewählten Teilhabeprozesse angeraten ist. Hilfreich ist es auch, die Perspektive des Kindes in der Mahlzeitsituation einzunehmen.

Die Selbstreflexion der Kindertagespflegepersonen kann durch Selbstevaluationsbögen unterstützt werden ([siehe Literatur- und Medienhinweise](#)).

(2) Demokratie und Partizipation am Bildungsort Mahlzeiten



© natalialeb – stock.adobe.com

Ein einheitliches Speisenangebot leistet in der Kindertagesbetreuung einen Beitrag zu mehr Chancen- und Bildungsgerechtigkeit. Das Essen in Gemeinschaft stärkt zugleich das Gruppengefühl und macht Kinder auf Bedürfnisse anderer aufmerksam. Mahlzeiten und ihre Vor- und Nachbereitung sind für Kinder komplexe Situationen mit vielen Bildungsmomenten, die Kindertagespflegepersonen im Rahmen ihres Bildungsauftrags nutzen sollten

([siehe Kapitel 3.1 | 3.3](#)). Zudem finden sich Gelegenheiten für die kindliche Beteiligung in Form

von Entscheidungsmöglichkeiten. Mitbestimmung rund um den Esstisch führt zu mehr Zufriedenheit der Kinder und mehr Freude am Essen selbst. Zugleich sind Mahlzeiten ein täglich wiederkehrendes Element und somit Teil der *Alltagspartizipation*.

Speiseplangestaltung | Essenswünsche | Durch die Mitgestaltung des Speiseplans lernen Kinder, sich für ihre Interessen und die anderer einzusetzen (siehe Kapitel 2.5). Etwa ab dem dritten Lebensjahr kann die Kindertagespflegeperson den Kindern mithilfe von Bildern eine Essensauswahl präsentieren, aus der sie für die Woche auswählen dürfen. Wichtig ist, die Kinder über das tägliche Speisenangebot zu informieren; das gelingt z. B. über einen bebilderten Speiseplan (siehe Kapitel 4.4).

Beschwerde- und Mitwirkungsmanagement | Kinder sollten die Möglichkeit erhalten, eine Beschwerde vorzubringen, z. B. darüber, wie das Essen geschmeckt hat (siehe Kapitel 2.5); denn auch so können sie eigene Bedürfnisse, ihren Unmut und ihr Unwohlsein ausdrücken. Wege, mit Beschwerden umzugehen, gehören zum aktiven Kinderschutz. Zudem fordert es Reflexionsleistungen der Kindertagespflegeperson.



© Kanjana – stock.adobe.com

Atmosphäre | Rituale | Ob Kinder eine Mahlzeit genießen können, ist stark abhängig von der Atmosphäre (siehe Kapitel 2.3). Das gemeinsame Festlegen von Tischregeln und Ritualen, z. B. durch die Entscheidung, welches Lied gesungen oder welcher Spruch aufgesagt wird, ist eine weitere Möglichkeit, Kinder zu beteiligen. Sie entwicklungsentsprechend rund um Mahlzeiten einzubinden, dient zugleich der *Ernährungsbildung* und der Aneignung verschiedener Kompetenzen (siehe Kapitel 2.4 | 3.2 | 3.3).

Eigenständig essen | Kinder orientieren sich vom Gefüttert-werden auf dem Schoß der Bezugsperson hin zur Teilnahme an der Tischgemeinschaft, wo sie nach und nach den Umgang mit Besteck und Co. trainieren und nur unterstützt werden sollten, wenn sie das möchten (siehe Kapitel 2.2 | 2.5). Kindertagespflegepersonen können Kinder bei der Wahrnehmung von Hunger, Durst und Sättigung unterstützen (siehe Kapitel 2.2).



© tunedin – stock.adobe.com

Speisenauswahl | Probieren | Kindertagespflegepersonen stellen ein Speisenangebot zusammen (siehe Kapitel 1.1 | 1.2) und ermöglichen so allen Kindern, ein gesundheitsförderndes Essverhalten zu entwickeln. Dabei entscheiden Kinder selbst, ob, was und wie viel sie aus dem Angebot essen oder auch nur probieren möchten (siehe Kapitel 2.5). Aufgabe der Kindertagespflegeperson

ist es, motivierend zu begleiten, durch das Mitessen Sicherheit zu geben und Vorbild zu sein (siehe Kapitel 2.2).

Gesprächsanlass Essen | Essen und Trinken bieten vielfältige Gesprächsanlässe, an denen sich alle kleinen Tischgäste beteiligen können, und bei denen der Wortschatz und sprachliche Kompetenzen erweitert werden (siehe Kapitel 3.3).

Selbstreflexion | Um das demokratische Handeln und *Partizipation* rund um den Esstisch zu überprüfen, eignen sich für den U3-Bereich z. B. folgende Fragen:

- Können alle Kinder sinnliche Erfahrungen beim Essen sammeln?
- Können sich alle Kinder am Esstisch wohlfühlen, sich frei bewegen, miteinander reden und mit Genuss essen?
- Wie kann ich Hören und Zuhören unterstützen?
- Welche Rituale am Lernort Mahlzeiten vermitteln Kindern Freude, geben Sicherheit und ein positives Gemeinschaftserlebnis?
- Wie ermögliche ich Kindern eine gesunde Haltung zum Essen?
- Reagiere ich responsiv auf das Verhalten jedes einzelnen Kindes? Wird jedes Kind ermutigt seinem Hunger-, Durst- und Sättigungsgefühl nachzuspüren?
- Wie reagiere ich selbst auf die Speisen? Wahre ich eine professionelle Haltung?
- Wie kann ich Kinder ermutigen, unbekannte Speisen zu probieren?
- Welche Chancen bietet die Mahlzeitensituation, damit Kinder ihre (fein)motorischen Fähigkeiten erproben und entwickeln können?
- Können alle Kinder entwicklungsentsprechend eigene Erfahrungen machen, z. B. bei der Nutzung von Besteck, dem Eingießen von Wasser in ein Glas, ...? Unterstütze ich alle Kinder, wenn sie es wünschen?
- Können Kinder darüber entscheiden, ob und was sie essen möchten?
- Können sich alle Kinder entsprechend ihres Interesses und ihrer Fähigkeiten selbst auf tun und über die Portionsgröße entscheiden?
- Werden alle Kinder eingeladen, bei der Vorbereitung der Mahlzeiten mitzuwirken? Wird allen vermittelt, dass ihre Ideen und Wünsche gehört werden?
- Können sich alle Kinder verständlich darüber informieren, was es zu Essen geben wird?
- Können alle Kinder gleichermaßen über die angebotenen Beteiligungswege teilhaben? Wo liegen Hürden? Welche Beteiligungsformen könnten den Zustand verbessern?
- Was könnte stillen, passiven Kindern helfen, sich aktiver einzubringen?

Betreuungskonzept | Im Sinne der Qualitätsentwicklung sollten demokratische Wertevermittlung und Beteiligungsmöglichkeiten rund um den Lern- und Lebensort Mahlzeiten im Konzept jeder Kindertagespflegeperson integriert sein und regelmäßig überprüft werden. Dies lässt sich eng verknüpfen mit einem Verpflegungsleitbild innerhalb des pädagogischen Konzepts (siehe Kapitel 4.1).

Quellen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Sölbeck, S. (2023): [Partizipation beim Essen](#) – Lernchancen erkennen, Freude, Genuss und Selbstwirksamkeit während der Mahlzeiten. cjd – Das Bildungs- und Sozialunternehmen
- Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen (2023): [Demokratiebildung und Partizipation am Esstisch](#). 7 Fragen an das Niedersächsische Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesverband für Kindertagespflege (Hrsg.) (2022): [Essen und Trinken in der Kindertagespflege](#). Ein Arbeitsbogen zur Selbstevaluation.
- Bundesverband für Kindertagespflege (Hrsg.) (2022): [Partizipation von Kindern bis drei Jahre in Kindertagespflege](#). Arbeitsbogen zur Selbstevaluation.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2022): Übereinkommen über die Rechte des Kindes. VN-Kinderrechtskonvention im Wortlaut mit Materialien. 7. Auflage
- Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (2021): [News. Partizipationsqualität in Essenssituationen untersucht](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Doll, I. et al. (2020): [Demokratiebildung und Partizipation in der KiTa](#). Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Herrmann, K. (2020): [Demokratiebildung in der Kinder-Tagesbetreuung](#). 16. Kinder- und Jugendbericht mit Fokus-Thema. Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesverband für Kindertagespflege (Hrsg.) (2019): [Demokratie und Partizipation von Anfang an](#). Eine Broschüre für Kindertagespflegepersonen und Fachberater*innen.
- Steinke, A. (2019): [Was bedeutet Partizipation in der Kindertagesbetreuung?](#) Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Frömbgen, D. (2018): [Partizipation und Regeln in der Kita](#). Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Durand, J. und Winklhofer, U. (2018): [Spielraum für Partizipation](#). Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesverband für Kindertagespflege: [Kinder bestimmen mit!](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Der Paritätische. Gesamtverband: [Projekt. Partizipation und Demokratiebildung in der Kindertagesbetreuung](#); verschiedene Materialien; zuletzt geprüft am 16.08.2024

Eigene Notizen

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the header. It is intended for the user to write their own notes.

Wie die Verpflegung von Kindern gemeinsam gut gelingen kann, zeigen die folgenden fünf Kapitel.

.....



4.1 Verpflegungskonzept

.....

Übersicht

Über ein pädagogisches Konzept stellen Kindertagespflegepersonen ihr Profil vor und zeigen Schwerpunkte auf. Die Verpflegung kann Teil dieses Konzepts sein und vermittelt Erziehungsberechtigten vor Abschluss eines Betreuungsvertrages ein Bild davon, wie Essen und Trinken in der Kindertagespflegestelle „gelebt“ werden. Damit ist die Verpflegung transparent und ihre qualitative Ausgestaltung schriftlich festgehalten.

.....

Auf einen Blick

- ✓ Ein Abschnitt zur Verpflegung wertet das *pädagogische Konzept* auf und schafft Transparenz, Sicherheit, Vertrauen und kann ein Aushängeschild für jede Kindertagespflegestelle sein.
 - ✓ Ein *Verpflegungskonzept* bietet Kindertagespflegepersonen einen selbst konstruierten Orientierungsrahmen für die Mahlzeitengestaltung, den sie regelmäßig reflektieren und nach neuen Erkenntnissen bzw. Empfehlungen anpassen können.
 - ✓ Ein Speisenaushang bietet Gesprächsanlässe und zeigt einen Teil der praktischen Umsetzung des *Verpflegungskonzepts*.
-



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Die Gestaltung der Mahlzeiten inklusive Begleitung der Kinder gehört zu den täglichen Kernaufgaben während der Betreuungszeit. Schriftlich im *pädagogischen Konzept* festzuhalten, wie Essen und Trinken in der Kindertagespflegestelle „gelebt“ werden, hilft bei der Entwicklung der eigenen professionellen Haltung und erleichtert die Arbeit und die Kommunikation mit Erziehungsberechtigten. Zudem kann ein *Verpflegungskonzept* der individuellen Qualitätsentwicklung dienen sowie ein Aushängeschild für die Kindertagespflegestelle sein.

