



Essen und Trinken in der Kindertagespflege

Eine Handlungsempfehlung für Tageseltern

STAATSMINISTERIUM
FÜR SOZIALES UND
VERBRAUCHERSCHUTZ



Freistaat
SACHSEN

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Vorwort	3
Einleitung	5
Essen lernen mit allen Sinnen	7
Essen für Kinder in der Tagespflege	10
Gesunde Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern	10
Verpflegung von Säuglingen (0 – 12 Monate)	10
Übergang zum „Essen wie die Großen“	14
Verpflegung von Kleinkindern (1 – 3 Jahre)	15
Hinweise für Kinder mit Allergiegefährdung	18
Lebensmittelkennzeichnung	19
Grund- und Nährwertkennzeichnung	19
Besonderheiten bei Säuglingsanfangsnahrung, Folgenahrung und Beikost	20
Mundgesundheit	22
Warum sind gesunde Milchzähne wichtig?	22
Nuckelflaschenkaries und frühkindliche Karies	22
Karies ist vermeidbar!	23
Hygieneregeln für die Verpflegung	26
Registrierungspflicht und rechtliche Rahmenbedingungen	26
Anforderungen an Küchenräume	27
Individuelle Hygiene	27
Lebensmittelhygiene	28
Informationen zu wichtigen Krankheitserregern	29

Selbst kochen oder Fertigbreie und Warmverpflegung?	30
Zubereitung und Gestaltung von Mahlzeiten mit Kindern	33
Selbstbestimmtes Essen	34
Mahlzeitenrhythmus	36
Essen selbst gemacht	39
Gerichte für Babys	39
Gerichte für Kleinkinder	41
Literaturempfehlungen, weiterführende Links	50

Vorwort

Christine Clauß, Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz
Brunhild Kurth, Sächsisches Staatsministerium für Kultus



Christine Clauß, Sächsische Staatsministerin
für Soziales und Verbraucherschutz



Brunhild Kurth, Sächsische Staatsministerin
für Kultus

Liebe Tagesmütter und Tagesväter, liebe Eltern,

Sie alle kennen sicher das Handbuch „Gesund aufwachsen in Sachsen“ für Erzieherinnen und Erzieher in Kindertageseinrichtungen. Die jetzt vorliegende Broschüre knüpft daran an und vertieft ein wichtiges Thema Ihrer Arbeit: Essen und Trinken in der Kindertagespflege. Das Heft richtet sich vor allem an Sie als Tageseltern und enthält vielseitige Informationen rund um die Ernährung von Kleinkindern mit dem Blick auf die Besonderheiten der Kindertagespflege.

Die Kindertagespflege in Sachsen hat sich in den letzten Jahren rasant entwickelt und ist zu einem wichtigen Angebot der Kindertagesbetreuung geworden. Gerade für Kinder bis zum dritten Lebensjahr ist sie aufgrund ihrer kleinen Gruppen, der engen Bindung an die Betreuungsperson und ihres familiennahen Profils sehr gut geeignet.

Eine ausgewogene Ernährung spielt für das Aufwachsen unserer Kinder eine entscheidende Rolle. Aber das nicht allein: eine gesundheitsförderliche Esskultur oder die Herkunft, Verarbeitung und

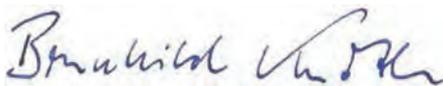
Zubereitung von Lebensmitteln sind ebenfalls wichtige Bildungsthemen, die Sie in der Kindertagespflege auf Basis des Sächsischen Bildungsplans sowie des sächsischen Gesundheitsziels „Gesund aufwachsen“ umsetzen. Lebensmittel, ihre Zubereitung und die Einnahme gemeinsamer Mahlzeiten sind bedeutsame Lernfelder im pädagogischen Alltag und spielen eine nicht zu unterschätzende Rolle bei der sozialen, sprachlichen und feinmotorischen Bildung unserer Kinder. Denn kaum woanders können Kinder so früh und so vielfältige Erfahrungen ganz nebenbei machen, wie im „Lernort Küche“ und am Esstisch. Und: Nicht selten wird in Kindertagespflegestellen selbst gekocht!

In dieser Broschüre finden Sie unter anderem Ausführungen zur gesunden Ernährung von Kleinkindern, Informationen zu rechtlichen Regelungen sowie Tipps zur Essenszubereitung und Mahlzeitengestaltung. Weiterhin enthält diese Broschüre ausgewählte Rezepte für Kindertagespflegepersonen, die selber kochen.

Wir wünschen Ihnen, liebe Tageseltern, viel Freude beim Lesen der Broschüre, beim Ausprobieren der Rezepte und viel Erfolg für Ihre weitere Arbeit.



Christine Clauß
Sächsische Staatsministerin
für Soziales und Verbraucherschutz



Brunhild Kurth
Sächsische Staatsministerin für Kultur

Einleitung

Silke Meyer, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. (SLfG)
Koordinierungsstelle zum Gesundheitsziel „Gesund aufwachsen“

Die Grundsteine für den Umgang mit der eigenen Gesundheit, deren Entwicklung und Förderung werden schon in den frühen Stadien der kindlichen Entwicklung gelegt und sind wegweisend für lebenslange Verhaltensweisen und Lebensführung. Neben dem Elternhaus nehmen die Kindertagespflege, die Kindertageseinrichtungen (Kitas), später auch Schulen und Horte, für die Entwicklung gesundheitsförderlicher Kompetenzen eine zentrale Stellung ein. In Sachsen werden gegenwärtig 5848 Kinder im Alter bis drei Jahren von 1394 Tagesmüttern und 78 Tagesvätern betreut. Die Mehrzahl der Kinder ist wöchentlich an fünf Tagen und mehr als sieben Stunden täglich in der Kindertagespflege.¹ Die Kinder verbringen demzufolge einen großen Teil des Tages bei ihrer Tagesmutter oder ihrem Tagesvater und Grundbedürfnisse wie schlafen, essen und trinken werden hier befriedigt. Neben der Familie sind Kindertagespflegepersonen wichtige Bezugspersonen, welche die Kinder unterstützen, begleiten und betreuen. Die Kindertagespflege hat einen festen Platz im sächsischen System der „Bildung, Erziehung und Betreuung“ der Kinder eingenommen.

Als eines der sechs sächsischen Gesundheitsziele wurde „Gesund aufwachsen“ 2004 durch eine Koalitionsvereinbarung zwischen den Regierungsparteien SPD und CDU festgeschrieben und 2009 durch die Koalitionspartner CDU und FDP fortgeschrieben. Das gesunde Aufwachsen von Kindern ist somit zu einem gemeinsamen Anliegen von Politik, Verwaltung und vielen öffentlichen und freien Institutionen in Sachsen geworden. Über Fachveranstaltungen, Veröffentlichungen, Fortbildungen und gesundheitsfördernde Programme werden Kindertageseinrichtungen vielfältig auf ihrem Weg zu einer gesunden Kita unterstützt. Kontakte der Informations- und Koordinierungsstelle Kindertagespflege Sachsen (IKS) mit Kindertagespflegepersonen sowie eine Bachelorarbeit an der Hochschule Zittau/Görlitz zum Thema „Vollwertige Ernährung in der Kindertagespflege“ verdeutlichten einen Informationsbedarf zur Thematik „Essen und Trinken in der Kindertagespflege“. Um auch dem Bedarf der Kindertagespflege nach Information und Unterstützung nachzukommen, erstellten Akteure aus dem Handlungsfeld Ernährung im Rahmen des Gesundheitsziels „Gesund aufwachsen“ diese

¹ Statistisches Landesamt Freistaat Sachsen (2012): Statistischer Bericht: Kindertagesbetreuung im Freistaat Sachsen (KV 5 – j/12).
Kamenz

Handreichung. Für die inhaltliche Ausgestaltung der vorliegenden Broschüre wurden 14 Tagesmütter und ein Tagesvater aus den Landkreisen und kreisfreien Städten Sachsens interviewt. Die Ergebnisse flossen in die vorliegende Broschüre ein. An dieser Stelle nochmal ein ganz herzliches Dankeschön an Fanny Färber für ihre Ideen, Erfahrungen und Fragen zum Thema Ernährung.

Das erste Kapitel gibt Ihnen Impulse zum Essen und Trinken lernen mit allen Sinnen. Das zweite Kapitel beschäftigt sich neben den Anforderungen an eine gesunde Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern in der Tagespflege auch mit Ernährungshinweisen für Kinder mit Allergiegefährdung sowie der Lebensmittelkennzeichnung. Hier finden Sie Informationen über die verschiedenen Breiarten und Lebensmittel, die in spe-

ziellen Entwicklungsphasen besonders wichtig sind. Im dritten Kapitel wird die Mundgesundheit thematisiert und das vierte Kapitel informiert Sie über Hygieneregeln für die Verpflegungssituation. Das fünfte Kapitel diskutiert die Vor- und Nachteile von Eigenzubereitung, Fertigbreien oder Warmverpflegung.

Im sechsten Kapitel erhalten Sie Anregungen für die Zubereitung und Gestaltung von Mahlzeiten mit Kindern. Im Anschluss finden Sie eine Rezeptsammlung für die Zubereitung von Speisen für Säuglinge und Kleinkinder sowie eine Sammlung weiterführender Literaturempfehlungen.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern eine informative Lektüre und viel Freude beim Nachkochen!

Essen lernen mit allen Sinnen

Silke Meyer, SLfG

Fanny Färber, Studentin Hochschule Zittau/Görlitz

Was wir essen und wie wir essen, ist Bestandteil unserer Kultur. Früh wird kulturell geprägt, welche Vorlieben wir haben, was uns schmeckt und was wir nicht mögen. Es bilden sich Geschmacksgewohnheiten heraus, die sehr beharrlich sein können.

Beeinflusst werden unsere Vorlieben durch die familiäre Esskultur, aber auch durch Sinneserfahrungen auf Reisen oder durch die Vorlieben in unserem sozialen Umfeld. Vor allem bei Jugendlichen ist der Einfluss der Peergroup stark.

Ziel beim Essen in der Kindertagespflege sollte es sein, den Kindern eine möglichst große Vielfalt an sinnlichen Erfahrungen zu ermöglichen. Erfahrungen, die ein gesundes Aufwachsen fördern und das Wohlbefinden von Körper und Seele stärken.

Essen ist verknüpft mit Gerüchen, Geräuschen sowie dem visuellen Eindruck und wie es sich anfühlt, wenn wir es mit den Händen ertasten, es über den Mund zu uns nehmen und geschmacklich wahrnehmen.

Darüber hinaus ist Essen mit Gefühlen verbunden, die negativ sein können, da die Essenssituation konfliktbeladen ist – oder positiv, da das Essen als ein schöner sinnlicher Moment erlebt wird. Im Alltag ist es mal so oder so, und auch in der Kindertagespflege sind die Essenssituationen je nach Müdigkeit, Hunger oder Zeitbudget sehr unterschiedlich.

Tastsinn

Babys und Kleinkinder sammeln Informationen über ihre Umwelt, indem sie alles in den Mund stecken und so ertasten und erkunden. Diese orale Phase beginnt mit ca. fünf Monaten und endet ca. mit dem ersten Lebensjahr, doch variiert dies von Kind zu Kind. Ob etwas warm oder kalt, weich oder hart ist, wird mit Zunge, Gaumen und Lippen ertastet. Der Tastsinn ist bei Babys und kleinen Kindern zu Beginn besser ausgeprägt als der Sehsinn. In dieser Phase stehen das Knabbern, Lutschen und Kauen im Mittelpunkt. Kau- und Zungenmuskulatur werden intensiv trainiert und so u.a. gute Voraussetzungen für den Spracherwerb geschaffen.