.....



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten

Vor dem Aufnahme-/ Vermittlungsgespräch kann ein Blick in das *pädagogische Konzept* und das dort verankerte Verpflegungsleitbild Erziehungsberechtigten eine Kindertagespflegestelle als passend für ihr Kind erscheinen lassen. Hintergründe und nähere Ausführungen sowie bei Bedarf die Abstimmung besonderer Bedürfnisse und Wünsche können im Kennenlerngespräch geklärt werden. Ein *Verpflegungskonzept* gibt Erziehungsberechtigten Sicherheit, Vertrauen und schafft



Transparenz. Einen Einblick in den Ess-Alltag kann ein Speisenaushang oder Tür- und Angelgespräch bieten.

Ausführliche Informationen

(1) Der Leitgedanke eines Verpflegungskonzepts



© contrastwerkstatt – stock.adobe.com

Zunehmende Betreuungszeiten gehen mit steigender Mahlzeitenanzahl einher, die Kinder außerfamiliär zu sich nehmen. Wie diese Mahlzeiten aussehen ist für viele Erziehungsberechtigte von großem Interesse und kann das Entscheidungskriterium für eine Kindertagespflegestelle sein. Jede Kindertagespflegeperson definiert eigenständig, wie sie die Verpflegung ausgestaltet und hält dies im *pädagogischen Konzept* fest. Das schafft Vertrauen und

Sicherheit und bietet stets Orientierung. Bei Fragen seitens Erziehungsberechtigter, der Fachberatung oder des Jugendamts kann die Kindertagespflegeperson Auskunft geben und ihre Vorgehensweise aus gesundheitlicher, nachhaltiger und pädagogischer Sicht begründen. Zusätzlich kann das Konzept regelmäßig reflektiert und hinsichtlich neuer Erkenntnisse und Empfehlungen überarbeitet werden, um eine hohe Qualität aufrechtzuerhalten.

(2) Das Verpflegungskonzept erstellen



© Mongta Studio – stock.adobe.com

Für die Entwicklung eines *Verpflegungskonzepts* lohnt sich die Reflexion des aktuellen Ess- und Trinkalltags: Wie sehen sie aus? Welche Aspekte sind nötig, um sie transparent darzustellen? Was ist der Kindertagespflegeperson wichtig?

Von der IST-Situation ausgehend kann ein Abgleich mit den Empfehlungen und den eigenen Erwartungen erfolgen, um sich ein praxistaugliches Vorgehen zu überlegen.

Wichtig ist am Ende, dass das fertige *Verpflegungskonzept* authentisch ist, die Kindertagespflegeperson sich ihrer professionellen Haltung rund um das Thema Essen und Trinken bewusst ist und diese gegenüber Erziehungsberechtigten vertreten kann.

Aufbau | Es kann hilfreich sein, einzelne Aspekte rund um die Verpflegung zu betrachten, wie das Lebensmittel- bzw. Speisenangebot, die Mahlzeitenstrukturen, die Atmosphäre beim Essen und die Kommunikation mit Erziehungsberechtigten. Mögliche Inhalte sind beispielsweise:

- Regelung des Frühstücks, des Mittagessens und der *Zwischenmahlzeiten*: Zusammenstellung der einzelnen Mahlzeiten, das Getränkeangebot, Regelungen zum Mitbringen von Speisen
- Umgang mit süßen und pikanten Naschereien
- Wissenschaftlich fundierte Empfehlungen, an denen sich die Verpflegung orientiert

- Berücksichtigung besonderer Bedürfnisse (bspw. Unverträglichkeiten, Krankheiten) und Wünsche hinsichtlich der Ernährung
- Atmosphäre, Rituale, Regeln, Essenszeiten
- Begleitung der Mahlzeiten durch die Kindertagespflegeperson
- Einbindung der Kinder
- Angebote zur *Ernährungsbildung*
- Kommunikation mit Erziehungsberechtigten

Unterstützungsmaterial | Bei der Entwicklung eines Verpflegungsleitbildes kann eine [Checkliste](#) unterstützen, und eine [Infographik](#) sowie Textbausteine ([Musterkonzept](#)) geben bei der Ausformulierung Orientierung und Anregungen. Der Umfang kann individuell auf die Rahmenbedingungen angepasst werden. Diverse Hintergrundinformationen (z. B. [siehe Kapitel 4.2](#)) sowie Argumentationshilfen für einzelne Aspekte der Verpflegungsgestaltung finden sich in den Kapiteln dieses Beratungsleitfadens.



(3) Das Verpflegungskonzept – ein Kommunikationswerkzeug

Das *Verpflegungskonzept*, eingebettet im *pädagogischen Konzept*, informiert Erziehungsberechtigte, ersetzt jedoch keine persönlichen Gespräche und den direkten Austausch über das Essverhalten sowie die Ernährungs- und Alltagskompetenzen eines Kindes ([siehe Kapitel 4.4](#)).

Speiseplan | Empfehlenswert ist der Aushang eines Wochen- oder Monatsspeiseplans. Er zeigt die tägliche Praxis der im *Verpflegungskonzept* vorgestellten Aspekte. Erziehungsberechtigte können sich davon überzeugen, dass beispielsweise regelmäßig Gemüse und *Vollkorn*produkte angeboten werden. Zudem bietet der Blick auf den Speiseplan die Möglichkeit, das eigene Speisenangebot zu Hause anzupassen bzw. zu ergänzen.

.....

Quellen

- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2023): [Gesund essen in der Kita: So erkennen Sie ein gutes Verpflegungskonzept](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg (2021): [Was ist ein Verpflegungskonzept?](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Kompetenzzentrum für Ernährung (2017): [Expertentipps aus der Praxis. Erfolgsrezepte für die Kitaverpflegung](#). 1. Auflage
- Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW: [Wie Sie ein Verpflegungskonzept für Ihre Kita erstellen](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen: [7 Fragen zum Verpflegungskonzept](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024



4.2 Essalltag

Übersicht

Ist die Verpflegung im pädagogischen Konzept verankert dient dies der Transparenz und zeigt, wie Essen und Trinken in der Kindertagespflegestelle „gelebt“ werden. Wie der Essalltag gestaltet wird kann in Aufnahme-/ Kennenlerngesprächen thematisiert werden, und ein Verpflegungsleitbild bietet dabei einen roten Faden.

Auf einen Blick

- ✓ Das Mahlzeitenangebot in der Kindertagespflegestelle folgt aktuellen Empfehlungen für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung. Wichtige Eckpfeiler sind dabei eine entsprechende Lebensmittelauswahl und Lebensmittelqualität.
- ✓ Das Frühstück ist wichtiger Bestandteil der täglichen Nährstoffversorgung und kann auf unterschiedliche Weise während der Betreuungszeit angeboten werden. Bringen Erziehungsberechtigte Lebensmittel/ Speisen mit, sind Hygieneaspekte zu berücksichtigen.
- ✓ Eine vielseitige Lebensmittelauswahl trainiert die Mundmotorik sowie die Muskulatur und fördert die Sprach- und Sprechentwicklung eines Kindes.
- ✓ Zahnpflege ist ab dem ersten Zahn notwendig; zu ihr gehört auch das Kauen fester Lebensmittel.
- ✓ *Ernährungsbildung* rund um den Esstisch fördert Kompetenzen in ganz verschiedenen Lern- und Lebensbereichen und eignet sich zur Entwicklungsförderung von Kindern.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Wie die Verpflegungssituation während der Betreuungszeit gestaltet wird sollte im *pädagogischen Konzept* jeder Kindertagespflegestelle verankert sein. Der Umgang mit Essen und Trinken wird dadurch transparent und nachvollziehbar. Kindertagespflegepersonen sollten ihr Vorgehen begründen können – dafür gibt es vielfältige Argumente, wie eine qualitativ hochwertige Lebensmittelauswahl, die Förderung der Sprach- und Sprechentwicklung sowie die umfassende Förderung verschiedener Lebens- und Alltagskompetenzen mittels *Ernährungsbildung*.



Ausführliche Informationen

Die Ausgestaltung des Essalltags und eines *Verpflegungskonzeptes* sind vielfältig. In diesem Kapitel werden mehrere Aspekte aufgezeigt und erläutert, die als Argumentationshilfen für das Konzept gegenüber Erziehungsberechtigten herangezogen werden können. Gleichzeitig bieten andere und hier nicht explizit genannte Kapitel Empfehlungen, Informationen und Begründungen für eine kindgerechte Verpflegung. Ein verschriftlichter Umgang mit Essen und Trinken stärkt und schärft

die professionelle Haltung der Kindertagespflegeperson und schafft neben Transparenz auch Sicherheit, Verlässlichkeit und damit eine Basis, auf der eine optimale Verpflegung aller Betreuungskinder möglich ist. Erziehungsberechtigte darüber zu informieren, aufzuklären und mitzunehmen, ist auf verschiedenen Kommunikationswegen ratsam und denkbar (siehe Kapitel 4.4).

(1) Verpflegungsgestaltung

Ein ansprechendes und kindgerechtes Speisenangebot im *pädagogischen Konzept* zu verankern (siehe Kapitel 4.1), kann ein Aushängeschild für eine Kindertagespflegestelle sein. Voraussetzungen für ein solches *Verpflegungskonzept* sind gesundheitsfördernde und nachhaltige Mahlzeiten (siehe Kapitel 1.1), die aus qualitativ hochwertigen Lebensmitteln möglichst frisch zubereitet werden (siehe Kapitel 1.2). Kindertagespflegepersonen sollten ihr *Verpflegungskonzept* gegenüber Erziehungsberechtigten, der Fachberatung und dem Jugendamt begründen können und es stets nach aktuellen Entwicklungen und Erkenntnissen weiterentwickeln bzw. anpassen.



© cherryandbees – stock.adobe.com

Organisation des Frühstücks | Das gemeinsame Frühstück der Kinder ist in den meisten Kindertagespflegestellen ein tägliches Ritual. Bietet die Kindertagespflegeperson selbst kein Frühstück an können Erziehungsberechtigte dem Kind beispielsweise eine Brotdose mitgeben. Es besteht aber auch die Möglichkeit, reihum das Frühstück (oder einzelne Lebensmittel) für die ganze Kindergruppe mitbringen zu lassen. In jedem Fall ist eine konkrete Ab-

sprache hinsichtlich geeigneter Lebensmittel zwischen allen Beteiligten empfehlenswert und über Hygienemaßnahmen aufzuklären (siehe Kapitel 4.5).

(2) Zahngesundheit von unter Dreijährigen

Bereits die Milchzähne sind wichtig für die Entwicklung des Kindes hinsichtlich der Ernährung und der Sprachbildung. Etwa im Alter von zweieinhalb Jahren brechen die letzten Backenzähne durch, und Kinder sind mit ihrem Milchgebiss in der Lage, fast alle Lebensmittel zu kauen. Manche bereiten jedoch noch Schwierigkeiten und gehen mit einem Verschluckungsrisiko einher (siehe Kapitel 1.3).

Kauen | Harte Lebensmittel wie rohes Gemüse und Obst sowie *Vollkorn*produkte zu kauen fördert die gesunde Entwicklung des Ober- und Unterkiefers. Zugleich ist Kauen eine mechanische Reinigung der Zähne, die den Speichelfluss anregt. Der Speichel neutralisiert Säuren aus Essen und Getränken, härtet den Zahnschmelz und regeneriert ihn.

Zahngesunde Ernährung | Für ein gesundes Gebiss gilt es, eine stetige Umspülung der Zähne mit



© sabine hürdler – stock.adobe.com

zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken, z. B. beim „Dauernuckeln“, zu unterlassen und die Zähne regelmäßig gründlich zu putzen. Auch in der Kindertagespflegestelle kann das Zähneputzen nach dem Essen als Gruppenritual dazugehören und ganz selbstverständlich werden wie das Händewaschen.

Getränke sollten aus Bechern und Tassen (siehe Kapitel 2.3) angeboten werden statt aus Saugflaschen und

ähnlichem, sobald das Kind motorisch entsprechend entwickelt ist.

Quetschbeutel mit Fruchtpüree, Fruchtsaft(schorlen) und andere süße Getränke liefern Zucker; und auch in Joghurt, Obst, Zwieback und Ketchup ist beispielsweise Zucker enthalten. Essenspausen – besonders auch „Zuckerpausen“ in der Nacht – sind eine Erholungsphase für Zähne.

Sprach- und Sprechentwicklung | Das Sprechen erfordert dieselben Bewegungen, die ein Kind schon beim Saugen, Schlucken und Kauen ausführt. Unterschiedliche Konsistenzen des Essens fördern und trainieren die Muskulatur von Wangen, Lippen, Zunge und Rachen sowie den Schluckvorgang. Je nachdem, wie sehr die Koordination von Kiefer, Lippen, Zunge und Gaumensegel geübt wird, kann ein Kind die für die Bildung von Sprachlauten nötigen Bewegungen ausführen.

Quellen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (2022): [Verpflegungskonzept für KiTas](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Berg, B. et al. (2021): [Kariesprävention im Säuglings- und frühen Kindesalter](#). Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Monatsschrift Kinderheilkunde, Springer Medizin; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Aktion Zahnfreundlich und Bundeszahnärztekammer (2019): [Milchzähne. Gesund vom ersten Zähnchen an](#). Berlin
- Müller, D. (2019): Gesund im Mund. Zahngesundheit von Babys und Kleinkindern. Zeitschrift für Tagesmütter und Tagesväter. Ausgabe 4, S. 12–13. Klett Kita GmbH, Stuttgart
- Niedersächsisches Kultusministerium (Hrsg.) (2018): [Orientierungsplan für Bildung und Erziehung. Gesamtausgabe](#).
- Deutscher Bundesverband für Logopädie: [Sprechentwicklung](#) | [Schluckentwicklung](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen: [Entwicklungsdokumentation](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024



4.3 Vermittlungsgespräch

Übersicht

Erziehungsberechtigte kennen ihr Kind am besten und haben bestimmte Vorstellungen von der Erziehung. Darüber tauschen sie sich mit Kindertagespflegepersonen vor Abschluss eines Betreuungsvertrags aus. Beide Seiten prüfen, ob ein Betreuungsverhältnis passen könnte. Eine gute Erziehungspartnerschaft zwischen Erziehungsberechtigten und Kindertagespflegepersonen zeichnet sich durch regelmäßige Gespräche aus; Entwicklungsschritte des Kindes können gemeinsam gefördert werden – auch im Bereich Essen und Trinken.

Auf einen Blick

- ✓ Ein ausführlicher Austausch mit den Erziehungsberechtigten über die Ernährungsgewohnheiten im Elternhaus vor Abschluss des Betreuungsvertrages hilft der Kindertagespflegeperson dabei, das Kind während der Mahlzeiten im Betreuungszeitraum bestmöglich zu unterstützen.
- ✓ Eine ausführliche Darstellung der Mahlzeitengestaltung seitens der Kindertagespflegeperson schafft Erziehungsberechtigten gegenüber Transparenz.
- ✓ Ein von den Erziehungsberechtigten begleitetes Essen erleichtert Kindern die Eingewöhnung in der Kindertagespflegestelle.
- ✓ Kindertagespflegepersonen bieten kindgerechte Speisen an und entscheiden, inwiefern sie auf besondere Bedürfnisse und Wünsche seitens der Erziehungsberechtigten eingehen können.



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen und Erziehungsberechtigten

Essen und Trinken sind emotionale Themen, bei denen unterschiedliche Auffassungen zwischen der Kindertagespflegeperson und den Erziehungsberechtigten bestehen können. Ein für beide Seiten klärendes Gespräch vor Abschluss des Betreuungsvertrages schafft Transparenz und Vertrauen. Zudem ist die Begleitung der Eingewöhnungszeit durch die Erziehungsberechtigten förderlich.

Kindertagespflegepersonen und Erziehungsberechtigte bleiben im stetigen Austausch was Veränderungen und Entwicklungsschritte des Kindes angeht, sodass die Erziehungspartnerschaft auch in Sachen Essverhalten gut gelingt.



Ausführliche Informationen

(1) Gegenseitiges Kennenlernen für eine vertrauensvolle Basis



© contrastwerkstatt – stock.adobe.com

Zum Wohle des Kindes und für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit ist es für Erziehungsberechtigte und Kindertagespflegepersonen wichtig, sich vor Abschluss des Betreuungsvertrages kennenzulernen und über jeweilige Vorstellungen zur Verpflegung des Kindes zu verständigen.

Erziehungsberechtigte haben in der Regel genaue Vorstellungen davon, wie ihr Kind ernährt werden sollte und

kennen die Vorlieben, Abneigungen und eventuell besonderen Bedürfnisse. Es ist empfehlenswert, diese sowie individuelle Wünsche mit der Praxis der Kindertagespflegeperson abzugleichen und herauszufinden, ob genug Übereinstimmungen vorliegen bzw. Kompromisse geschlossen werden können für eine zufriedenstellende und vertrauensvolle Verpflegungssituation. Mitunter gibt bereits das *pädagogische Konzept* darüber Auskunft.

Für eine gelingende Erziehungspartnerschaft ist ein regelmäßiger Austausch empfehlenswert. Hilfestellung bieten kann ein selbst erstellter Fragebogen, der z. B. folgende Auskünfte umfasst und beliebig erweitert werden kann:

- Mahlzeitengestaltung Zuhause: Wer isst mit dem Kind? Wo wird gegessen? Welche Rituale kennt das Kind? Welche Unterstützung erhält das Kind beim Essen und Trinken?
- Mahlzeitenangebot Zuhause: Wie sieht die Familienkost aus? Welche Lebensmittel/ Speisen in welcher Zubereitungsform erhält das Kind momentan, und wie reagiert es darauf? Welche Lebensmittel/ Speisen bevorzugt das Kind, welche verträgt es unter Umständen nicht? Wie ist das Trinkverhalten des Kindes, und welche Getränke erhält es?

Kindertagespflegepersonen können das Thema Ernährung in ihrem *pädagogischen Konzept* (siehe Kapitel 4.1) verankern und ihr Mahlzeitenangebot über einen Speiseplan für Erziehungsberechtigte transparent machen. Abgesehen von Vorlieben und Abneigungen des jeweiligen Kindes kann es besondere Bedürfnisse oder individuelle Wünsche an das Verpflegungsangebot geben, über die Erziehungsberechtigte informieren sollten. Liegt eine Allergie und/ oder Unverträglichkeit vor, kann eine Positivliste (siehe Kapitel 1.4) dabei helfen, das Mahlzeitenangebot an die jeweiligen Bedürfnisse des Kindes anzupassen.

Anpassung des Speisenangebots an Bedürfnisse/ Wünsche der Erziehungsberechtigten | Kindertagespflegepersonen entscheiden, auf welche Bedürfnisse und Wünsche der Erziehungsberechtigten hinsichtlich des Speisenangebots für einzelne Kinder sie eingehen können; nicht alles ist leistbar. Die Ausgestaltung einer *fairen Ernährungsumgebung*, die nach gesundheitsfördernden, aktuellen Empfehlungen zusammengestellt ist (siehe Kapitel 1.1 | 1.2), sollte im *pädagogischen Konzept* festgehalten werden (siehe Kapitel 4.1).

(2) Eingewöhnung eines Kindes

Die Erziehungsberechtigten sind während der Eingewöhnungszeit ihrer Kinder am besten dabei, wenn in der Kindertagespflegestelle Mahlzeiten serviert werden. Weitere Unterstützung in dieser Phase kann das von Zuhause vertraute Geschirr bieten. Zudem ist es empfehlenswert, dass das Kind wach ist, um die unbekannte Situation zu bewältigen.



Ankerlebensmittel | Die Eingewöhnung fällt dem Kind bisweilen leichter, wenn ein paar von Zuhause bekannte Lebensmittel bzw. Speisekomponenten angeboten werden (siehe Kapitel 2.1).

© Endho – pixabay.com

Entwicklung des Essverhaltens | Abgesehen von der körperlichen Entwicklung und entwicklungsentsprechenden Fähigkeiten und Fertigkeiten, beeinflussen auch die anderen Betreuungskinder das Essverhalten eines Kindes. Nach gelungener Eingewöhnung ist daher der beiderseitige Austausch über die Ess-Entwicklung (siehe Kapitel 2.1) des Kindes empfehlenswert, um sich über dessen weitere Förderung zu verständigen.

Quellen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Gutknecht, D. und Höhn, K. (2017): Essen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
- Rustemeyer, R. (2010): Vorbildlich essen und genießen. Kleinstkinder in Kita und Tagespflege. Sonderheft Ernährung & Gesundheit, S. 18–23. Herder, Freiburg
- Weiß, K. et al. (2008): Qualifizierung in der Kindertagespflege. Das DJI-Curriculum „Fortbildung von Tagespflegepersonen“. Kap. 34, Erziehungspartnerschaft in der Kindertagespflege. 2. Auflage
- Bundesverband für Kindertagespflege: [Beratung der Eltern](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesverband für Kindertagespflege: [Zusammenarbeit mit Eltern](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024



4.4 Kommunikation

Übersicht

Für eine gelingende Erziehungspartnerschaft rund um die Verpflegung ist eine offene und regelmäßige Kommunikation zwischen Erziehungsberechtigten und Kindertagespflegeperson wichtig. Wie diese Kommunikation gut funktioniert kann in Kindertagespflegestellen unterschiedlich aussehen und ist auch abhängig von der Erreichbarkeit der Erziehungsberechtigten. Verschiedene Wege der Kommunikation erleichtern die individuelle Umsetzung.