Auch Nahrungsmittel werden auf dem Weg von der Hand in den Mund mit Genuss untersucht und erforscht. Mit geeignetem Essen werden so Erfahrungen und Informationen gesammelt. Wei-



chere Lebensmittel wie Gurken oder Brötchen sind dafür gut geeignet. Vorsicht ist z. B. bei Karottenstückchen geboten, da diese im Hals stecken bleiben könnten. In der Kindertagespflege bietet diese Altersphase die Möglichkeit, viele Lebensmittel kennen zu lernen und so frühzeitig Grundlagen für eine abwechslungsreiche Ernährung zu legen. Kinder, die älter als ein Jahr sind, können über das Ertasten von Lebensmitteln und auch über die Verarbeitung, indem es gewaschen und geschnitten wird, vielfältige Sinneserfahrungen

sammeln. Das Ertasten mit dem Mund, aber auch das Erfühlen mit Händen und unserem größten Organ, der Haut, ermöglichen ein genussvolles Entdecken unterschiedlicher Lebensmittel.

Geruchssinn

Unser Geruchssinn ist eng verknüpft mit Emotionen. Düfte, Gerüche und Aromen wecken Assoziationen, die positive oder auch negative Gefühle auslösen und uns somit zu dem einen oder anderen Lebensmittel greifen lassen.

„Für die meisten Düfte, die sich in Geschmacksvorlieben und Abneigungen herausbilden, erfolgen Prägungen, die nicht selten ein Leben lang die Essgewohnheiten bestimmen.“²

Kleine Kinder erleben über das Riechen von Kräuterdüften, Backgerüchen und Aromen die Vielfalt der Gerüche. Nehmen Sie mit Kräutern und Gewürzen gefüllte Dosen und spielen Sie mit den Kindern „Riech-Memory“.

Aber auch die Verarbeitung von frischen Kräutern für einen Kräuterquark, das Backen von Weihnachtsgebäck mit Nelken und Zimt und der Geruch frischer Erdbeeren prägen schöne Geruchserinnerungen. So können vielfältige Geruchserinnerungen die Bereitschaft, unbekannte Nahrungsmittel zu testen, erhöhen. Was „gut“ riecht, wird auch eher mal gekostet.

Gehörsinn

Das Krachen von Knäckebrot, wenn es zerkleinert wird oder das Öffnen von Flaschen mit kohlenstoffhaltigen Getränken sind Geräusche, die Kinder schnell erkennen. Spielerisch können sie für die Geräusche der Lebensmittel sensibilisiert und mit Spaß erraten, um welches Nahrungsmittel es sich handelt. Sensibilisieren Sie die Kinder und lassen Sie sie raten, wie z. B. ein knackiger Apfel klingt und wie ein mürber?

Sehsinn

„Das Auge isst mit“, dies ist nicht nur bei Erwachsenen so, auch Kinder haben ästhetische Vorlieben. Ein bunt gedeckter Tisch mit dekorativ angerichteten Speisen fördert die Motivation auf vielleicht noch unbekannte Lebensmittel und das Vergnügen am gemeinsamen Essen.

Auch die Farbe von Lebensmitteln und die farbliche Zusammenstellung von Mahlzeiten stärken das Wohlbefinden. Eine Kombination z. B. von rotem und grünem Gemüse kann stimulierend sein. Manche Kinder bevorzugen es, Lebensmittel als einzelne Komponenten auf dem Teller anzuordnen und diese farblich zu sortieren und einzeln zu verzehren. Die Vorlieben sind unterschiedlich, doch ein harmonisches Zusammenspiel von Farben auf dem Tisch oder Teller wirkt positiv auf jede Essenssituation.

Die Auswahl, Verarbeitung und Zubereitung von Nahrungsmitteln beeinflussen die Geschmackserfahrungen. Mahlzeiten sind somit weitaus mehr als eine bloße Nahrungsaufnahme, um Hunger und Durst zu stillen. Die Kindertagespflege hat die Möglichkeit, Essenssituationen so zu gestalten, dass sie ein Moment wertvoller pädagogischer Bildung sind und darüber hinaus ein Ort der gesunden ausgewogenen Ernährung, nicht nur über frühpädagogische Extraangebote, sondern vor allen über das alltägliche Essen und Trinken mit allen Sinnen.

2 Heindl (2005), S. 270

Essen für Kinder in der Tagespflege

Dr. Birgit Brendel, Claudia Lasarczik
Verbraucherzentrale Sachsen e. V., Leipzig

Gesunde Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern

In der Tagespflege können Kinder unterschiedlichen Alters, in der Regel zwischen acht Wochen (nach Ablauf der Mutterschutzfrist) und dem dritten Geburtstag und damit in ganz unterschiedlichen Entwicklungsstufen versorgt werden. Dementsprechend unterscheiden sich auch die Bedürfnisse der Kinder und die daraus resultierenden Anforderungen an ihre Verpflegung.

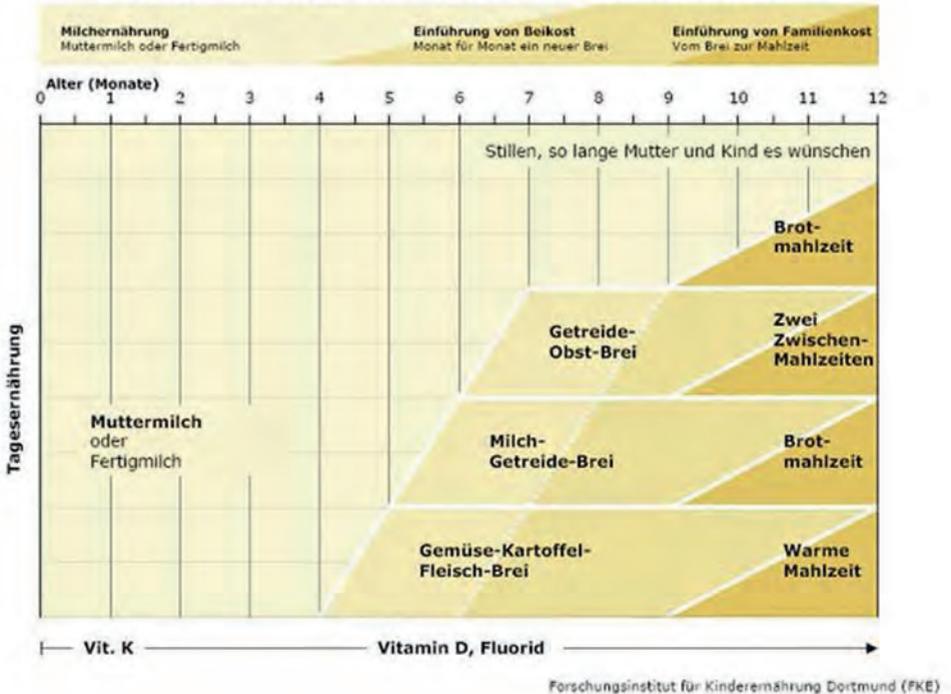
Verpflegung von Säuglingen (0 – 12 Monate)

Für die Ernährung im ersten Lebensjahr empfiehlt sich der Ernährungsplan des Forschungsinstituts für Kinderernährung, Dortmund. Der Breikostplan eignet sich auch für allergiegefährdete Kinder.

In den ersten Lebensmonaten ist das Stillen das Beste für den Säugling und sollte von den Tagespflegepersonen unterstützt werden. Wird es



Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr



© Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE)

nicht oder nur teilweise gestillt, erhält das Baby industriell hergestellte Säuglingsmilch. Sollen Kinder auch in der Tagespflege Muttermilch erhalten, ist zu bedenken, dass abgepumpte Muttermilch ein sehr hohes Risiko für die Ansiedlung von Keimen trägt. Strengste Hygiene und eine ununterbrochen eingehaltene Kühlkette sind daher für den Transport und die Lagerung abgepumpter Muttermilch oberstes Gebot. Kindertagespflegepersonen sind als „ausgebende Stelle“ grundsätzlich voll haftbar, nicht die Mütter als „Produzentinnen“.

Mindestens bis zum Ende des vierten Lebensmonats erhalten nicht gestillte Säuglinge ausschließlich industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung auf Kuhmilchbasis.

Produkte mit der Kennzeichnung „Pre“, „HA“, „HA Start“ und „HA Pre“ sind gut geeignet, da sie der Muttermilch am ähnlichsten sind und ein Überfüttern damit kaum möglich ist. „HA“-Nahrung (hypoallergen) ist für allergiegefährdete Kinder geeignet. Für die Zubereitung sollte kaltes Leitungswasser (laufen lassen, bis es ganz kalt ist) abgekocht werden. Die Zubereitung der Säuglingsanfangsnahrung erfolgt stets frisch, entsprechend der Packungsanweisung, die Reste sind immer zu entsorgen und nicht wieder aufzuwärmen. Nach jeder Mahlzeit reinigt die Tagespflegeperson Sauger und Flaschen gründlich mit einer Flaschenbürste und kocht regelmäßig die Gummisauger aus. Die Pulvernahrung wird trocken und fest verschlossen gelagert.

Frühestens ab dem fünften Lebensmonat bis spätestens ab dem siebten Monat beginnt die Breifütterung, d.h. die Gabe von Beikost. Das Baby kann zu dieser Zeit mit Unterstützung aufrecht sitzen und der Hals trägt den Kopf des Kindes, so dass es essen lernen kann. Nach Ablauf des ersten halben Lebensjahres lässt auch der Saugreflex nach und das Baby schiebt den Brei nicht aus dem Mund, sondern lernt, ihn mit der Zunge nach hinten zu schieben.

Erste Kaubewegungen treten auf. Etwa vier bis fünf Monate nach der Geburt sind die Eisenspeicher des Kindes aufgrund des starken Wachstums weitgehend entleert. Die Reifung der Nieren ist fortgeschritten, so dass die Ausscheidungskapazität und Konzentrationsfähigkeit der Niere zugenommen haben und das Kind nicht mehr ausschließlich auf Flüssignahrung angewiesen ist, sondern breiige Kost verträgt. Die Fähigkeit zur Stärkeverdauung und -resorption (-aufnahme) hat sich ebenfalls weiter entwickelt.

Das Essenlernen soll in ruhiger, angenehmer Atmosphäre stattfinden, wenn das Baby wach und nicht allzu hungrig ist. Der Säugling isst zunächst nur sehr kleine Mengen Brei vom kleinen Löffel. Bewährt hat sich für die erste Lernphase Püree aus mildem Gemüse, wie Möhren, Pastinaken, Kürbis o. ä., was gut schmeckt und gut vertragen wird. Danach erhält das Baby bis zur Sättigung die Flasche mit Säuglingsanfangsnahrung. Schrittweise ersetzt der erste Brei dann die Milchmahlzeit komplett.

Die Breimahlzeiten werden stetig erweitert: Nachdem etwa eine Woche lang ein reiner Gemüsebrei zur Gewöhnung an den Löffel gefüttert wurde, schließt sich ein Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Fett an. Nach einer weiteren Woche kann das Baby dann den vollständigen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei erhalten. Einen Monat nach dem ersten Brei wird eine weitere

Breimahlzeit eingeführt, der Milch-Getreide-Brei. Der letzte Brei, der sich einen weiteren Monat später anschließt, ist der Getreide-Obst-Brei. Die Monatsangaben sind hier als Orientierung zu verstehen, da sich die Kleinen unterschiedlich entwickeln.