Auf einen Blick

- ✓ Kinder können zu einem eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Umgang mit Essen und Trinken befähigt werden, wenn sich Kindertagespflegeperson und Erziehungsberechtigte beim Thema Essen und Trinken sowie Entwicklung des Essverhaltens und *Ernährungsbildung* ergänzen.
 - ✓ Kindertagespflegepersonen erreichen Erziehungsberechtigte über verschiedene Kommunikationswege.
 - ✓ Kindertagespflegepersonen sind sich bei der wertschätzenden Kommunikation mit Erziehungsberechtigten ihrer professionellen Haltung bewusst.
-



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen und Erziehungsberechtigten

Im Hinblick auf die sehr diversen Familienmodelle von Erziehungsberechtigten nutzen Kindertagespflegepersonen ihre professionelle Haltung und verschiedene Kommunikationsmittel, um miteinander ins Gespräch zu kommen und für das Thema Essen und Trinken zu sensibilisieren. Im Vordergrund stehen dabei immer das Wohlergehen und die Förderung der Gesundheit und Entwicklung der Kinder.



Ausführliche Informationen

(1) Mögliche Kommunikationswege mit Erziehungsberechtigten

Bereits vor Abschluss des Betreuungsvertrages klären Kindertagespflegeperson und Erziehungsberechtigte essenzielle Punkte rund um die Verpflegungsgestaltung während der Betreuungszeit ab (siehe Kapitel 4.3). Kommt ein Betreuungsverhältnis zustande, gilt es für die Kindertagespflegeperson herauszufinden, wie die optimale Erziehungspartnerschaft mit den jeweiligen Erziehungsberechtigten der Kinder gestaltet werden kann.



© geralt – pixabay.com

Je nach Lebenssituation, Interesse am Thema Ernährung und Charakter kann die Kommunikation mit Erziehungsberechtigten für die Kindertagespflegeperson über unterschiedliche Wege gelingen. Wichtig ist, dass sich Kindertagespflegepersonen ihrer professionellen Haltung (siehe Kapitel 2.2) bewusst sind.

Verpflegung im pädagogischen Konzept | Das *pädagogische Konzept* kann um das Thema Verpflegung erweitert werden (siehe Kapitel 4.1) und so zum Aushängeschild der Kindertagespflegestelle werden.

Aushang des Speiseplans | Ein Speiseplan kann ein wichtiger und leichter Kommunikationsweg sein, Erziehungsberechtigten Auskunft über das aktuelle Verpflegungsangebot zu geben. Wird er mit Piktogrammen, Bildern oder ähnlichem ergänzt, kann er auch bei Sprachbarrieren helfen. Von Kindern kann ein bebildeter Speiseplan ebenfalls „gelesen“ werden – auch das Wunschessen der Kinder (siehe Kapitel 2.5) könnte so angezeigt werden. Er kann z. B. als Bildungsaktion (siehe Kapitel 3.3) gemeinsam mit der Kindertagespflegeperson erstellt werden, sei es durch selbstgemalte oder ausgeschnittene und aufgeklebte Bilder von Speisen oder Menükomponenten.

Der Speiseplan sollte von der Kindertagespflegeperson aktualisiert werden, wenn sich Veränderungen ergeben, oder wenn sie auf besondere Bedürfnisse und Wünsche (siehe Kapitel 1.4) seitens der Erziehungsberechtigten reagiert.

Informationsmaterial | Schriftliches Material rund um die Verpflegung können Kindertagespflegepersonen in ihrer Funktion als Multiplikator an Erziehungsberechtigte weitergeben, sei es als Elternbrief, Aushang, E-Mail oder via Messenger, Flyer oder Broschüre (z. B. Rezepte, die bei den Kindern gut ankommen). Auch Rezepte aus Elternhäusern, die z. B. bei einer gemeinsamen Back- oder Kochaktion ausprobiert wurden, oder von Speisen, die zu einem Fest mitgebracht wurden, können ausgetauscht werden. Das Thema Ernährung der Kinder bleibt so für alle im Bewusstsein.



© Krakenimages.com – stock.adobe.com

Elterngespräche | Zu einem festen Termin oder „zwischen Tür und Angel“: Elterngespräche bieten die Möglichkeit, sich über aktuelle Entwicklungen und Verhaltensweisen eines Kindes am und rund um den Esstisch auszutauschen und herauszufinden, wie dessen Kompetenzen gemeinsam weiter gefördert werden können.

Elternnachmittage/ -abende | Eltern(-Kind-)Aktionen | Kindertagespflegepersonen können ei-



© Oksana Kuzmina – stock.adobe.com

nen Elternnachmittag/ Elternabend zum offenen Austausch über Ernährungsthemen anbieten und damit sowohl die Transparenz für ihr Konzept erhöhen, als auch Anregungen für die Familie geben.

Feste mit mitgebrachten Speisen ([siehe Kapitel 4.5](#)) und gemeinsame Koch- und Backaktionen von Erziehungsberechtigten mit ihren Kindern in der Kindertagespflegestelle können das Miteinander sowie den (kulturellen)

Austausch fördern und ebenfalls Impulse für den Privathaushalt setzen.

(2) Ausdrucksformen beim Essen

Auffällige Ausdrucksformen beim Essen können Indikatoren für Probleme oder Schwierigkeiten sein, die ein Kind beschäftigen. Es ist wichtig, diesem Verhalten sensibel auf den Grund zu gehen.

Familiäre Probleme | Probleme innerhalb der Familie wie Armut, Krankheit, Sorgerechtsstreit oder ein Todesfall können das Essverhalten eines Kindes beeinflussen. Hier ist ein sensibler Umgang seitens der Kindertagespflegepersonen gefragt sowie eine vertrauensvolle Kommunikation mit den Erziehungsberechtigten, um Lösungen im Sinne des Kindes zu finden.

Fluchthintergrund | Flucht und Traumata können im Essverhalten Ausdruck finden. Kinder und Erziehungsberechtigte können bisher unbekannte Herausforderungen für Kindertagespflegepersonen mit sich bringen. Hilfreich können auch hier vertraute *Ankerlebensmittel* ([siehe Kapitel 2.1](#)) sein. Unterstützung bietet z. B. der [Bundesverband für Kindertagespflege](#), unter anderem durch Informationsmaterial in verschiedenen Sprachen.

Quellen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Heinis, M. (2022): [Essen und Ernährung in der Kindertagespflege](#). Deutsches Jugendinstitut, München
- Deutsches Jugendinstitut | Schuhegger, L. et al. (2019): Qualität in der Kindertagespflege. Qualifizierungshandbuch (QHB) für die Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern unter drei. 1. Auflage. Klett | Kallmeyer, Hannover
- Gutknecht, D. und Höhn, K. (2017): Essen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
- Van Dieken, C. und van Dieken, J. (2014): Ganz nah dabei – Alltagssituationen in Kitas für 0- bis 3-Jährige. Arbeitsmaterial für Teamfortbildung, Ausbildung und Elternabend. 1. Auflage. Cornelsen, Berlin
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Kindergesundheit-info.de: [Grundlagen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Eltern in der Kita](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesverband für Kindertagespflege: [Kinder mit Fluchthintergrund](#). Informationen für Kindertagespflegepersonen; zuletzt geprüft am 16.08.2024



4.5 Essen mitbringen

Übersicht

Erziehungsberechtigte geben ihren Kindern zum Teil Speisen mit in die Kindertagesbetreuung. Meist handelt es sich dabei um eine Brotdose, seltener um abgepumpte Muttermilch für noch gestillte Säuglinge und Kleinkinder. Für besondere Anlässe wie Geburtstage oder Feste werden Lebensmittel mitgegeben, die für die ganze Gruppe gedacht sind. Sowohl auf Seiten der Erziehungsberechtigten als auch der Kindertagespflegeperson sind im Umgang mit mitgebrachten Speisen einige Aspekte zu beachten.

Auf einen Blick

- ✓ Erziehungsberechtigte sollten nur hygienisch einwandfreie Speisen und Lebensmittel in die Kindertagesbetreuung mitbringen – und Kindertagespflegepersonen nur solche entgegennehmen.
 - ✓ Erziehungsberechtigte und Kindertagespflegepersonen sollten eine gemeinsame Vereinbarung bezüglich mitgebrachter Speisen treffen.
 - ✓ Zählt die Kindertagespflegestelle als *Lebensmittelunternehmen* müssen Erziehungsberechtigte, die regelmäßig Speisen für die Kindergruppe zubereiten, nachweislich an *Hygieneschulungen* und Belehrungen nach Infektionsschutzgesetz teilnehmen.
 - ✓ Hygienemaßnahmen für Speisen und Lebensmittel sollten ab dem Einkauf bis zur Übergabe an die Kindertagespflegeperson eingehalten werden. Ab der Entgegennahme ist sie für die sachgerechte Lagerung und Ausgabe verantwortlich.
 - ✓ Abgepumpte Muttermilch kann, unter Beachtung einiger Hygienemaßnahmen, gekühlt oder eingefroren für das eigene Kind mit in die Kindertagesbetreuung gebracht werden.
-



Im Gespräch mit Kindertagespflegepersonen

Kann eine Kindertagespflegeperson auf besondere Bedürfnisse eines Kindes an die Verpflegung nicht eingehen, können mitgebrachte Speise die Lösung sein, dem Kind das Essen in der Gemeinschaft der Kindergruppe zu ermöglichen. In Absprache mit dem Träger sollten Kindertagespflegepersonen eine Vereinbarung über das Mitbringen von Speisen und Lebensmitteln mit den Erziehungsberechtigten treffen, um gegenseitige Sicherheit zu schaffen. Kindertagespflegepersonen klären über ungeeignete Speisen und Lebensmittel in der Kindertagesbetreuung auf. Bei der Entgegennahme mitgebrachter Speisen achten sie auf den hygienisch einwandfreien Zustand und lagern sie anschließend sachgerecht bis zur (eventuellen Wiedererhitzung und) Abgabe an das jeweilige Kind.



Erziehungsberechtigte, die regelmäßig Speisen für die Kindergruppe zubereiten, haben *Hygieneschulungen* und Infektionsschutzbelehrungen zu besuchen, sofern die Kindertagespflegestelle zu

den *Lebensmittelunternehmen* zählt. Für Geburtstage und andere besondere Anlässe reicht eine Aufklärung durch die Kindertagespflegeperson aus.

Falls ein Kind im ersten Lebenshalbjahr betreut wird und die Erziehungsberechtigten die Versorgung mit Muttermilch wünschen, sollte dies nach Möglichkeit gefördert werden. Unter Beachtung von Hygienemaßnahmen, und in Absprache mit den Erziehungsberechtigten, kann abgepumpte Muttermilch gekühlt angenommen und bis zur taggleichen Abgabe an das Kind korrekt gelagert werden.

Geben Kindertagespflegepersonen alle während des Betreuungstages stattfindenden Mahlzeiten aus, haben sie die Auswahl geeigneter Lebensmittel in der Hand.

.....

Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten

Kann die Kindertagespflegeperson auf besondere Bedürfnisse oder Wünsche an das Speisenangebot nicht eingehen, sollte eine gegenseitige Vereinbarung über das Mitgeben von Speisen und Lebensmitteln getroffen werden. Dadurch wird einzelnen Kindern ermöglicht, an der Tischgemeinschaft teilzuhaben. Mitgebrachtes Essen hat aus Gründen der Gesundheitsvorsorge hygienisch einwandfrei zu sein. Eine Aufklärung über gesetzlich verbotene bzw. ungeeignete Lebensmittel und Speisen in der gemeinsamen Verpflegung von Kindern ist sinnvoll.

Werden von Erziehungsberechtigten oder anderen Personen regelmäßig Speisen und Lebensmittel für die ganze Kindegruppe einer als *Lebensmittelunternehmen* eingestuften Kindertagespflegestelle zubereitet oder eingekauft, müssen sie Nachweise für die Teilnahme an *Hygieneschulungen* und Infektionsschutzbelehrungen erbringen. Für Geburtstage und besondere Anlässe reicht eine Aufklärung durch die Kindertagespflegeperson aus, die oft schon bei Abschluss des Betreuungsvertrags geleistet wird.

Falls ein Kind noch gestillt wird kann weiterhin die Versorgung mit Muttermilch gewährleistet werden. Unter Beachtung von Hygienemaßnahmen und in Absprache mit der Kindertagespflegeperson kann abgepumpte Muttermilch gekühlt (oder gefroren) mitgegeben werden.

.....

Ausführliche Informationen

(1) Mitbringen von Speisen in die Kindertagesbetreuung

Unabhängig davon, ob Kindertagespflegepersonen im jeweiligen Bundesland als *Lebensmittelunternehmen* zählen oder nicht, müssen sie einen hygienischen Umgang mit Lebensmitteln und Speisen sicherstellen (siehe Kapitel 1.6). Darunter fallen auch mitgebrachte Lebensmittel und Speisen von Erziehungsberechtigten.

Regelmäßige Speisen von Erziehungsberechtigten für die ganze Gruppe | Speisen und Lebensmittel, die von Erziehungsberechtigten mitgebracht werden, sollten in hygienisch einwandfreiem Zustand sein. Bestehen seitens der Kindertagespflegeperson Zweifel, kann sie die Entgegennahme ablehnen. Denn sobald sie Essen entgegennimmt, ist sie für dessen Sicherheit und Hygiene verantwortlich.



Gilt die jeweilige Kindertagespflegestelle als *Lebensmittelunternehmen*, so unterliegen auch Erziehungsberechtigte und andere Personen, die regelmäßig Essen für die Kindergruppe zubereiten, der Unterweisungspflicht (siehe Kapitel 1.6).

Geburtstage | Feste | Besondere Anlässe | Wer ab und an Essen für die Kindergruppe zubereitet, wie zu Geburtstagen, Festen und anderen besonderen Anlässen, sollte von der Kindertagespflegeperson, z. B. beim Abschluss des Betreuungsvertrages, über grundsätzliche Hygiene- und Infektionsschutzmaßnahmen aufgeklärt werden. Die Aufklärung zu dokumentieren ist für Kindertagespflegepersonen empfehlenswert.

Umgang mit Süßigkeiten und salzigen Snacks | Der Umgang mit süßen und salzigen Snacks sowie sogenannten *Kinderlebensmitteln* (siehe Kapitel 1.3) sollte im *pädagogischen Konzept* unter dem Thema Verpflegung (siehe Kapitel 4.1) dargelegt sein und im Kennenlerngespräch mit den Erziehungsberechtigten thematisiert werden.

Regelmäßige Speisen von Erziehungsberechtigten für ihr Kind | Verschiedene besondere Bedürf-



nisse wie Allergien, Unverträglichkeiten und Erkrankungen können die Verpflegung eines Kindes erschweren (siehe Kapitel 1.4). Ist die Zubereitung einer gesonderten Verpflegung von der Kindertagespflegeperson nicht leistbar, kann eine Lösung die Mitgabe eines Essens der Erziehungsberechtigten für ihr Kind sein.

© Africa Studio – stock.adobe.com

Brotdose | Kaltes Essen | Einfachste Lösung: Erziehungsberechtigte geben ihrem Kind eine mit Namen und Datum beschriftete Brotdose mit kalt zu verzehrendem Inhalt mit, wie Brot mit Käse, Gemüse und einem Stück Obst. Bis zum gemeinsamen Essen ist eine sachgerechte Lagerung empfohlen.

Zu erhitzendes Essen | Erziehungsberechtigte geben ihrem Kind ein mit Namen und Datum beschriftetes lebensmittelgeeignetes Gefäß mit vorgekochtem und gekühltem/ tiefgekühltem Essen mit, das vor dem Verzehr durch die Kindertagespflegeperson wiedererhitzt wird. Die Verantwortung geht bei Entgegennahme auf die Kindertagespflegeperson über, die das Essen bis zur Abgabe an das entsprechende Kind sachgerecht lagert, ggf. auftaut und wiedererhitzt.

Um Verlässlichkeit untereinander zu schaffen, ist eine schriftliche Vereinbarung bezüglich eines mitgebrachten Mittagessens empfehlenswert. Eine [Formulierungshilfe](#) kann Kindertagespflegepersonen bei der Erstellung unterstützen.

(2) Hygieneaspekte beim Mitbringen von Speisen und Lebensmitteln

Hygienemaßnahmen | Erziehungsberechtigte | Insbesondere, wenn Erziehungsberechtigte Lebensmittel und/ oder Speisen für die ganze Kindergruppe einkaufen, ggf. zubereiten und mitbringen, sollten sie einige Hygienemaßnahmen kennen und befolgen (siehe Kapitel 1.6). Ein [Infozettel](#) mit den wichtigsten Punkten kann ihnen bei der Gestaltung von Geburtstagen und anderen besonderen Anlässen helfen.

Hygienemaßnahmen | Kindertagesbetreuung | Annahme mitgebrachter Speisen | Für einen eigenen Überblick über mitgebrachte Speisen lohnt es sich für Kindertagespflegepersonen eine Liste zu führen. Eingetragen wird von wem wann und was mitgegeben wurde, und ob das Essen in Ordnung war. Bei der Annahme von Speisen und Lebensmitteln, die von Erziehungsberechtigten mitgebracht werden, ist darauf zu achten, dass ...

- ... Gemüse und Obst sauber, einwandfrei und frisch sind.
- ... Verpackungen und Aufbewahrungsboxen sauber, trocken und unbeschädigt sind.
- ... das *Mindesthaltbarkeitsdatum* bzw. *Verbrauchsdatum* noch gültig ist.
- ... die Temperaturen stimmen:
 - Tiefgekühlte Speisen und Lebensmittel: -18 bis -15 Grad Celsius
 - Gekühlte Speisen und Lebensmittel: maximal +7 Grad Celsius
 - Warme Speisen: mindestens +65 Grad Celsius

Bei Abweichungen sollten Kindertagespflegepersonen die Annahme verweigern. Denn sobald Speisen und/ oder Lebensmittel entgegengenommen wurden, sind sie verantwortlich.

Lagerung angenommener Speisen und/ oder Lebensmittel | Angenommene Speisen bzw. Lebensmittel werden sachgerecht, z. B. im Kühlschrank, bis zur taggleichen (Regeneration und) Abgabe gelagert.

Erhitzen und Abgabe angenommener Speisen und/ oder Lebensmittel | Gekühlte Speisen, die für den Warmverzehr gedacht sind, werden direkt vor dem Essen sachgerecht erhitzt. Um potenzielle Krankheitserreger abzutöten, muss eine Kerntemperatur von +72 Grad Celsius in allen Teilen der Speise für zwei Minuten erreicht werden. Zur Überprüfung eignen sich Stich- bzw. Lebensmittelthermometer.

(3) Muttermilch in der Kindertagesbetreuung



Unter Beachtung einiger Hygienemaßnahmen kann Zuhause abgepumpte Muttermilch im gekühlten oder gefrorenen Zustand mit in die Kindertagespflegestelle gebracht werden.

Muttermilch abgeben | Frisch abgepumpt sollte Muttermilch direkt in saubere Babyflaschen abgefüllt werden, die mit dem Namen des Kindes sowie Datum des Abpumpens beschriftet und direkt gekühlt bzw. eingefroren werden.

- **Muttermilch kühlen** | Bei maximal +5 Grad Celsius gekühlt (nicht in der Kühlschrantür!), ist Muttermilch maximal drei Tage haltbar.
- **Muttermilch einfrieren** | Bei mindestens -18 Grad Celsius eingefroren, ist Muttermilch maximal sechs Monate haltbar.

Zum Transport zur Kindertagespflegestelle sollte eine saubere (Kühl-)tasche verwendet werden. Vertiefende Informationen sind im Merkblatt „[Meine Muttermilch für mein Kind in der Kita oder Tagespflege](#)“ des Bundesinstituts für Risikobewertung zusammengestellt.

Muttermilch annehmen | Kindertagespflegepersonen nehmen Muttermilch in einer fest verschlossenen Babyflasche entgegen, die aufrecht stehend und fest verschlossen in einer sauberen (Kühl-)tasche von Erziehungsberechtigten transportiert wurde. Die Flasche sollte das Abpumpdatum der Milch sowie den Namen des Kindes aufweisen. Ab der Annahme der Muttermilch sind Kindertagespflegepersonen verantwortlich für die hygienische Aufbewahrung bis zur Abgabe an das Kind.



© showcake – stock.adobe.com

- **Lagerung gekühlter Muttermilch** | Bei maximal +5 Grad Celsius gekühlt (nicht in der Kühlschrantür!) ist Muttermilch bis zur Abgabe an das Kind zu lagern und noch am selben Tag zu verwenden.
- **Lagerung eingefrorener Muttermilch** | Im Kühlschrank über 24 Stunden langsam aufgetaut, sollte Muttermilch innerhalb von 12 Stunden verwendet werden.

Unmittelbar vor der Abgabe der Muttermilch an das entsprechende Kind ist sie schonend zu er-



© Tatiana Foxy – stock.adobe.com

wärmen: mittels Warmluft in einem Flaschenwärmer oder unter fließend warmem Wasser (maximal +37 Grad Celsius). Beim Füttern sollte die Muttermilch körperwarm (maximal +37 Grad Celsius) sein. Milchreste werden aus hygienischen Gründen verworfen.

Vertiefende Informationen sind im Merkblatt „[Hinweise zum Umgang mit Muttermilch in der Kita oder Tagespflege](#)“ des Bundesinstituts für Risikobewertung zusammengestellt.