Die Zusammensetzung des ersten Breis ist einfach. Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei besteht aus fünf Zutaten: Kartoffeln, einem Gemüse, Fett, Fleisch und Fruchtsaft als Vitamin C Zugabe. Zu Beginn der Beikost sollte der Brei lediglich eine Gemüseart enthalten. Werden danach weitere Gemüse einzeln eingeführt, können mögliche Unverträglichkeitsreaktionen des Kindes (Durchfall, starkes Aufstoßen) nach dem Essen zugeordnet werden und diese Gemüseart wird vorerst vom Speisezettel gestrichen. Die Gemüsekomponente im Brei dient als Lieferant von Vitaminen, Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Mit fortschreitendem Alter sollte Säuglingen Gemüse abwechslungsreich angeboten werden, um sie an die Geschmacksvielfalt zu gewöhnen. Im ersten Brei liefern Kartoffeln, später auch Reis oder Nudeln komplexe Kohlenhydrate. Ein weiterer Bestandteil des ersten Breies ist Fleisch. Es sollte nahezu täglich in geringen Mengen angeboten werden, um die schwindenden Eisenvorräte des Säuglings durch das Essen auszugleichen. Die günstigste Quelle dafür ist mageres Fleisch, dessen Eisen biologisch sehr gut verfügbar ist. Daneben liefert Fleisch hochwertiges Eiweiß und Vitamine der B-Gruppe. Bei älteren Säuglingen kann in Abständen das Fleisch durch eine Mahlzeit mit Fettfisch ersetzt werden. Selbst zubereitetem Brei wird nach dem Kochen Fett in Form von Rapsöl zugesetzt. Möglich sind auch Soja-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl. Dieses Fett liefert in erster Linie dringend benötigte Energie, da das Baby im zweiten Lebenshalbjahr stark wächst und sich auch deutlich mehr bewegt als zuvor. Zudem liefern diese Fette es-

sentielle Fettsäuren. Der Fettgehalt je Mahlzeit soll zwischen 8 und 10 Gramm liegen. Wird dem Brei Fruchtsaft in kleinen Mengen zugesetzt, dient dieser Saft als Vitamin-C-Lieferant. Vita-

Eine rein vegane Ernährung des Säuglings ohne jegliche tierische Lebensmittel ist nicht empfehlenswert, da vor allem der Bedarf an Eisen, Zink, Calcium, Jod, Vitamin D und B-Vitaminen, insbesondere Vitamin B₁₂, nur unzureichend gedeckt werden kann.

Frühestens ab dem 6. Lebensmonat und spätestens zu Beginn des 8. Monats wird als zweiter Brei der Milch-Getreide-Brei gereicht. Diesen so genannten Abendbrei essen die Kinder in aller Regel zu Hause, evtl. aber auch in der Kindertagespflege. Der Milch-Getreide-Brei besteht aus nur drei Zutaten: Vollmilch, Getreide(flocken) und Fruchtsaft oder Fruchtピューree. Der verzehrfertige Brei sollte je Mahlzeit 200 Milliliter Vollmilch enthalten. Die Milch bietet neben hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen (Calcium!) auch Energie in Form von gut verdaulichem Fett. Es sollte also keine fettarme Milch verwendet werden. Getreide

min C unterstützt die Aufnahme des Eisens aus dem Darm. Das Grundrezept für den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ist im Rezeptteil dieses Heftes enthalten.

liefert komplexe Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Den Vorzug sollten Vollkornprodukte erhalten, da sie reicher an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sind. Der Zusatz von Fruchtsaft liefert Vitamin C. Fertigbreie können einen Zusatz an Jod (Kaliumjodid, Kaliumjodat) enthalten. Das Grundrezept für den Milch-Getreide-Brei ist in der Rezeptsammlung zu finden.

Nach etwa einem weiteren Monat wird ein Getreide-Obst-Brei angeboten, der die Milchmahlzeit am Nachmittag ersetzt. Auch dieser Brei ist einfach zusammengesetzt: Getreide, Obstピューree, Wasser und Fett. Wesentlich ist, dass er milchfrei ist. Einerseits wird damit eine Überladung mit Eiweiß vermieden (Nierenlast), andererseits behindert das Calcium der Milch die Aufnahme des Eisens aus dem Getreide (vgl. Rezeptteil für das Grundrezept).

Für alle Breie gilt:

Der Zusatz von Salz, Aromen und Zucker oder anderen Süßungsmitteln, auch süßenden Lebensmitteln, ist ebenso unerwünscht wie der Einsatz von Honig. Honig ist klebrig, zuckerreich und kann Clostridium-botulinum-Keime enthalten, die eine zwar seltene aber aufgrund der hohen Sterblichkeit gefährliche Lebensmittelvergiftung (Botulismus) bei Säuglingen und Kleinkindern auslösen können. Nicht empfehlenswert sind im ersten Lebensjahr Trinkbreie

und zusätzliche milchhaltige Desserts, wie Quark- und Joghurtspeisen. Der zusätzliche Verzehr von Milch und Milchprodukten würde zu einer weiteren Erhöhung der Eiweißzufuhr führen, die keinen Nutzen hat, aber vermeidbare Belastungen der Niere und des Stoffwechsels mit sich bringt. Trinkbreie und Trinkmahlzeiten sind aufgrund ihres hohen Energiegehaltes nicht empfehlenswert und unterstützen nicht das Essenlernen mit dem Löffel. Zudem haben sie ein sehr hohes kariogenes Potenzial.



©Helene Souza/PIXELIO

Mit der Einführung der Beikost benötigen Säuglinge zusätzlich Getränke. Ab dem dritten Brei brauchen sie pro Tag circa 200 Milliliter zusätzliche Flüssigkeit. Die Getränke werden zu den Mahlzeiten und auch zwischendurch angeboten. Dauernuckeln an Flaschen, die mit gesüßten Getränken gefüllt sind, ist wegen des hohen Kariesrisikos unbedingt zu vermeiden (vgl. Kapitel zur Mundgesundheit).

Säuglingen sind am besten energiefreie Getränke anzubieten, also Wasser, für die Säuglingsernährung geeignete Mineralwässer oder ungesüßte, nicht aromatisierte Kräuter- und Früchtetees. Ältere Säuglinge trinken vorzugsweise aus Becher oder Tasse. Ungeeignet als Durstlöcher sind Instant-Tees, spezielle Kindersäfte und sonstige Säfte, Nektare, Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Kindermilch und Kakao.

Übergang zum „Essen wie die Großen“

Säuglinge und Kleinkinder werden in ihrem Essverhalten überwiegend durch Innenreize (z. B. Hunger), genetische Präferenzen (z. B. die Vorliebe für Süßes) und Prägung gesteuert. Mit wachsender Verständigkeit erlernen sie Esskultur und werden zunehmend durch Außenreize beeinflusst (z. B. Essenszeiten, Ernährungsregeln). Zwischen dem ersten und dem zweiten Lebensjahr entwickelt das Kind die wesentlichen Essfertigkeiten. In der Zeit vom 4. bis 18. Monat lernen Kinder das Kauen festerer Nahrungsbestandteile, können allmählich Bissen im Mund herum schieben und stückige Bestandteile aufnehmen, ohne sich zu verschlucken. Ab dem neunten/zehnten Monat beginnen Babys allmählich allein zu essen. Auch hier ist der individuelle Entwicklungsstand der Kinder entscheidend.

Während Säuglinge in den ersten Lebensmonaten ihren Energiebedarf zu etwa 50 Prozent aus Fett decken sollen, sinkt der Fettbedarf nach dem ersten Lebensjahr auf 30 bis 40 Prozent und später auf 30 bis 35 Prozent ab. Demgegenüber soll der Anteil der Kohlenhydrate an der Energiezufuhr bei Kleinkindern auf 50 Prozent und mehr ansteigen. Der Eiweißbedarf sinkt mit abnehmender Wachstumsgeschwindigkeit und bleibt dann stabil.

Brot-Milch-Mahlzeiten mit Obst oder Gemüse ersetzen zwischen dem 10. und 12. Monat allmählich eine Still- bzw. Flaschenmahlzeit und den Vollmilch-Getreidebrei, im Alltag meist Frühstück und Abendessen. Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei bleibt von der Zusammensetzung unverändert, die Komponenten werden jedoch nur noch zerdrückt und nicht mehr püriert. Allmählich geht dieser Brei in die warme Hauptmahlzeit des Tages über. Empfehlenswert sind drei Portionen Fleisch und eine Portion Fisch in der Woche. Als Beilagen wechseln sich (Vollkorn-)Teigwaren, Kartoffeln und (Vollkorn-)Reis ab. Zwischenmahlzeiten aus Obst oder Gemüse mit Brot oder Getreideflocken ersetzen den Obst-Getreide-Brei. Parallel mit dem wachsenden Alter nehmen die Portionsgrößen zu.

Überflüssig sind:

- spezielle Kinderprodukte, die vermeintlich besonders gut an die Ernährungsbedürfnisse des Kleinkindes angepasst sind
- Folgemilch ab dem 12. Monat und andere modifizierte Kindermilchzubereitungen
- Kindermenüs, Kinderkekse und -riegel
- spezielle Kindertees
- Kinderwurst usw.

Häufig sind derlei Produkte nicht kindgerecht in der Zusammensetzung (z. B. Süßungsmittel, Salz, Aroma, Farbstoffe etc.). Kleinkinder nehmen üblich zubereitete Lebensmittel zu sich und lernen zu essen wie die Großen.

Verpflegung von Kleinkindern (1 – 3 Jahre)

Mit dem Eintritt ins Kleinkindalter erhalten die betreuten Kinder die so genannte „Familienkost“. Für Kleinkinder gelten dabei die gleichen Kriterien für die Lebensmittelauswahl wie für ältere Kinder und Erwachsene. Hintergrund dafür sind die weitgehend konstanten Nährstoffdichten – d.h. die Bedarfe an Vitaminen und Mineralstoffen – in Bezug auf die Energiezufuhr. Mit wachsendem Alter werden die Portionen allmählich größer. Dabei sollten die Kinder selbst entscheiden dürfen, wie viel sie je nach ihrem Hunger- und Sättigungsgefühl essen. Wichtig ist es, sie so früh wie möglich an Geschmacksvielfalt und ein breites Spektrum an Lebensmitteln heranzuführen. Ein anfängliches Ablehnen von Neuem ist normal, aber durch wiederholtes Anbieten lernen die Kleinen, unbekannte Lebensmittel zu akzeptieren. Zu bedenken ist immer, dass Tagespflegepersonen auch in Bezug auf das Essverhalten als Vorbild wirken und so wahrgenommen werden.

Grundsätzlich gilt bei der Ernährung von Kleinkindern die Regel, reichlich pflanzliche, mäßig tierische und sehr sparsam fett- und zuckerreiche Lebensmittel zu verwenden. Eine Übersicht dazu gibt die Ernährungspyramide. Was heißt das im Einzelnen? Der tägliche Bedarf an Wasser liegt bei Ein- bis Dreijährigen bei rund 600 bis 800 Milliliter. Der individuelle Bedarf kann situativ jedoch sehr deutlich davon abweichen. Kleinkinder erhalten zu jeder Mahlzeit ein Getränk und sollten auch dazwischen Gelegenheit zum Trinken haben. Es gelten die gleichen Empfehlungen wie für alle Altersgruppen: Durstlöcher sind energiefrei bzw. energiearm. Süße Getränke jeder Art, auch unverdünnte Fruchtsäfte, sind nicht empfehlenswert. Stattdessen sollten ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Mineralwasser zur Verfügung stehen.

Obst und Gemüse sind täglich Bestandteile jeder Mahlzeit. Dabei entfallen täglich zwei Portionen

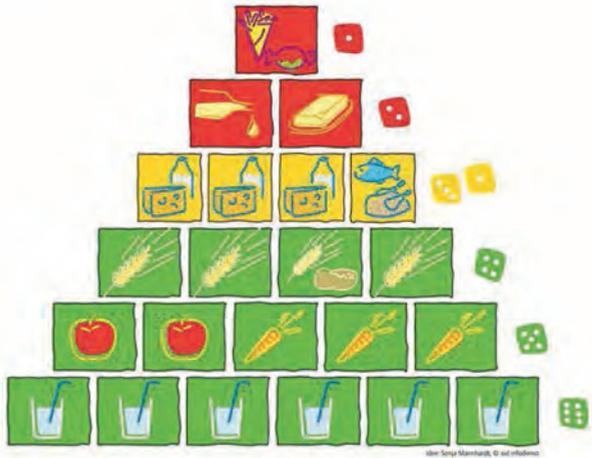


©Jetti Kuhlemann/PIXELIO



Die aid-Ernährungspyramide

© aid infodienst. Idee: S. Mannhardt



idea: S. Mannhardt, © mit erkrankten

auf Obst und drei auf Gemüse. Die Mittagsmahlzeit sollte täglich frisch zubereitetes Gemüse oder Rohkost enthalten, sowie regelmäßig frisches Obst als Nachtisch. Zu den Zwischenmahlzeiten am Vormittag und Nachmittag sollte ebenfalls

täglich Obst und Gemüse gereicht werden. Frisches oder tiefgekühltes Obst und Gemüse sind dabei empfehlenswert. Auch Kleinkinder können je nach Gebissentwicklung bereits zerkleinertes rohes Gemüse und ungeschältes Obst essen.

Die Portionsgrößen richten sich nach dem Alter. Ein- bis Dreijährige verzehren etwa 120 bis 150 Gramm Obst und 120 bis 150 Gramm Gemüse am Tag. Nüsse, Johannisbeeren, Rosinen o. ä. sollten nur Kinder über drei Jahren erhalten, die diese beißen können und bei denen nicht die Gefahr des Verschluckens besteht. Gleichfalls Vorsicht ist bei blähendem und schwer verdaulichem Gemüse (Erbsen, Bohnen, Linsen, Weißkohl, Rotkohl, Zwiebeln, Lauch) sowie generell bei stark gewürzten, scharf angebratenen oder frittierten Speisen geboten. Hier ist es sinnvoll, zunächst versuchsweise kleine Mengen anzubieten.

Kartoffeln, Reis, Teigwaren sind Lebensmittel, die reichlich langkettige Kohlenhydrate liefern – sie

sollten ebenfalls zu jeder Mittagsmahlzeit mit angeboten werden (120 bis 140 Gramm für Ein- bis Dreijährige). Zu den Zwischenmahlzeiten empfehlen sich Backwaren und Getreideerzeugnisse (Getreideflocken, Müsli, etc.). Es werden täglich für Kleinkinder circa 80 Gramm empfohlen. Backwaren, Getreideerzeugnisse und Teigwaren aus Vollkornmehl sind aufgrund ihres höheren Gehaltes an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen wertvoller als Weißmehlerzeugnisse. Für Kleinkinder sind Backwaren aus fein ausgemahlenem Vollkornmehl vorteilhaft. Rohes Getreide, Körner oder grober Schrot sind in der Regel schwer verdaulich und sollten älteren Kindern vorbehalten bleiben. Fertiges Frühstücksgetreide ist im Idealfall zuckerfrei.



Tierische Lebensmittel sollten maßvoll verwendet werden. Ein- bis dreijährige Kinder verzehren am Tag in etwa 300 Gramm Milchprodukte inklusive Trinkmilch. Besonders günstig sind fettarme Produkte (Milch 1,5% Fett, Joghurt 1,5% Fett, etc.). Selbst Kleinkinder erhalten oft zu reichlich Fleisch- und Wurstwaren. Am Tag sind etwa 30 Gramm völlig ausreichend. In der Mittagsverpflegung genügen pro Monat – unterstellt wird Verpflegung von Montag bis Freitag, also 20 Verpflegungstage im Monat – höchstens acht fleischhaltige Mahlzeiten. Zu den Zwischenmahlzeiten kann an Tagen mit vegetarischem Mittagessen in Abständen durchaus Wurstbrot gereicht werden. Fischmahlzeiten sollten im Vierwochenzeitraum mindestens vier Mal auf den Mittagstisch kommen und höchstens zwei Eiergerichte. Bei Fisch ist selbstverständlich bezüglich der Gräten höchste Aufmerksamkeit erforderlich. Zudem sollte Fisch nur selten paniert serviert werden. Von Rohwurst und Rohmilchkäse ist wegen einer potenziellen Infektionsgefahr abzuraten.

Bei vegetarischer Kost müssen die Eiweißquellen gut kombiniert werden, z. B. Milch mit Kartoffeln (z. B. Kartoffeln mit Quark); Hülsenfrüchte mit Getreide (z. B. Erbsensuppe mit Brot); Kartoffeln mit Eiern (z. B. Rührei zu Kartoffeln), um eine gute Verfügbarkeit des Eiweißes zu erzielen. Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel wie Vollkorngetreide und Hirse sollten regelmäßig zusammen mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln, z. B. Orangen, Fruchtsaft, Paprika oder Broccoli, verzehrt werden. So wird die Aufnahme des Eisens aus pflanzlichen Lebensmitteln verbessert.

Fette sind sehr sparsam einzusetzen: Kleinkinder benötigen nicht mehr als 15 bis 20 Gramm täglich in Form von Streichfett oder Öl, denn viele

Produkte – Käse, Wurst, Gebäck – sind bereits fetthaltig. Wichtig ist die Fettqualität. Empfohlen wird der Einsatz von Rapsöl in der Zubereitung. Fette tierischen Ursprungs, z. B. in Wurst oder Speck, sind weniger vorteilhaft.

Hinweise für Kinder mit Allergiegefährdung

Ein Teil der Kinder in der Tagespflege leidet an Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Spezielle Ernährungsformen sind nur dann ange raten, wenn Allergien vom Arzt bestätigt wurden und Unverträglichkeiten von den Eltern eindeutig beobachtet wurden. Im Eingangsgespräch bei der Aufnahme sollten Tagespflegepersonen auf jeden Fall nach lebensmittelbedingten Allergien und Unverträglichkeiten fragen. In diesen Fällen ist die Ernährung mit den Eltern abzustimmen, ggf. empfiehlt es sich, eine spezialisierte Ernährungsberatung einzubeziehen. Kleinkinder mit lebensmittelbezogenen Allergien müssen von Anfang an lernen, was sie essen und trinken dürfen und was nicht. Gleichfalls muss strikt darauf geachtet werden, dass allergische Kinder nicht bei anderen Kindern zugreifen. Wird die Mittagsverpflegung von einem Speisenanbieter geliefert, sollte entweder im Vorfeld nach einer entsprechenden Kostform (z. B. für Kinder mit Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) oder Milcheiweißallergie) gefragt werden oder es müssen für jedes gelieferte Essen sichere Informationen über die verwendeten Zutaten erfragt werden. Die Deklaration wichtiger allergener Zutaten ist bislang nur für verpackte Lebensmittel vorgeschrieben und kann auf freiwilliger Basis von Essensanbietern im Speiseplan vorgenommen werden.

In den Empfehlungen zur Allergieprävention hat sich ein Paradigmenwechsel vollzogen. Mit der Überarbeitung der Leitlinien zur Allergieprävention 061/016 der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften von 2009 ist eine Reihe von Ernährungsempfehlungen weggefallen.

Als wissenschaftlich gesichert gilt, dass ausschließliches Stillen über vier Monate präventiv für die Vermeidung allergischer Erkrankungen wirkt. Für einen präventiven Effekt durch eine Verzögerung der Breikosteinführung über den vollendeten vierten Lebensmonat hinaus gibt es keine gesicherten Belege. Sie wird daher nicht mehr empfohlen.

Nicht oder nicht voll gestillte Säuglinge, deren Eltern oder Geschwister von einer Allergie betroffen sind, sollten im ersten Lebenshalbjahr mindestens bis zum Beginn des fünften Monats eine HA-Säuglingsnahrung (HA: hypoallergene Nahrung) erhalten. Säuglingsnahrungen auf der Basis von Sojaprotein, Ziegen-, Stuten- oder einer anderen Tiermilch sind nicht zur Allergievorbeugung geeignet. Das heißt, auch in der Tagespflege sollten diese Säuglinge hypoallergene Nahrung erhalten.

Nicht mehr empfohlen wird das Meiden potenzieller Nahrungsmittelallergene im ersten Lebensjahr. Gemüse kann daher in aller Vielfalt angeboten werden. Bei Fischkonsum im zweiten Lebenshalbjahr gibt es sogar Hinweise auf schützende Effekte gegenüber allergischen Erkrankungen. Zur Vorbeugung vor Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) bei Risikokindern werden derzeit nach dem sechsten Lebensmonat kleine Mengen glutenhaltiges Getreide (ca. 10 Gramm pro Tag) parallel zum Stillen empfohlen. Als günstig wird z. B. auch ein Abendbrei mit Hafer erachtet.

Der Zusatz von Probiotika zur Allergieprävention – das sind Produkte mit lebensfähigen Mikroorganismen, z. B. Milchsäurebakterien – wird derzeit in der Allergiepräventionsleitlinie nicht empfohlen.

Lebensmittelkennzeichnung

Die Diätverordnung (DiätV) enthält unter anderem Regelungen zur Zusammensetzung, Herstellung und Kennzeichnung von Lebensmitteln

für Säuglinge und Kleinkinder, damit für diese besonders empfindlichen Verbrauchergruppen nur geeignete Lebensmittel auf den Markt gelangen. Besondere Anforderungen an die Kennzeichnung sollen Eltern ausreichend über die Verwendung dieser Nahrung informieren. Spezielle Kleinkindprodukte an konkreten Altersangaben erkennbar, z. B. „ab dem 12. Monat“. Produkte, die nur für „Kinder“ oder „Kleinkinder“ ausgelobt sind und deren Verpackung eventuell mit Kleinkind-Bildern bedruckt sind, gelten als Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs und fallen nicht unter die strengen Auflagen der Diätverordnung. Sie tragen nur die Grundkennzeichnung.

Grund- und Nährwertkennzeichnung

Säuglings- und Kleinkindernahrung ist neben der Kennzeichnung laut Diätverordnung mit der Grundkennzeichnung versehen, die laut Lebensmittelkennzeichnungsverordnung für alle verpackten Lebensmittel vorgeschrieben ist. Danach sind anzugeben:

- Verkehrsbezeichnung („Früchtzubereitung Aprikose-Pfirsich“ etc.)
- Hersteller, Verpacker oder Vertreiber mit Namen und Anschrift
- Füllmenge in Gramm/Kilogramm oder Milliliter/Liter
- Mindesthaltbarkeitsdatum (ggf. mit Lagerhinweis „bei ...°C mindestens haltbar bis“)
- Zutatenliste (Zutaten in absteigender Reihenfolge ihres Mengenanteiles)

Insbesondere die Zutatenliste ist eine wichtige Informationsquelle. Hier finden sich Informationen darüber, woraus das Produkt besteht und ob unerwünschte Zutaten wie z. B. Zucker, Salz oder Aromen enthalten sind und welchen mengenmäßigen Anteil bestimmte Zutaten haben: Je weiter vorne die Zutat in der Zutatenliste steht, desto größer ist ihr Anteil am Gesamtprodukt. Enthält



die Verkehrsbezeichnung bestimmte Zutaten, z. B. „Früchtzubereitung Aprikose-Pfirsich“, müssen diese sogenannten wertgebenden Zutaten mit ihrem prozentualen Anteil am Gesamtprodukt genannt werden (sog. QUID-Regel). Das Zutatenverzeichnis der Früchtzubereitung Aprikose-Pfirsich würde dann z. B. lauten: Zutaten: Apfelpüree, Aprikosenpüree 30 Prozent, Pfirsichpüree 25 Prozent, Konservierungsmittel: Vitamin C.

Die Diätverordnung verpflichtet zur Nährwertkennzeichnung. Die Nährwerte müssen je 100g bzw. 100ml ausgewiesen werden. Bei Beikost sind die Werte bei festgelegten Verzehrseinheiten auch je Verzehrseinheit anzugeben (z. B. Juniormenü Verzehrseinheit 190g: Angaben je 100mg und je 190mg). Anzugeben sind der Brennwert (kcal/kJ) und die Gehalte an Protein, Kohlenhydraten (darunter Zucker), Fett und bei Säuglingsanfangs-

nahrung und Folgemilch auch der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Wirbt ein Produkt mit so genannten nährwertbezogenen Angaben (z. B. „mit Folsäure und Eisen“), werden die Gehalte der ausgelobten Nährstoffe zusätzlich aufgeführt.

Besonderheiten bei Säuglingsanfangsnahrung, Folgenahrung und Beikost

Damit Säuglingsanfangsnahrung korrekt verwendet wird, müssen auf der Packung Anleitungen zur richtigen Lagerung, Verwendung, Zubereitung und Entsorgung aufgedruckt sein. Vorgeschrieben ist auch eine Warnung vor den gesundheitsschädlichen Auswirkungen einer unangemessenen Zubereitung und Lagerung.