Quellen

- Bundesinstitut für Risikobewertung (2024): [Sicher verpflegt. Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen](#). Berlin
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2024): [Hygiene in der Gemeinschaftsverpflegung](#). Tischgäste sicher verpflegen; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Verbraucherzentrale Hamburg (Hrsg.) (2024): Gesunde Ernährung von Anfang an. Stillen, Säuglingsnahrung, Breie und Gläschenkost. 20. Aktualisierte Auflage. Hamburg
- Bundesinstitut für Risikobewertung (2023): Froh mit roh? [BfR2GO](#), Ausgabe 01, S. 22–25; DOI 10.17590/20230508-103956-0
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. Bonn
- Abou-Dakn, M. et al. (2022): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Aktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben. Monatsschrift Kinderheilkunde, Springer Medizin, <https://doi.org/10.1007/s00112-022-01519-3>
- Bundesverband für Kindertagespflege (2020): Die Leitlinie für eine gute Lebensmittelhygienepraxis in der Kindertagespflege. Berlin
- Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Nordrhein-Westfalen (2020): [Merkblatt für die Kontrolle mitgebrachter Speisen](#); zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Nordrhein-Westfalen (2020): [Selbstgemachtes mitgebracht in Kita & Schule](#). 7. akt. Auflage; zuletzt geprüft am 16.08.2024
- Bundesinstitut für Risikobewertung (2017): [Hinweise zum Umgang mit Muttermilch in der Kita oder Tagespflege](#). Merkblatt für die Kita und Tagespflege.
- Bundesinstitut für Risikobewertung (2017): [Meine Muttermilch für mein Kind in der Kita oder Tagespflege](#). Merkblatt für Eltern.
- Koletzko, B. et al. (2017): Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. Aktualisierte Handlungsempfehlungen von „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“, eine Initiative von IN FORM. Monatsschrift Kinderheilkunde, Springer Medizin, DOI 10.1007/s00112-016-0147-2
- Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS GmbH (2016): [Worauf Sie achten sollten, wenn Sie Speisen in die Krippe oder Kita mitbringen. Hinweise und Tipps \(nicht nur\) für Eltern](#).

Eigene Notizen

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the header. It is intended for the user to write their own notes.



Nachfolgend werden *Begrifflichkeiten* aus den Kapiteln erläutert.

- **Ankerlebensmittel** – [...] Ankerlebensmittel sind individuell auf ein einzelnes Kind bezogen und auf dessen Vorlieben abgestimmt, bieten Orientierung und Sicherheit, weil sie bekannt sind. Meistens handelt es sich um Grundnahrungsmittel wie Nudeln, Kartoffeln, Gemüse- und Obstsorten wie Gurke und Banane. Bei der Eingewöhnung von Kindern in der Kindertagesbetreuung kann ein Ankerlebensmittel helfen. ([Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen](#))
- **Außer-Haus-Verpflegung** – [...] Zur Außer-Haus-Verpflegung (AHV) gehören sehr vielfältige Angebote, wie zum Beispiel: Imbissstuben, Lieferdienste, Kantinen und Mensen, Restaurants, Cafés, Fast-Food-Ketten, Eventgastronomie, Verpflegung in Flugzeugen, Bahn und Schiff, Verpflegung in Hotels, Pensionen, Jugendherbergen und Campingplätzen, Kneipen, Bars, Trinkhallen und Discotheken/Clubs. Die Außer-Haus-Verpflegung (AHV) ist ein stetig wachsender Sektor und der 2. größte Lebensmittel-Nachfrager. [...] ([Verbraucherzentralen](#))
- **Allergenkennzeichnung** – Um Allergikerinnen [und Allergiker] auch bei unverpackt angebotenen Lebensmitteln [z. B. Mahlzeiten in der Kindertagesbetreuung] zu schützen, müssen Anbieter über die 14 häufigsten Allergene auch bei loser Ware informieren. Das kann mit einem Schild neben dem Lebensmittel geschehen, über einen Aushang in der Verkaufsstätte oder durch eine sonstige schriftliche Information wie zum Beispiel durch einen ausliegenden Ordner. Aber auch eine mündliche Auskunft des Personals ist ausreichend. Voraussetzung in diesem Fall ist, dass eine schriftliche Information auf Nachfrage der Verbraucherinnen [und Verbrauchern] leicht zugänglich ist. Zudem muss im Verkaufsraum deutlich darauf hingewiesen werden, dass die Auskunft mündlich erfolgt und eine schriftliche Aufzeichnung auf Nachfrage eingesehen werden kann. ([Lebensmittelklarheit](#))
- **Baby-led weaning** – Beim Baby-led weaning (babygeführte Entwöhnung) [...] handelt es sich um eine Ernährungsform, bei der der Säugling die Zeit des Übergangs von der ausschließlichen Ernährung mit Muttermilch (oder Säuglingsmilchnahrung) zur Familienernährung selbst steuert. Er ist bei den Familienmahlzeiten mit am Esstisch dabei, nimmt sich – wenn er bereit ist und mag – angebotene kleine, weiche Nahrungsstückchen und füttert sich selbst. [...] Zum Baby-led weaning liegen bisher keine Regeln der Lebensmittelauswahl zur Deckung des ernährungsphysiologischen Bedarfs des Kindes vor, weshalb die Nährstoffqualität stark von dem Lebensmittelangebot der Eltern abhängig ist. Dieses Angebot an stückigen Lebensmitteln kann von Familie zu Familie sehr unterschiedlich sein, was das Baby davon auswählt, ebenfalls. ([Netzwerk Gesund ins Leben](#))
- **Belehrungspflicht** (zum Infektionsschutz) – Nach § 43 des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) besteht [...] eine Belehrungspflicht für alle Personen, die Lebensmittel herstellen, behandeln oder in den Verkehr bringen bzw. an Gäste abgeben. Ziel dieser Belehrung ist es, das

Personal über spezifische Rechte und Pflichten in Zusammenhang mit dem Infektionsschutz zu informieren und damit ihre Eigenverantwortlichkeit zu stärken. Inhaltlich geht es dabei v. a. um Tätigkeits- und Beschäftigungsverbote, die im Falle bestimmter Erkrankungen oder Krankheitssymptome wie Erbrechen und Durchfall bestehen. Details dazu enthält § 42 IfSG. Zuständig für die Erstbelehrung ist in der Regel das örtliche Gesundheitsamt. Es stellt eine entsprechende Bescheinigung aus, die im Betrieb vorgelegt werden muss. Sie darf bei Tätigkeitsaufnahme nicht älter als 3 Monate sein. Zu diesem Anlass und anschließend alle 2 Jahre ist eine Folgebelehrung im Betrieb erforderlich. Diese kann durch den*die Arbeitgeber*in oder eine beauftragte Person erfolgen. (DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023, S. 73)

- **Bremer Checkliste** – Die „Bremer Checkliste“ dient Kindertagesstätten als Orientierung für die Gestaltung des Wochenspeiseplans und des täglichen Mittagessens. Sie beruht auf den Empfehlungen der Optimierten Mischkost [...] des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund und zeichnet sich durch besonderen Praxisbezug aus. ([Leibniz-Institut für Präventionsformung und Epidemiologie](#))
- **Convenience-Produkte** – [...] Das englische Wort „Convenience“ lässt sich mit Bequemlichkeit oder Annehmlichkeit übersetzen. Auf Lebensmittel bezogen bedeutet dies eine industrielle Vorverarbeitung der Produkte durch die Lebensmittelindustrie, sodass dadurch Küchenarbeitszeit eingespart werden kann. Convenience-Produkte haben demzufolge einen höheren Verarbeitungsgrad als Rohware. ([FitKid-Aktion](#))
- **Eiweißqualität** – Die Proteinqualität [auch Eiweißqualität] oder auch biologische Wertigkeit gibt darüber Auskunft, inwieweit Nahrungsprotein abgebautes Körperprotein ersetzen kann. Ausschlaggebend für die ernährungsphysiologische Proteinqualität sind das Aminosäuremuster des Proteins sowie seine Verdaulichkeit. Die Angabe der Proteinqualität erfolgt häufig als relative Größe durch den Vergleich mit einem Referenzprotein (Vollei-Protein oder Kuhmilch-Casein). (DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023, S. 95)
- **Ernährungsbildung** – Als Ernährungsbildung bezeichnet man den lebensbegleitenden Aneignungsprozess ernährungsassoziierter Kompetenzen im Hinblick auf individuelle, soziale und gesamtgesellschaftliche Ernährungszusammenhänge. ([Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule](#))
- **Ernährungskompetenz** – Als Ernährungskompetenz bezeichnet man die Fähigkeit, theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten im Ernährungsalltag in angemessenes Handeln umzusetzen. Angemessen heißt, sein Ernährungsverhalten selbstbestimmt, verantwortungsbewusst, nachhaltig und mit Genuss zu gestalten. Ernährungskompetenz er-

wirbt der Mensch durch lebenslanges Ernährungslernen, das bereits vor der Geburt beginnt und sich durch alle Lebensphasen bis ins hohe Alter zieht. ([Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule](#))

- **Ess- und Trinkbiografie** – [...] Jede*r pädagogisch Tätige bringt in ihre*seine Arbeit in der Kindertagesbetreuung eine individuelle, familiär und kulturell geprägte Essbiografie ein sowie persönliche Einstellungen und Gepflogenheiten im Umgang mit Essen und bei der Mahlzeitengestaltung („private*r Esser*in“ am sog. „inneren Esstisch“ aber auch am eigenen „Familientisch“²⁹). Häufig essen sie im Betreuungsalltag mit den Kindern zusammen und unterstützen Kinder beim Essen und Trinken und beim Lernen dessen. Sie sind also auch pädagogische*r Esser*in mit einem pädagogischen Auftrag. Hier gilt es, sich dieser Wirkfaktoren auf die eigene pädagogische Arbeit und auf die Interaktion mit Kindern rund um das Essen und Trinken bewusst zu machen und entsprechend verantwortungsbewusst zu handeln. [...]