Säuglingsanfangsnahrung trägt den Hinweis, dass sie sich von der Geburt an eignet, wenn nicht gestillt wird. Erforderlich ist auch ein deutlicher und als „wichtig“ bezeichneter Hinweis auf

die Überlegenheit des Stillens in Verbindung mit der Empfehlung, das Erzeugnis nur auf den Rat unabhängiger Fachleute, z. B. Ärzte oder Ernährungsfachkräfte, zu verwenden.

Streng reguliert sind Kennzeichnung und Werbung. Untersagt sind z. B. Angaben, die vom Stillen abhalten könnten oder die Verwendung idealisierender Darstellungen. Verboten ist Werbung, die den Eindruck erweckt, dass Flaschennahrung der Muttermilch gleichwertig oder überlegen ist. Ebenso ist die Verteilung von Proben oder verbilligten Erzeugnissen unzulässig – auch indirekt über solche Institutionen oder Personen, die in der Gesundheitsvorsorge arbeiten. Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben sind in der Werbung für Säuglingsanfangsnahrung erlaubt, bedürfen aber der Zulassung. Voraussetzung für die Zulassung sind wissenschaftliche Belege für diese Angaben.

Auch auf Verpackungen für Folgenahrung müssen entsprechende Informationen zur korrekten Verwendung, Zubereitung und Entsorgung des Erzeugnisses stehen sowie eine Warnung

vor den gesundheitsschädlichen Auswirkungen einer unangemessenen Zubereitung und Lagerung. Außerdem ist der warnende Hinweis erforderlich, dass sich das Erzeugnis nur ab einem Alter von mindestens sechs Monaten als Teil einer Mischkost eignet und keinesfalls als Muttermilchersatz zu verwenden ist. Auch hier ist darauf hinzuweisen, dass die Gabe von Beikost bereits in den ersten sechs Monaten nur auf den Rat unabhängiger Fachleute und unter Berücksichtigung der Entwicklung des Säuglings erfolgen soll und auch hier ist die Werbung streng reguliert. Angaben, die vom Stillen abhalten könnten, sind verboten.

Beikost muss mit der Angabe versehen sein, zu welchem Zeitpunkt sie nach Vollendung des vierten Lebensmonats verwendet werden darf (z. B. „ab dem 8. Monat“). Ist sie für unter sechs Monate alte Säuglinge bestimmt, ist über den Glutengehalt oder die Glutenfreiheit zu informieren. Analog zu den oben genannten Regeln sind auch hier Hinweise zur Zubereitung des Erzeugnisses erforderlich, gekoppelt mit einem Hinweis, dass sie zu befolgen sind.



©Helene Souza/PIXELIO

Mundgesundheit

Sandra Frenschkowski,

Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz

Dr. Grit Hantzsch, Referatsleiterin, Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge

Kindertagespflegepersonen betreuen einen nicht zu unterschätzenden Anteil an Kleinkindern, die in einem für eine gesunde Gebissentwicklung entscheidenden Alter sind. Ein gesundes Gebiss und eine gesunde Ernährung – auch über das Kleinkindalter hinaus – bedingen sich gegenseitig. Tagespflegepersonen können über das Verpflegungsangebot und regelmäßiges Zähneputzen in der Tagespflege zu einer gesunden Zahnentwicklung beitragen und über ihren engen Kontakt zu den Eltern auch als Multiplikatoren wirken.

Warum sind gesunde Milchzähne wichtig?

Die bei der Geburt fast fertigen Milchzähne beginnen circa ab dem vierten Lebensmonat in die Mundhöhle durchzubrechen. In der Regel sind alle 20 Milchzähne da, wenn das Kind drei Jahre alt ist. Ihre Bedeutung wird oft mit der Begründung unterschätzt, dass ja noch einmal neue Zähne nachwachsen, und, obwohl die Karieshäufigkeit insgesamt bei Kindern und Jugendlichen abgenommen hat, haben viele Kinder kein naturgesundes Gebiss mehr. Das kann schwerwiegende Folgen haben: Schwierigkeiten beim Kauen und damit möglicherweise das Meiden wertvoller Lebensmittel, die stärkeres Kauen erfordern. Außerdem können Störungen in der Sprachentwicklung, Probleme bei der regulären Kieferentwicklung, Infektanfälligkeit, aber auch Probleme bei sozialen Kontakten auf-

treten. Mit dem Durchbruch der bleibenden Zähne (zwischen dem sechsten und 13. Lebensjahr) sind weder die Kariesprobleme noch die eingetretenen Folgen gelöst, ein Teufelskreis beginnt.

Nuckelflaschenkaries und frühkindliche Karies

Bei Kindern unter drei Jahren tritt nach wie vor immer wieder Nuckelflaschenkaries (Nursing Bottle Syndrome) auf. Die Ursache für Nuckelflaschenkaries ist das kontinuierliche Trinken süßer oder säurehaltiger Getränke aus Saugerflaschen, Trinklerntassen oder Ventilflaschen. Flascheninhalt sind vermeintlich „gesunde“ Fruchtsäfte, Granulat-Tee oder selbst zubereiteter gesüßter Tee. Die Säuren aus den Getränken sowie Säure, die aus Zucker gebildet wird, demineralisieren den Zahnschmelz. Die kariöse Zerstörung der Milchzähne beginnt oft noch im ersten Lebensjahr an den zuerst durchbrechenden oberen Schneidezähnen.

Da der Prozess an den Gaumenflächen der Zähne beginnt, ist dies zunächst schwer erkennbar. Bei weiterem Dauernuckeln erkranken auch die vorderen und seitlichen Flächen der Schneidezähne und die Backenzähne. Unmittelbare Folgeerscheinungen sind chronische bzw. akute Wurzelspitzenentzündungen. Diese schädigen die sich im kindlichen Kiefer entwickelnden



bleibenden Zähne und können dadurch die Gesundheit des Kindes erheblich beeinträchtigen. Bei zu weit fortgeschrittener Zerstörung müssen die oftmals schwarzen Zahnstummel operativ, häufig in Vollnarkose, entfernt werden.

Die „normale“ frühkindliche Karies entsteht durch die häufige Einwirkung von Zucker oder Säuren auf die Milchzähne und unzureichendes Zähneputzen. Ohne Zahnbelag (Plaque) ent-

steht keine Karies. Neben der Art des Essens spielt auch die Häufigkeit, mit der wir Zuckerkhaltiges essen oder trinken, eine entscheidende Rolle für die Kariesentstehung.

Karies ist vermeidbar!

Neben dem regelmäßigen Zahnarztbesuch und der Fluoridzufuhr sind die zahngesunde Ernährung und die Zahnpflege entscheidend für die Zahngesundheit.



Für die Ernährung gilt:

- Ungesüßte und säurefreie Getränke wie Kräutertee oder stilles Wasser sind optimal.
- Gesüßte Tees oder Fruchtsäfte wie z. B. Apfelsaft sollten nicht zum Dauernuckeln oder zur Beruhigung gegeben werden. Das gilt auch für verdünnte Säfte.
- Säuglinge können sich gegen Ende des ersten Lebensjahres an das Trinken aus Becher oder Tasse gewöhnen.
- Lieber einmal richtig naschen, als mehrmals über den Tag verteilt. Das Ritual des zuckerfreien Vormittags ist dabei hilfreich. Förderlich ist

es, wenn Lebensmittel, die Zucker und Stärke enthalten, wie z. B. zuckerhaltige Backwaren oder Kekse, nur selten bzw. nach/zu den Mahlzeiten gegessen werden.

- Zucker ist in der Zutatenliste nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen. Folgende Synonyme stehen für Zucker: Saccharose (Haushaltszucker), Glucose/Dextrose (Traubenzucker), Maltose (Malzzucker), Fructose (Fruchtzucker), Lactose (Milchzucker) sowie Maltodextrin, Glucosesirup oder Invertzucker. Auch Honig und Ahornsirup bestehen zu wesentlichen Teilen aus Zucker.

Bei größeren Kindern sind sogenannte „kauaktive“ Lebensmittel als Bestandteil der Mahlzeiten sinnvoll, z. B. klein geschnittenes Gemüse oder Obst, bei dem keine Gefahr des Verschluckens besteht. Kauen befördert die Speichelbildung, die wiederum die Zahnreinigung unterstützt. Kauen ist darüber hinaus förderlich für die Entwicklung der Mund- und Kiefermuskulatur, die für die Sprachentwicklung bedeutsam ist. Häufige Zucker- und Säurezufuhr verhindern, dass der Speichel seine natürliche Schutzwirkung entfalten kann. Speichel umspült und „remineralisiert“ die Zähne und neutralisiert außerdem Säuren: Diese Wirkung erfolgt jedoch nur an sauberen Zähnen ohne Plaque.

Mit dem Zähneputzen sollte schon ab dem ersten Zahn begonnen werden. Geeignet ist eine Putzlerbürste mit weichen Borsten. Die Kinder lernen in ihren ersten Lebensjahren durch genaues Beobachten ihrer Bezugspersonen, insbesondere der Eltern und Großeltern, aber auch von ihren Betreuungspersonen. Auch in der Kindertagespflege sollte das tägliche Zäh-

neputzen ein selbstverständliches Ritual sein. Empfehlenswert ist das Zähneputzen mit den Kindern nach dem Mittagessen. Mit zwei Jahren kann das selbstständige Putzen nach der von Experten empfohlenen „KAI“-Technik beginnen (Reinigung der Kauflächen, der Außenflächen und der Innenflächen). Typisch sind in dieser Altersgruppe einfache Schrubb-Bewegungen auf der unteren (dort beginnen) und oberen Zahnreihe. Ein Spiegel auf Augenhöhe erleichtert den Kindern das Erlernen der Zahnputztechnik. Die Kontrolle und das Nachputzen durch die betreuenden Personen sind unbedingt erforderlich.

Solange die Kinder das Ausspülen noch nicht beherrschen, wird empfohlen, nur einmal täglich beim Zähneputzen fluoridhaltige Kinderzahnpaste zu verwenden, weil es sonst durch Verschlucken der Zahnpaste zu einer Fluoridüberdosierung kommen kann. In Absprache mit den Eltern wäre deshalb in der Tagespflege das Putzen mit einer angefeuchteten Zahnbürste ausreichend. Nach dem zweiten Geburtstag lernen die Kinder das Ausspülen und können nun mit einer erbsengroßen Menge Kinderzahnpaste (500 ppm Fluorid) ihre Zähne reinigen.

Sie erhalten weitere Informationen und Unterstützung von der Landesarbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege des Freistaates Sachsen e. V. Diese berät Sie gern und bietet auch Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen zum Thema Zahn- und Mundgesundheit an (siehe: www.LAGZ-Sachsen.de).

Hygieneregeln für die Verpflegung

Juliane Groth, Dresden

Studentin, Martin-Luther-Universität

Das Wohl der Jüngsten liegt uns allen am Herzen. Tagespflegepersonen kümmern sich täglich um bis zu fünf Kinder. Die liebevolle Betreuung soll dabei natürlich an erster Stelle stehen. Doch auch beim Schutz vor Infektionskrankheiten und einer bestmöglichen hygienischen Qualität der Mahlzeiten müssen festgelegte Standards eingehalten werden.

Eine gute Hygienepraxis ist eine wichtige Basis für sichere Lebensmittel und ihre Zubereitung sowie für die Vermeidung von Krankheiten. Oft ist nicht allein das Vorhandensein eines bestimmten Erregers entscheidend für den Ausbruch einer Infektion, sondern die Menge an Keimen (Mikroorganismen). Säuglinge und Kinder sind besonders anfällig für Infektionen, da ihr Immunsystem noch nicht fertig ausgebildet ist und schon eine geringe Keimzahl eine Erkrankung auslösen kann. Bei Säuglingen und Kleinkindern verlaufen Infektionen oft schwerer als bei älteren Kindern und Erwachsenen.

Registrierungspflicht und rechtliche Rahmenbedingungen

Tagespflegepersonen müssen eine Erlaubnis zur Kindertagespflege beim zuständigen Jugendamt beantragen und dafür eine entsprechende Qualifikation vorweisen. Weil Tagespflegepersonen



gewerblich Lebensmittel an Kinder abgeben, fallen sie rechtlich unter die Definition „Lebensmittelunternehmer“ und müssen sich als solche bei der zuständigen Lebensmittelüberwachungsbehörde anmelden („Registrierungspflicht“), z. B. durch ein Schreiben an das zuständige Lebensmittelüberwachungs- und Veterinäramt. Sowohl das Jugendamt als auch das Lebensmittelüberwachungsamt sollten über die aktuelle Adresse verfügen. Darüber hinaus muss eine Erstbelehrung nach §43 Infektionsschutzgesetz durch das Gesundheitsamt erfolgt sein.

Auch wenn die für Lebensmittelunternehmer geltenden Gesetze und Verordnungen sich nicht uneingeschränkt auf die Verpflegung in der Tagespflege anwenden lassen, enthalten sie doch wichtige Hinweise dazu, wie eine bestmögliche hygienische Qualität der Speisen zu erreichen ist. Wichtig sind insbesondere die EU-Verordnung Nr. 852/2004 zur Lebensmittelhygiene, die Lebensmittelhygieneverordnung (LMHV), die tierische Lebensmittel-Hygieneverordnung (Tier-LMHV) und die Eier- und Eiprodukteverordnung sowie das Infektionsschutzgesetz (IfSG).

Anforderungen an Küchenräume

Grundsätzlich gilt, dass sich Wände, der Fußboden und die Ausstattung in einwandfreiem Zustand befinden müssen, leicht zu reinigen und ggf. zu desinfizieren sind. Fußböden müssen wasserundurchlässig sein (also keine Textilböden). Im Arbeits- und Kochbereich ist daher ein Fliesenspiegel an der Wand optimal. Räume, in denen mit Lebensmitteln umgegangen wird, sind frei von tierischen Schädlingen zu halten.

Erforderlich sind ein Geschirrspüler oder eine Doppelpüle sowie eine geeignete Handwaschmöglichkeit mit Seifenspender und Einmalhandtüchern. Textile Handtücher sind täglich zu wechseln. Arbeitsgeräte, die mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, müssen leicht zu reinigen und ggf. zu desin-

fizieren sein. Holzgegenstände, z. B. Brettchen und Arbeitsplatten, sind ein bevorzugter Nährboden für Keime. Sie müssen mit heißem Wasser und Spülmittel gründlich gereinigt oder besser gänzlich vermieden werden. Gleiches gilt für jede Art von Putzschwämmchen. Besser eignen sich Einmalküchenpapier und schnell trocknende dünne Lappen, die ebenfalls täglich zu wechseln sind.

Da sich Mikroorganismen bei Wärme vermehren, ist die Kühlkette einzuhalten und es müssen genügend Kühl- und Tiefkühlmöglichkeiten vorhanden sein.

Haustiere dürfen während der Zubereitung der Mahlzeiten nicht in die Küche. Mülleimer müssen dicht schließend sein und täglich geleert werden, gegebenenfalls auch gereinigt. Ratsam sind Treteimer, da sie nicht mit den Händen geöffnet werden.

Besonders wichtig sind die Säuberung der Arbeitsflächen in der Küche vor und nach der Zubereitung der Speisen sowie das Reinigen des Küchenbodens.

Individuelle Hygiene

Personen, die an Magen-Darm-Infekten, ansteckenden Hauterkrankungen oder infizierten Wunden leiden, dürfen nicht mit Lebensmitteln arbeiten (§ 42 IfSG). Das Tätigkeitsverbot besteht bereits bei Verdacht auf eine derartige Erkrankung.

Aber auch bei Gesunden besteht die Gefahr, dass insbesondere durch die Hände Krankheitserreger auf Lebensmittel übertragen werden und sich dort vermehren. Besonders wichtig ist daher das regelmäßige Waschen der Hände, auch der Kinderhände, mit warmem Wasser (Trinkwasser) und Seife vor der Küchenarbeit, nach dem Toilettenbesuch und dem Windelwechsel, nach dem Husten oder Niesen und immer, wenn potenzielle



©RediSu/PIXELIO

Keimträger angefasst wurden. Auch nach dem Arbeiten mit rohen tierischen Lebensmitteln sind die Hände zu waschen. In besonderen Situationen (zum Beispiel während der Grippezeit oder der letzten „EHEC-Krise“) kann eine Händedesinfektion sinnvoll sein. Beim Arbeiten in der Küche kann es schnell zu kleinen Schnittverletzungen kommen. Diese und andere offene Wunden müssen mit einem wasserfesten Pflaster versehen werden, besser aber mit einem wasserdichten Fingerling.

Lebensmittelhygiene

Bei der Verarbeitung von risikoreichen Lebensmitteln ist ganz besonders auf die Einhaltung von Temperaturvorgaben sowie ihre getrennte Lagerung und Verarbeitung zu achten. Vorgaben dazu auf verpackten Lebensmitteln sind unbedingt einzuhalten.

Kühlpflichtige Lebensmittel müssen bei max. 7° C gelagert werden, frisches Geflügel und Hackfleisch bei max. 4° C. Die Tiefkühltemperatur muss -18° C oder kälter sein. Auch beim Transport dürfen diese Temperaturen höchstens geringfügig überschritten werden.

Beim Erhitzen ist auf ausreichende Dauer und Temperatur zu achten („Durchgaren“). Die Warmhaltezeit muss mindestens 65° C betragen, drei Stunden sollten nicht überschritten werden. Lagerungs- und Warmhaltezeiten sind darüber hinaus aufgrund des fortschreitenden Vitaminverlustes so kurz wie möglich zu halten. Unterschreitet angeliefertes Essen die Temperatur von 65° C, ist es vor der Verteilung an die Kinder nochmals aufzukochen.

Alle Lebensmittel sollten vor Ablauf der Mindesthaltbarkeitsdaten gegessen werden. Le-

bensmittel mit der Kennzeichnung „zu verbrauchen bis ...“ dürfen nach diesem Datum nicht mehr verwendet werden.

Die Aufbewahrung roher tierischer Lebensmittel erfolgt getrennt, d. h. verpackt in geschlossenen Behältnissen. Alle Gegenstände, die mit rohen tierischen Lebensmitteln in Kontakt gekommen sind, müssen vor der weiteren Benutzung für andere Lebensmittel gründlich gereinigt werden, z. B. Schneidebretter und Messer.

Wasser, das zur Zubereitung von Speisen und Getränken verwendet wird, muss Trinkwasserqualität haben. Dies gilt auch für Wasser, mit dem Gegenstände gereinigt werden, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen.

Zu den besonders risikoreichen Lebensmitteln gehören z. B. Eier und Geflügel. Eier sind gekühlt bei maximal 7° C gesondert aufzubewahren (Eierfach) und ausreichend so zu erhitzen, dass Eiweiß und Eigelb fest sind. Ebenfalls leicht verderblich sind Geflügelprodukte, z. B. Putengeschnetzeltes. Auch diese müssen getrennt von anderen Lebensmitteln, abgepackt und bei maximal 4° C aufbewahrt werden. Gefrorenes Geflügel wird ohne Verpackung abgedeckt im Kühlschrank aufgetaut. Verpackung und Auftauwasser sind gründlich zu entsorgen, da sich darin die meisten Keime befinden. Auch Geflügelfleisch muss durcherhitzt werden, bis es durchweg eine weißliche Farbe aufweist.

Wichtig ist außerdem die getrennte Aufbewahrung von gewerblichen und privaten Lebensmitteln, hierfür reichen dicht schließende Behältnisse.

Informationen zu wichtigen Krankheitserregern

Campylobacter kommen vor allem in tierischen Rohprodukten, besonders in Geflügel vor. Gesundheitliche Folgen dieser Infektion sind Durchfall, Erbrechen und Fieber. Vorbeu-

gung geschieht am besten durch ausreichendes Durchgaren tierischer Produkte.

„EHEC“ (Enterohämorrhagisches Escherichia coli): Auch dieser Erreger kommt vor allem in tierischen Rohprodukten vor. Gesundheitliche Folgen einer Infektion sind Darmentzündungen, schwerer Durchfall, Übelkeit, Erbrechen und bei Kleinkindern besteht die Gefahr schwerer Nierenschäden. Ausreichendes Durchgaren tierischer Produkte tötet den Erreger ab.

Listerien befinden sich vor allem in tierischen Rohprodukten. Gesundheitliche Folgen einer Infektion sind Magen-Darm-Beschwerden oder grippeähnliche Symptome. Eine Infektion kann vermieden werden durch ausreichendes Erhitzen tierischer Lebensmittel. Rohe tierischer Produkte (z.B. Hackepeter) sollten nicht verzehrt werden.

Salmonellen besiedeln bevorzugt Geflügel und rohe Eier, Mayonnaise, Tiramisu, Cremes, Kuchen, Eis etc. Gesundheitliche Folgen einer Salmonelleninfektion sind Durchfall, Fieber, Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen bis hin zu schweren Allgemeinerkrankungen. Salmonellen lassen sich vermeiden durch Kühlung von Geflügel und Eiern und dem vollständigen Durchgaren entsprechender Speisen. Generell sollten Kindern keine Speisen mit rohen Eiern angeboten werden. Dies gilt auch für das Naschen beim Herstellen von Kuchen- und Plätzchenteigen.

Tagespflegepersonen, die Früchte aus dem eigenen Hausgarten verwenden, sollten diese gründlich waschen, denn auf den Früchten können infektiöse Partikel des Fuchsbandwurmes haften. Übertragen werden diese durch Schmierinfektionen infizierter Füchse, Hunde oder Katzen. Im menschlichen Körper können sich diese Partikel zu einem Fuchsbandwurm entwickeln, der wiederum schwere Lebererkrankungen und andere Organschäden verursachen kann.

Selbst kochen oder Fertigbreie und Warmverpflegung

Dr. Birgit Brendel, Claudia Lasarczik, Verbraucherzentrale Sachsen e. V., Leipzig

Tageseltern sollen ein ausgewogenes Speisangebot bereitstellen. Doch ob selbst gekocht oder die Gläschen gekauft bzw. das Essen geliefert wird: Alle Möglichkeiten haben Vor- und Nachteile und alle Formen können den Säugling bzw. das Kleinkind mit allen wichtigen Nährstoffen für eine optimale Entwicklung versorgen. Die Entscheidung für die eine oder andere Form liegt bei den Tagespflegepersonen. Unabhängig davon, ob selbst zubereitet oder beliefert wird, ist in jedem Fall empfehlenswert, sich beim Speiseplan an den Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zu orientieren. Denn diese Qualitätsstandards erfüllen die ernährungsphysiologischen Anforderungen an eine ausgewogene und gesundheitsförderliche Kinderernährung.

Für Säuglinge ist die Selbstherstellung von Säuglingsmilch aus Kuh-, Stuten-, Ziegen-, Schafmilch oder Reis-, Mandel-, Sojamilch nicht zu empfehlen, da eine optimale Nachahmung der Muttermilch schwer möglich ist. Mandelmilch beispielsweise enthält zu wenige Nährstoffe (Calcium, Vitamin C, B2

und B12). Als Ersatz für Muttermilch eignet sich industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung.

Mit dem Übergang zur Breikost stellt sich die Frage, ob die Tagespflegepersonen selbst kochen oder auf industriell hergestellte Gläschenkost zurückgreifen.

Wird selbst gekocht, sollte immer frisch gekocht werden. Die Zutaten wählt man entsprechend des Breies selbst aus (vgl. Rezeptteil). Salz oder Zucker sind dabei überflüssig. Saisonales Gemüse und Obst sind aufgrund ihrer natürlichen Geschmacksvielfalt empfehlenswert. Produkte aus ökologischem Anbau sind vorteilhaft, da sie in der Regel eine geringe Rückstandsbelastung aufweisen. Die Selbstzubereitung ist oftmals preisgünstiger als der Kauf von Babygläschen und Getreidebreien. Jedoch fällt der höhere Zeitaufwand ins Gewicht.

Für Fertigbreie sprechen der geringere Zeitaufwand für die Zubereitung und der geringe Schadstoffgehalt der Fertigbreie aufgrund hoher gesetzlicher Anforderungen. Hohe Kosten, einheitlicher Geschmack sowie die oft überflüssig verwendeten Zutaten wie Vitamine,



Salz, Zucker und Süßungsmittel, aber auch Nüsse oder Schokolade in Getreidebreien sprechen dagegen. Produkttests von z. B. Stiftung Warentest zeigten bei den Gläschen für die Mittagsversorgung oftmals einen zu geringen Fleisch- und Fettgehalt an. Beim Einkauf von Gläschen & Co. hilft ein Blick auf die Zutatenliste: Zu bevorzugen sind Produkte, die weitestgehend den Rezepturen für selbsthergestellte Breie entsprechen und keine überflüssigen Zutaten enthalten wie Salz, Zucker und Süßungsmittel, Vitamine, Nüsse, Aromen oder Gewürze. Weiterhin ist zu beachten, dass Getreide möglichst als Vollkorn zugegeben wird und Obstbreie milchfrei sind.

Für Kleinkinder kommt neben der Selbstzubereitung auch eine Belieferung mit Speisen in Frage. Nachfolgend wird nur auf die Warmverpflegung

eingegangen, denn andere Verpflegungssysteme wie „Cook & Chill“ und „Tiefkühlkost“ kommen in der Regel bei der Tagespflege nicht in Frage.

Mit dem Übergang zur Familienkost sollte von Anfang an auf Fertiggerichte wie Tütensuppen, Pizza und tiefgekühlte Nudelgerichte verzichtet werden. Auch Pommes und Bratwurst gehören nicht ständig auf den Speisenplan, denn sie liefern zu viel Fett und Energie und enthalten außerdem zu wenige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Beim Selbstkochen sollten für einen abwechslungsreichen Speisenplan in erster Linie frische, saisonale und regionale Lebensmittel zum Einsatz kommen. Die Speisen sind bei kurzen Warmhaltezeiten sehr nährstoffhaltig. Jedoch erfordert das Selbsterkochen umfangreiche Vorbereitungen (Planung, Einkauf, Lagerung, Zubereitung). Je

älter die Kinder sind, desto mehr können sie im Idealfall in die Vorbereitung der Mahlzeiten (waschen von Gemüse und Obst, umrühren, Tisch decken) mit einbezogen werden. Hierbei wird die Ernährungsbildung gefördert. Zum Wohl der Kinder muss auf die Einhaltung der Hygiene geachtet werden.

Bei der Warmverpflegung werden die Speisen von einer Zentralküche gekocht und warm geliefert. Die Speisen sollten bei der Anlieferung eine Temperatur von 65°C nicht unterschreiten. Sie sind bis zum Verzehr warm zu halten und nur

noch auszureichen. Die Speisen werden durch frisches Obst und Salate oder gekühlte Desserts ergänzt. Vorteilhaft sind der geringe organisatorische Aufwand und geringere Anforderungen an die Küchenausstattung. Nachteilig ist, dass sich nicht alle Speisen zum Warmhalten eignen und dadurch die Gestaltung des Speisenplans einschränken. Lange Warmhaltezeiten führen zu einem Verlust an Nährstoffen und beeinträchtigen den Geschmack der Speisen. Die maximale Warmhaltedauer von drei Stunden vom Ende des Garprozesses bis zum Verzehr sollte nicht überschritten werden.



Zubereitung und Gestaltung von Mahlzeiten mit Kindern

Fanny Färber, Studentin Hochschule Zittau/Görlitz

Bei der Zubereitung und Gestaltung von Mahlzeiten bestehen viele Möglichkeiten die Kinder einzubinden. Am meisten lernen Kinder, wenn sie an alltäglichen Dingen teilhaben dürfen.³ Bereits für Säuglinge ist es spannend, wenn sie

das Küchengeschehen beobachten oder auch mal Schneebeesen und Kochlöffel ausprobieren können. Im zweiten Lebensjahr finden die Kinder Freude daran, Schritt für Schritt einfache Tätigkeiten mitzumachen und dabei Zeit zum



³ Mienert; Vorholz (2009), S. 141

Beobachten zu haben.⁴ So sehen die Kinder die einzelnen Zutaten und können dabei fühlen, ob etwas rau oder glatt, feucht oder trocken, fest oder weich ist. Sie können rohes Gemüse kosten, das kochende Essen riechen und die verschiedenen Küchengeräusche hören. Die Vorfreude auf die anschließende Mahlzeit steigt bei der aktiven Mitwirkung der Kinder: Bei der Zubereitung der Speisen, dem Decken des Tisches und schließlich beim Genuss des Essens werden alle Sinne einbezogen und gleichzeitig vielfältige feinmotorische Fähigkeiten sowie die Selbständigkeit der Kinder gefördert. Aber auch die Vorbildwirkung der Erwachsenen hat einen großen Einfluss, da deren Verhalten beobachtet und nachgeahmt wird.

Bereits im Vorfeld der eigentlichen Vor- und Zubereitung der Mahlzeiten können Kinder in Abhängigkeit von ihrem Entwicklungsstand an vielen Arbeitsschritten teilhaben:

Säen und Ernten: Im Frühling und Sommer können kleine Kräuterschalen in der Wohnung, auf dem Balkon, der Terrasse oder ein kleines Beet im eigenen Garten eine schöne Gelegenheit sein, den Kindern die Entstehung und Entwicklung einer Pflanze näher zu bringen. Wenn die Pflanze reif ist, kann geerntet werden.

Einkaufen: Wo kommt das Essen her? Ein Ausflug in den Supermarkt, auf den Wochenmarkt mit seinen regionalen und saisonalen Angeboten oder zum Bauern kann diese Frage beantworten.

Verarbeiten: Waschen, Rupfen, Schneiden, Reiben und Rühren. Bei der Verarbeitung von Lebensmitteln gibt es eine Vielzahl von Beteiligungsmöglichkeiten.

Tisch decken: Kleine und gut erreichbare Regale mit Kindergeschirr erleichtern das Tisch decken.

Essen auf den Teller geben: Nudeln, Soße oder andere Speisen mit dem entsprechenden Besteck auf den Teller zu geben ist eine interessante Übung. Das schult die Motorik. Ganz nebenbei wird gelernt, die richtige Menge abzuschätzen.

Tisch abräumen und abwischen: Hier können alle mithelfen.

Müll trennen: Ob Bio-, Restmüll oder gelber Sack, die Kinder werden Ihnen gern helfen, den Müll in den richtigen Behälter zu befördern.

Auch wenn nicht immer alles auf Anhieb klappt, lernen auch kleine Kinder schnell durch Übung und Wiederholung, selbständig kleine Aufgaben zu erledigen. Eine vertrauensvolle Begleitung und Zutrauen ermöglicht den Kindern Erfolgserlebnisse zu sammeln. Sie erleben die Wirkung des eigenen Handelns.

Selbstbestimmtes Essen

Das Speisenangebot in der Kindertagespflege besteht überwiegend aus einem zweiten (Obst-) Frühstück, dem Mittagessen und einer Zwischenmahlzeit am Nachmittag. Gelegentlich werden auch Frühstück und/oder das Abendbrot angeboten.

4 Hüther; Nitsch (2008), S. 32



Neben dem Zugang zu einer ausgewogenen Ernährung fördert die Kindertagespflegeperson auch die Entwicklungsschritte zum selbständigen Essen.

Im Bezug auf die Selbstständigkeit beim Essen ist zunächst das räumliche Umfeld entscheidend, d.h. ist genügend Platz am und um den Tisch vorhanden, sind die Regale mit dem kindgerechten Essgeschirr gut erreichbar und die Lichtverhältnisse günstig?

Jedes Kind isst anders, daher gilt beim Essen grundsätzlich: „Jedes Kind darf selbst entscheiden, wie viel, was und wie lange es essen möchte.“⁵ Wenn das Kind einmal Essen ablehnt heißt das nicht, dass es zu einem anderen Zeitpunkt nicht doch Appetit darauf haben kann. Bieten Sie Speisen, Obst und Gemüse in kleinen Portionen bzw. in getrennten Häufchen an, so kann jedes Kind das essen, worauf es Appetit hat.

Wenn Gemüse und Obst attraktiv angerichtet werden, z. B. in mundgerechten Stücken farbenfroh und lustig präsentiert, greifen erfah-

rungsgemäß Kinder gerne zu, auch wenn sie diese Lebensmittel sonst nicht bevorzugen.

5 Sächsischer Bildungsplan, Somatische Bildung, S. 15

Mahlzeitenrhythmus

Die biologische Uhr eines Kindes gibt den individuellen zeitlichen Rhythmus vor, daher sollten Sie die Mahlzeiten so gestalten, dass sie den Bedürfnissen der Kinder entspricht.⁶

Aber nicht nur der Tag gibt einen Rhythmus vor, sondern auch das Jahr. So haben Sie die Mög-

lichkeit, die Mahlzeiten nach dem Jahreskreis zu gestalten und saisonale Angebote in die Speisplanung einzubeziehen

Tischsprüche und -lieder eignen sich besonders für den Übergang zwischen dem aktiven Vormittag und der Mittagessenszeit. Hier ein Beispiel:

Der Apfel und der Käfer (Tischspruch)

In einen Apfel klein und fein frisst sich schnell ein Käfer rein.

Er frisst sich dabei Blatt für Blatt bis er sich satt gefressen hat.

Ist der Sommer fast vorbei, schläft er bis zum nächsten Mai.

Schnarch ... Schnarch ... Schnarch

Ganz langsam kriecht er nun heraus, aus seinem kleinen Apfelhaus.

„Seht her“, ruft er „wie ich darin kugelrund geworden bin.“

Die linke Hand bildet eine Faust, mit dem rechten Zeigefinger in die Faust schlüpfen.

Der rechte Zeigefinger „frisst“ von der linken Handfläche alle Finger weg.

Wieder in die Faust kriechen.

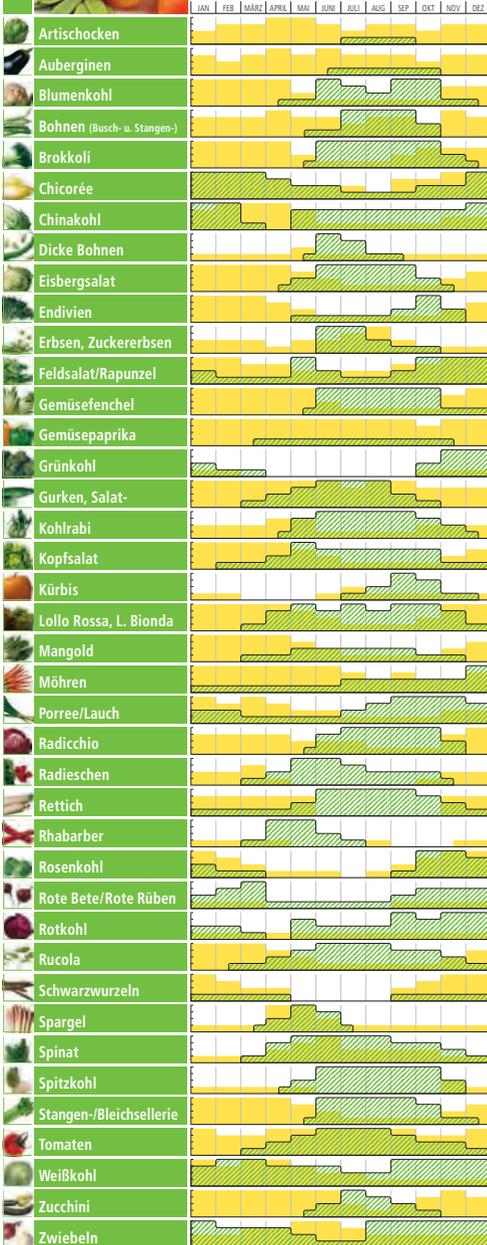
Leise schnarchen.

Zeigefinger kriecht aus der linken Faust.

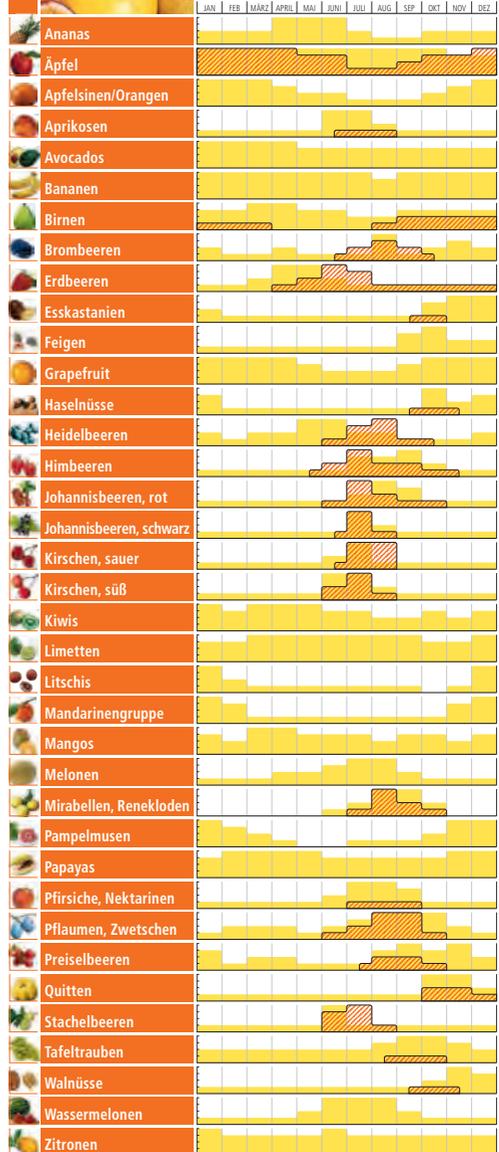
Der Käfer wird zum Daumen, mit dem Daumen wackeln.

⁶ Mattick (2010), S. 2

Gemüse



Obst



Erklärung



© aid infodienst e.V. Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieser Daten liegen ausschließlich beim aid infodienst, Bonn. Die Nutzung der Inhalte (speziell oder auch in Teilen) bedarf ausschließlich seiner vorherigen Zustimmung. Eine Bearbeitung oder Veränderung der Daten ist unzulässig, eine Weiterbenutzung an Dritte ist ebenfalls unzulässig.



Essen selbst gemacht

Fanny Färber, Studentin Hochschule Zittau/Görlitz

Tagespflegepersonen bereiten das Frühstück und die Zwischenmahlzeiten meist selber zu. Selten geben Eltern diese Mahlzeiten mit. Dagegen zeichnet sich bei der Mittagsversorgung ein Trend zur Verpflegung durch Catering-Unternehmen ab. Allerdings bestehen regionale Unterschiede: In ländlichen Gebieten ist es eher schwierig, einen externen Speisenanbieter zu finden. Daher wird im Vergleich zu Kindertageseinrichtungen häufiger selbst gekocht. Jedoch ist das Kochen mit fünf kleinen Kindern nicht immer einfach oder

die Prioritäten sind in der alltäglichen Arbeit auf andere Dinge gerichtet. Wenn sich Tagespflegepersonen für das Selberkochen entscheiden, ist gute Planung wichtig.

Bei der Auswahl der Rezepte kommt es darauf an, Speisen aus frischen Zutaten unkompliziert zuzubereiten. Die nächsten Seiten bieten Ihnen Anregungen zum Selberkochen in der Kindertagespflege. Viel Spaß beim Stöbern und Ausprobieren!

Gerichte für Babys

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Frühestens ab dem 5. Lebensmonat bis spätestens im 7. Lebensmonat füttern

Zutaten für eine Portion:

- 30 g mageres Fleisch
(Schwein, Rind, Geflügel, Lamm)
- 100 g Gemüse (nährstoffreiche, gut verträgliche Sorten wie: Karotten, Zucchini, Blumenkohl, Broccoli)
- 50 g Kartoffeln
- 17 g Obstsaft (knapp 2 EL)
- 8 g (1 EL) Pflanzenöl (Rapsöl)

Zubereitung:

1. Fleisch in kleine Würfel schneiden und in wenig Wasser garkochen (ca. 15 min).
2. Gewaschenes, geputztes und gewürfeltes Gemüse und Kartoffeln hinzufügen und ca. 10 Minuten weiter kochen, bis das Gemüse und die Kartoffeln weich sind.
3. Nun den Brei pürieren und Saft und Öl und evtl. etwas Wasser zufügen, so dass der Brei die richtige Konsistenz hat.

Variante Kartoffelgemüse mit Fisch

ab 8. Monat

Zutaten für eine Portion:

- 50 g Kartoffeln
- 50 g Blattspinat
- 50 g Zucchini
- 30 g Fischfilet
- 8–10 g Rapsöl (1 EL)

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Blattspinat waschen, putzen und zerkleinern. Zucchini waschen und klein würfeln. Fischfilet waschen und abtrocknen.
2. Kartoffeln und Fischfilet in einem Topf mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten kochen. Dann Zucchini und Spinat zugeben, weitere 5 Minuten sanft garen. Anschließend pürieren und 1 EL Rapsöl unterrühren.

Milch-Getreide-Brei

frühestens zu Beginn des 6. Lebensmonats und spätestens zu Beginn des 8. Lebensmonats einführen

Zutaten für eine Portion:

- 200 ml Vollmilch (keine Rohmilch!)
- 20 g Getreide (Vollkornflocken oder -grieß)
- 20 g Obst (frisches Obst der Jahreszeit, z. B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen oder Aprikosen, Bananen aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes nicht täglich)

Zubereitung:

1. Milch erhitzen und Getreide hinein rühren, kurz aufkochen evtl. einige Minuten ausquellen lassen.
2. Zerdrücktes Obst oder Obstpüree unterrühren und evtl. etwas Wasser zufügen, so dass der Brei die richtige Konsistenz hat. Bei Verwendung von Fertigmilch das Getreide mit der benötigten Wassermenge anrühren und anschließend Milchpulver und Obst untermengen.

Getreide-Obst-Brei

Nach etwa einem weiteren Monat einführen

Zutaten für eine Portion:

- 90 ml Wasser
- 20 g Getreide (Vollkornflocken oder -grieß)
- 100 g Obst
(wie im Rezept Milch-Getreide-Brei)
- 5 g Rapsöl (1 TL)

Zubereitung:

1. Wasser erhitzen und das Getreide einrühren, Brei kurz aufkochen und evtl. einige Minuten ausquellen lassen.
2. Anschließend zerdrücktes/püriertes Obst untermengen und evtl. etwas Wasser zufügen, so dass der Brei die richtige Konsistenz hat.
3. Rapsöl unterrühren.

Variante Hirse-Birnen-Brei

Zutaten für 2 Portionen:

- 6 EL Hirseflocken
- 12 EL Wasser
- 1 Birne
je Portion 1 TL Pflanzenöl

Zubereitung:

1. Hirseflocken im Wasser ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
2. Birne pürieren und das Öl unter den Brei rühren

Gerichte für Kleinkinder

Die angegebenen Mengen reichen, falls nichts anderes angegeben ist, für fünf Tageskinder und eine Tagespflegeperson.

Frühstück

Frühlingsquarkbrot

Zutaten für eine Portion:

- 1 kleine Möhre
- 1 EL frisch Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse)
- 50 g Speisequark
- 1 TL Mineralwasser
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Scheibe Vollkornbrot

Zubereitung:

1. Die Möhre waschen, schälen und klein raspeln.
2. Die Kräuter waschen und klein schneiden.
3. Quark, Mineralwasser, Kräuter und Möhre miteinander verrühren.
4. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Brot mit der Quarkmischung bestreichen.



Quark-Rosinen-Brötchen

Zutaten für ca. 10 Brötchen:

- 250 g Quark
- 1 EL Zucker
- Salz
- Abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
- ½ TL Zimt
- 1 Ei
- 250 g Vollkornmehl
- ¾ Päckchen Backpulver
- 1 Handvoll Rosinen/Datteln

Zubereitung:

1. Quark, Zucker, Gewürze und Ei verrühren. Anschließend Mehl und Backpulver zugeben und alles zu einem Teig verkneten. Zuletzt die Rosinen untermengen.
2. Aus dem Teig Brötchenkugeln formen und auf dem Backpapier verteilen.
3. Die Brötchen bei 180°C ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Müslipfirsich

Zutaten für eine Portion:

- Saft einer ½ Zitrone
- 50 g Magerquark
- etwas Zucker
- 1 Pfirsich (oder anders Obst)
- 2 EL Knuspermüsli

Zubereitung:

1. Quark mit Zitronensaft und etwas Zucker verrühren.
2. Den Pfirsich waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden.
3. Quark und Pfirsich vermengen und das Knuspermüsli darüber geben.

Pfiffiger Obstjoghurt

Zutaten für eine Portion:

- 1 Becher Naturjoghurt (150g)
- 1 EL Magerquark
- 1 kleiner Apfel oder ½ Banane
- 1 TL Rosinen
- 1 TL Haferflakes

Zubereitung:

1. Joghurt und Quark verrühren.
2. Das gewaschene Obst kleine Stücke schneiden.
3. Obst und Rosinen mit der Joghurt-Quark-Mischung verrühren.
4. Haferflakes darüber streuen.



©clearlens-images/PIXELIO

Mittagessen

Suppen

Popeye`s Kraftsuppe

Zutaten:

	1 Zwiebel
4 EL	Öl
450 g	Spinat, tiefgekühlt
½ l	Gemüsebrühe
¼ l	Milch
3 EL	Speisestärke
0,1 l	Wasser
	Salz und Pfeffer
50 g	Crème fraîche oder Frischkäse

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Öl im Kochtopf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei geschlossenem Deckel fünf Minuten dünsten.
3. Spinat dazu geben und auftauen lassen.
4. Gemüsebrühe und Milch dazu geben und aufkochen.
5. Die Speisestärke mit dem Wasser glatt rühren und zur Suppe geben. Alles kräftig rühren und aufkochen lassen.
6. Die Suppe würzen und Crème fraîche oder Frischkäse unterrühren.

Grünkerncremesuppe

Zutaten:

100 g	Grünkern, gemahlen
1 l	Gemüsebrühe
6 EL	saure Sahne
2 EL	gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, Dill)

Zubereitung:

1. Grünkern in der Gemüsebrühe kurz aufkochen und anschließend bei geringer Hitze 20 Minuten quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren.
2. Saure Sahne unterrühren und die Suppe noch einige Minuten auf der Herdplatte stehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und klein hacken und vor dem Servieren auf der Suppe verteilen.



Kürbis-Möhren-Suppe

Zutaten:

- 1 Hokkaidokürbis (mit Schale)
- 4 große Möhren
- 3 große Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- Butter
- 1 ½ l Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 Bund Schnittlauch



Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen, aushöhlen und klein schneiden. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken.
2. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Kürbis, Möhren und Kartoffeln zugeben und kurz andünsten. Anschließend die Gemüsebrühe dazugeben und bei schwacher Hitze 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen.
3. Nun die Suppe pürieren und Sahne dazugeben. Den Schnittlauch fein hacken und die Suppe damit garnieren.

Vegetarisches Mittagessen

Gemüse-Hirse Auflauf

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 Stange Porree
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Möhren
- 100 g Erbsen, tiefgekühlt
- 200 g Hirse
- ½ l Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie
- einige Blätter Zitronenmelisse
- einige Blätter Löwenzahn
- 2 Eier
- 100 g geriebener Gouda
- Salz und Pfeffer
- etwas Öl für die Form
- 100 g Mozzarella in Scheiben

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und würfeln.
2. Öl im Kochtopf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei geschlossenem Deckel 5 Minuten dünsten.
3. Den Porree putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Möhren waschen, schälen und ebenfalls klein schneiden. Das Gemüse und die tiefgekühlten Erbsen anschließend zu den Zwiebeln geben und alles ca. 5 Minuten dünsten.
4. Die Hirse in einem Küchensieb kurz unter fließendem Wasser abspülen, zum Gemüse geben und verrühren. Die Gemüsebrühe dazu geben und alles im