Hinterfragen wir unsere Einstellungen und Haltungen immer wieder einmal kritisch, individuell aber auch im Austausch mit anderen, so wird deutlich, dass persönliche und professionelle Einstellungen in der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Familien eng miteinander verknüpft sind. [...] ([Essen und Trinken in der Kindertagespflege](#). Ein Arbeitsbogen zur Selbstevaluation)

- **Faire Ernährungsumgebung** – Eine Ernährungsumgebung wird als fair bezeichnet, wenn sie erstens auf unsere menschlichen Wahrnehmungs- und Entscheidungsmöglichkeiten sowie Verhaltensweisen abgestimmt ist und zweitens eine gesundheitsfördernde, sozial-, umwelt- und tierwohlverträglichere Wahl ermöglicht und damit zur Erhaltung der Lebensgrundlagen heutiger und zukünftig lebender Menschen beiträgt. (DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023, S. 93)
- **Fett absolut** – Diese Angabe bezeichnet den tatsächlichen Fettanteil des reifen Käses, während sich die üblichen Handelsangaben auf den Fettgehalt in der Trockenmasse beziehen. Der Fettgehalt absolut wird in g/100 g Lebensmittel angegeben. Diese Angabe ist Teil der Nährwertkennzeichnung. [Erklärung übertragbar auf andere Milchprodukte.] (DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023, S. 93)
- **Fleischersatzprodukt** – [...] Die meisten Fleischersatzprodukte werden auf Basis von pflanzlichem Eiweiß hergestellt. Grundlage für zum Beispiel Tofu und Tempeh sind Sojabohnen. Seitan besteht nicht aus Soja, sondern aus Weizenprotein und hat eine fleischähnliche Konsistenz. Lupino ist ein Fleischersatz aus Süßlupinensamen. Die beste Wahl sind möglichst naturbelassene Produkte, die kaum Zusatzstoffe enthalten – wie zum Beispiel Natur-Tofu oder Natur-Seitan. Statt mit industriell hergestellten Produkten lässt sich

Fleisch aber auch hervorragend durch andere Hülsenfrüchte ersetzen [...]. ([Bundeszentrum für Ernährung](#))

- **Gemeinschaftsverpflegung** – Ob Mensen in Kitas und Schulen, Betriebskantinen oder Verpflegungsangebote für Seniorinnen und Senioren in Einrichtungen oder im Quartier – über die Gemeinschaftsverpflegung werden zahlreiche Menschen [...] versorgt. Der Gemeinschaftsverpflegung kommt daher ein großer Stellenwert zu, um allen Menschen entlang des gesamten Lebensverlaufs eine gesundheitsfördernde und nachhaltigere Ernährung zu ermöglichen. [...] ([Niedersachsens Ernährungsstrategie](#), S. 30)
- **HACCP** – HACCP ist die Abkürzung für Hazard Analysis and Critical Control Point und steht für ein Verfahren, welches in einem Lebensmittelverarbeitenden Betrieb gesundheitliche Gefahren für die Tischgäste erkennt, bewertet und durch entsprechende Kontrollsysteme weitestgehend beherrschbar macht. ([DGE-Praxiswissen](#) | S. 3)
- **Hygieneschulung** – Wer Lebensmittel bzw. Speisen herstellt, behandelt oder in den Verkehr bringt, muss regelmäßig zur Lebensmittelhygiene geschult werden (siehe Anhang II Kapitel XII der Verordnung (EG) Nr. 853/2004, in Verbindung mit § 4 der Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV)). Diese Regelung gilt auch für Personen, die regelmäßig den Transport oder die Ausgabe des Essens übernehmen, egal, ob dies ein Elternteil ist oder eine Person, die der Kita angehört. Eine gute Orientierungshilfe über die notwendigen Inhalte dieser Schulung geben Anlage 1 der Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV) sowie die DIN 10514:2009-05: Lebensmittelhygiene – Hygieneschulungen. Die DIN 10514 beschreibt zudem Schulungsinhalte für Personen, die im Betrieb für die Entwicklung und Anwendung des „Hazard Analysis and Critical Control Points“-Konzeptes verantwortlich sind. Im Sinne einer Guten Hygienepaxis sollten alle, die im Betrieb mit Lebensmitteln umgehen mindestens einmal jährlich geschult werden. Die Norm empfiehlt zudem eine Erfolgskontrolle sowie eine Dokumentation. (DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023, S. 73)
- **Kinderlebensmittel** – Mit Comics, Stickern, Sammelfiguren und auffälliger Verpackung locken Hersteller ihre jungen Kundinnen [und Kunden]. Kinderjoghurt, -quark, Brotaufstriche, fruchtsafthaltige Getränke und Frühstückscerealien bestimmen den Markt. Inzwischen gehören auch Tütensuppen, Nudelgerichte und Fischkonserven zum Sortiment. Zahlreiche Produkte mit Kinderoptik zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie reichlich Zucker, Fett und Zusatzstoffe enthalten – und häufig auch teurer sind. [...] ([Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen](#))
- **Kritische Nährstoffe** – Je mehr die Lebensmittelauswahl eingeschränkt wird und je weniger abwechslungsreich die Ernährung ist, desto größer ist die Gefahr eines Nährstoffmangels. Deshalb ist es auch bei einer vegetarischen und insbesondere bei einer veganen Er-

nahrung wichtig, mögliche kritische Nährstoffe zu kennen und zu wissen, welche pflanzlichen Quellen es gibt, die diese Nährstoffe in ausreichenden Mengen enthalten. Diese Kenntnisse helfen dabei, Lebensmittel sinnvoll auszuwählen und zu kombinieren, so dass eine ausreichende Versorgung mit allen Nährstoffen sichergestellt ist. [...] ([Verbraucherzentrale](#))

- **Küchensystem** – Als Küchensystem bezeichnet man die Art und Weise der Speisenproduktion in Küchen der Gemeinschaftsverpflegung. Die gängigsten Küchensysteme in der Kita- und Schulverpflegung sind Cook & Serve, Cook & Hold, Cook & Chill, Cook & Freeze. ([Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule](#))

- **Lebensmittelgruppen** – Lebensmittel werden üblicherweise in sieben Gruppen eingeteilt: „Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln“, „Gemüse und Salat“ (inklusive Hülsenfrüchte), „Obst“ (inklusive Nüsse), „Milch und Milchprodukte“, „Fleisch, Wurst, Fisch und Eier“, „Speiseöle und Speisefette“ sowie „Getränke“.

[Es gibt] Lebensmittel, die aufgrund ihrer ernährungsphysiologischen Zusammensetzung, z. B. ihrer Energie- und Nährstoffdichte, des Ballaststoffgehaltes und der Fettqualität, in unterschiedlicher Menge und Häufigkeit verzehrt werden sollten. (DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023, S. 30)

- **Lebensmittelinformations-Verordnung** – Wie Lebensmittel allgemein zu kennzeichnen sind, welche Mindestinformationen auf der Verpackung stehen müssen, ist EU-weit einheitlich geregelt. Grundlage hierfür ist die europäische Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) (EU) Nr. 1169/2011, die seit dem 13. Dezember 2014 bzw. hinsichtlich der Nährwertkennzeichnung seit dem 13. Dezember 2016 gilt. Die EU-Verordnung gilt unmittelbar in allen EU-Mitgliedstaaten. ([Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft](#))

- **Lebensmittelüberwachung** – Dass Lebensmittel sicher sind und der Verbraucher durch ihr Aussehen und die Angebotsform nicht getäuscht wird, liegt in erster Linie in der Verantwortung der Lebensmittelunternehmen. Sie müssen sicherstellen, dass ihre Produkte den rechtlichen Vorgaben entsprechen.

Ob die Verbraucherschutzbestimmungen durch die Betriebe eingehalten werden, wird in Niedersachsen von den kommunalen Lebensmittelüberwachungsbehörden kontrolliert. Die Kontrolle der Lebensmittel produzierenden Betriebe erfolgt meist unangekündigt und in unregelmäßigen Abständen. Wie häufig die einzelnen Betriebe kontrolliert werden, richtet sich sowohl nach der Sensibilität der jeweiligen Lebensmittel als auch nach den Ergebnissen vorangegangener Überprüfungen. [...] ([Niedersächsisches Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit](#))

- **Lebensmittelunternehmen** – „Lebensmittelunternehmen“ sind alle Unternehmen, gleichgültig, ob sie auf Gewinnerzielung ausgerichtet sind oder nicht und ob sie öffentlich oder privat sind, die eine mit der Produktion, der Verarbeitung und dem Vertrieb von Lebensmitteln zusammenhängende Tätigkeit ausführen (Artikel 3 der Verordnung (EG) Nr. 178/2002). [...] Dem Lebensmittelunternehmer obliegt die Einhaltung aller lebensmittelrechtlichen Bestimmungen. Er ist selbst dafür verantwortlich, dass die Lebensmittel, die er herstellt und/oder vertreibt, sicher sind (Sorgfaltspflicht). [...] ([Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit](#))
- **Lebensmittelunternehmer** – siehe **Lebensmittelunternehmen**
- **Lebensmittel-Zusatzstoffe** – Im Zutatenverzeichnis sind Zusatzstoffe (wie Geschmacksverstärker, Süßungsmittel, Farb- und Konservierungsstoffe) als E-Nummer und mit chemischem Namen aufgeführt. Sie sind charakteristisch für vorverarbeitete Produkte/Fertigprodukte, aber nicht immer leicht zu identifizieren. So werden beispielsweise von der Industrie „Würze“ oder „Hefeextrakt“ eingesetzt und als solche rechtlich korrekt deklariert, ohne dass dabei deren Wirkung als Geschmacksverstärker für jedermann klar ersichtlich ist. Der Verzehr von Lebensmitteln mit Zusatzstoffen ist bei Kindern kritisch zu sehen: Aufgrund des geringeren Körpergewichts sind sie äußerst gefährdet, denn besonders Kinderlebensmittel, Süßigkeiten oder Erfrischungsgetränke können viele Zusatzstoffe enthalten.

Eine ausgewogene Mahlzeitengestaltung, die auf den natürlichen Geschmack der Lebensmittel baut, frisch zubereitet und weitestgehend unverarbeitet ist, sollte möglichst ohne Zusätze auskommen. Tauchen sie dennoch im Verpflegungsangebot von Tageseinrichtungen auf, müssen sie eindeutig auf dem Speiseplan kenntlich gemacht werden. ([Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen](#))
- **Mindesthaltbarkeitsdatum** – Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) auf verpackten Lebensmitteln gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem dieses Lebensmittel bei richtiger Aufbewahrung seine spezifischen Eigenschaften, beispielsweise Geruch oder Geschmack, behält. Wurde die original verschlossene Verpackung richtig gelagert, sind Lebensmittel mit überschrittenem MHD häufig noch gut zu genießen und nicht automatisch verdorben. Allerdings sollte man sich grundsätzlich – auch vor Ablauf des MHD – davon überzeugen, dass sie noch nicht verdorben sind. Bei untypischem Aussehen, Geruch, Geschmack oder Konsistenz sollten Sie das Produkt wegwerfen. [...] ([Lebensmittelklarheit](#))
- **Misch- bzw. Frischküche** – Als Mischküche bezeichnet man ein Verpflegungssystem bei dem die Speisen am Ort des Verzehrs z.B. einer Kita oder Schule zubereitet und direkt ohne Transportwege an die Tischgäste ausgegeben werden. ([Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule](#))

- **Nachhaltige Ernährung** – [...] Nachhaltige Ernährungsweisen haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben. Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, sie sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund, und verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen. [...] ([Bundeszentrum für Ernährung](#))
- **Nährstoffdichte** – [...] Der Begriff Nährstoffdichte wird häufig ungenau oder falsch verwendet. Er besagt nämlich nicht, ob in einem Lebensmittel an sich viele Nährstoffe enthalten sind. Die Nährstoffdichte gibt vielmehr das Verhältnis vom Nährstoffgehalt in einem Lebensmittel zum Energiegehalt dieses Lebensmittels an: Nährstoffdichte = Nährstoffgehalt: Energiegehalt

Die Ernährungsempfehlung, Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte zu verzehren, besagt also nichts anderes, als energiearme und dafür nährstoffreiche Lebensmittel zu verzehren. [...] ([Lebensmittel-forum](#) der Verbraucherzentralen)

- **Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie** – Fertigprodukte sind Teil eines modernen Lebensstils. Sie enthalten allerdings nicht selten viel Zucker, Fette und Salz. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) möchte Verbraucherinnen und Verbraucher dabei unterstützen, sich gesundheitsförderlich zu ernähren, und dafür sorgen, dass verarbeitete Lebensmittel gesünder werden.

Die Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten hat einen klaren Fokus auf verarbeiteten Lebensmitteln - insbesondere auch solchen, die sich durch die Art ihrer Aufmachung an Kinder und Jugendliche richten. Sie sollen weniger Energie, Zucker, Fette und Salz, aber dennoch ausreichend Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe enthalten. [...] ([Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft](#))

- **Optimierte Mischkost** – Die Optimierte Mischkost basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und berücksichtigt die Ernährungsvorlieben von Kindern. Mit der Einführung der Familienkost gegen Ende des 1. Lebensjahres geht die Säuglingsernährung nahtlos in die Optimierte Mischkost für Kinder und Jugendliche von 1–18 Jahren über. Das Konzept geht von beispielhaften 7-Tage-Speiseplänen mit fünf Mahlzeiten pro Tag aus. Daraus wurden drei Kernbotschaften für die Lebensmittelauswahl und Referenzwerte für die Lebensmittelproportionen und die Nährstoffgehalte der Tagesmahlzeiten abgeleitet: reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke, mäßig tierische Lebensmittel und sparsam mit fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln. ([Forschungsdepartment Kinderernährung](#))
- **Orientierungswerte** – Jedes Lebensmittel enthält verschiedene Nährstoffe in unterschiedlichen Mengen. Dabei gibt es nicht nur Unterschiede zwischen den Lebensmittelgruppen,

so enthält Gemüse beispielsweise viel mehr Vitamin-C als Milch und Milchprodukte. Auch zwischen den Lebensmitteln innerhalb derselben Gruppe gibt es Unterschiede im Nährstoffgehalt. Und auch die Lagerungs- und Zubereitungsart spielen eine Rolle für den Gehalt mancher Nährstoffe. Soll die angebotene Speise also z. B. eine bestimmte Menge an Vitamin C enthalten, so gibt es verschiedene Möglichkeiten dies zu realisieren. Zum Beispiel mit der Zusammenstellung der Speise, unterschiedlichen Gemüsesorten, unterschiedlichen Portionsgrößen und Zubereitungsarten. Je nachdem für welches Lebensmittel und welche Zubereitungsart man sich entscheidet, ändert sich entsprechend auch die der Gehalt der weiteren Nährstoffe in der Speise. Damit stellen die nährstoffoptimierten Speisepläne anhand derer die Orientierungsmengen für Lebensmittel abgeleitet wurden, nur ein Beispiel unter unzähligen Möglichkeiten dar und sind damit nur ein Näherungswert an diesen Sie sich orientieren können. Bei diesen Mengen handelt es sich bereits um Verzehrsmengen, das heißt Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. Sie geben eine Orientierung für die Verpflegungsverantwortlichen vor Ort, sollten aber je nach Rahmenbedingungen vor Ort und der Wünsche der Gäste angepasst werden. Denn eine abgestimmte Kalkulation ist die Voraussetzung für ein verantwortungsvolles ökonomisches und ökologisches Handeln. ([FitKid-Aktion](#))

- **Ovo-lacto-vegetarisch** – In der ovo-lacto-vegetarischen Ernährung werden neben pflanzlichen Lebensmitteln nur solche Produkte tierischen Ursprungs verzehrt, die von lebenden Tieren stammen, z. B. Milch, Eier oder Honig. Die ovo-lacto-vegetarische Ernährung schließt grundsätzlich Lebensmittel von getöteten Tieren aus, also Fleisch und Fleischprodukte, Fisch sowie Schlachtfette. (DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023, S. 94)
- **Parboiled** – Parboiling ist ein technisches Verfahren zur Behandlung von Reis oder anderen Getreidearten. Dabei werden Vitamine und Mineralstoffe aus den Randschichten in das Korn gepresst. Parboiled-Varianten sind dadurch ernährungsphysiologisch hochwertiger als polierte. (DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023, S. 94)
- **Partizipation** – Kinder haben ein Recht darauf, an Entscheidungen beteiligt zu werden, die sie direkt betreffen. Es ist die Aufgabe von Erwachsenen, auch sehr jungen Kindern schon Mitbestimmung zu ermöglichen. [...] ([Bundesverband für Kindertagespflege](#))
- **Pädagogisches Konzept** – Als pädagogisches Konzept bezeichnet man die Beschreibung der Grundzüge der pädagogischen Arbeit einer Bildungs-/Betreuungseinrichtung (Kita/Schule) und ihrer Schwerpunkte. Als „Bau- und Handlungsplan“ für die pädagogische Arbeit liegt sein Wert im Anwendungsbezug und gibt intern und extern Orientierung und Transparenz. ([Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule](#))

- **Pflanzenbetonte Ernährung** – [...] Eine pflanzenbasierte Ernährung besteht zu einem großen Anteil aus Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft. Dabei ist nicht definiert, wie hoch dieser Anteil mindestens sein sollte. Eine Ernährung nach den Empfehlungen der DGE ist eine pflanzenbasierte Ernährung. Sie besteht zu einem überwiegenden Anteil aus pflanzlichen Lebensmitteln, wie Gemüse und Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen. Diese Auswahl wird durch eine geringe Menge an Lebensmitteln tierischer Herkunft ergänzt. Für eine solche Ernährungsweise wird auch der Begriff flexitarische Ernährung verwendet. Außerdem zählen die mediterrane und die nordische Ernährung, die Planetary Health Diet sowie vegetarische und vegane Ernährungsformen zu pflanzenbasierter Ernährung. ([Deutsche Gesellschaft für Ernährung](#))
- **Qualitätsstandard** – Immer mehr Kinder unter 3 Jahren gehen in eine Kindertagesstätte (U3-Betreuung). Umso wichtiger ist es, den Kindern in Kitas eine gesunde Ernährung anzubieten. Hierbei kann der Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) helfen, der vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) in Auftrag gegeben wurde. Er wurde 2020 nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen hinsichtlich Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit überarbeitet. Der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder unterstützt eine gesundheitsfördernde, vollwertige Verpflegung in Kitas und die Ernährungsbildung der Kinder. [...] ([Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft](#))
- **Sekundäre Pflanzenstoffe** – Zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen u. a. Carotinoide und phenolische Verbindungen wie Catechine, Flavonole und Anthocyane. Sie kommen natürlicherweise in Obst und Gemüse vor und haben dort neben einer Schutzfunktion vor allem Einfluss auf Farbe und Geschmack. Die zu den Polyphenolen zählenden Flavonoide beispielsweise sind für gelbe, leuchtend rote, violette und blaue Farbschattierungen verantwortlich (Äpfel, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen). Die Gerb-, Bitter- und Scharfstoffe der zur gleichen Gruppe gehörenden Phenolsäuren geben u. a. Erdbeeren, Walnüssen und Trauben den typischen Geschmack.

Wissenschaftliche Studien belegen eine gesundheitsförderliche Wirkung für den menschlichen Organismus. Sekundäre Pflanzenstoffe sind u. a. in der Lage, reaktive Teilchen abzufangen und damit Zellen und deren Inhaltsstoffe vor Schädigungen zu bewahren. Sie können vor Zellschäden und Infektionen schützen sowie Entzündungen und Diabetes entgegenwirken. [...] ([Bundeszentrum für Ernährung](#))

- **Verbrauchsdatum** – Lebensmittel wie Hackfleisch, Geflügel oder Räucherfisch sind sehr leicht verderblich und können schnell zur Gesundheitsgefahr werden. Deshalb sieht die EU-Lebensmittelinformationsverordnung für verpackte, schnell verderbliche Lebensmittel ein Verbrauchsdatum vor – es ersetzt bei diesen Lebensmitteln das Mindesthaltbarkeitsdatum.

Das Verbrauchsdatum nennt den letzten Tag, an dem das Lebensmittel noch verzehrt werden kann. Nach dem angegebenen Datum darf das betreffende Produkt nicht mehr verkauft werden. Verbraucherinnen [und Verbraucher] sollten das Lebensmittel dann nicht mehr essen, sondern wegwerfen, denn eine Gesundheitsgefährdung ist nicht auszuschließen. [...] ([Lebensmittelklarheit](#))

- **Verhältnisprävention** – Verhältnisprävention bezeichnet alle Präventionsmaßnahmen, die zum Ziel haben, das Auftreten von Gesundheitsschäden oder Erkrankungen durch eine Verbesserung der Lebens- und Umweltbedingungen zu verhindern. Hierzu gehören z. B. die Einführung von Steuern auf ungesunde Lebensmittel, verbindliche Qualitätsstandards für die Kita- und Schulverpflegung, mehr und bessere Radwege oder mehr Sportunterricht an Schulen.

Verhältnisprävention hat gegenüber der Verhaltensprävention den Vorteil, dass sie alle Kinder, Jugendlichen und Eltern unabhängig von ihrem Bildungs- und Sozialstatus erreicht. [...] ([Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#))

- **Verpflegungskonzept** – Als Verpflegungskonzept bezeichnet man die Verschriftlichung von Kriterien für die Verpflegung in der Einrichtung z. B. einer Kita oder Schule. Es stellt dar, wer, wann, wo, wie und womit zu versorgen ist. Ein Verpflegungskonzept ist in der Regel individuell auf die Einrichtung ausgerichtet und beschreibt dessen Selbstverständnis zum Essen und Trinken. ([Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule](#))
- **Verpflegungssystem** – Als Verpflegungssystem bezeichnet man die Art und Weise der Speisenproduktion in Küchen der Gemeinschaftsverpflegung. Die gängigsten Verpflegungssysteme in der Kita- und Schulverpflegung sind Cook & Serve [Frisch- bzw. Mischküchensystem], Cook & Hold [Warmverpflegungssystem], Cook & Chill [Kühlkostsystem], Cook & Freeze [Tiefkühlkostsystem]. ([Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule](#))
- **Vollkorn** – [...] Vollkornerzeugnisse enthalten die gesamten Bestandteile der gereinigten Körner einschließlich des Keimlings. Wird ein Brot bzw. Kleingebäck als Vollkornbrot bzw. -brötchen bezeichnet, so sind mindestens 90 Prozent des Getreides als Vollkorn enthalten. [...] ([Bundeszentrum für Ernährung](#))
- **Heißhaltezeit** – Als Warmhaltezeit [Heißhaltezeit] bezeichnet man den Zeitraum zwischen Beendigung des Garprozesses und der Ausgabe an den Verpflegungsteilnehmenden z. B. Kitakinder [...]. ([Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule](#))
- **Zusatzstoffe** – siehe **Lebensmittel-Zusatzstoffe**

- **Zwischenmahlzeit/ Zwischenverpflegung** – Als Zwischenmahlzeit bezeichnet man Lebensmittel oder kleinere Speisen, die zwischen den Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) verzehrt wird. ([Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule](#))

Impressum:

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen
in Trägerschaft der Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
Langer Hof 6
38100 Braunschweig
Tel. 0531 618310-31
E-Mail: ktp.inform@vzniedersachsen.de

Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Stand: 12/2024

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



verbraucherzentrale
Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages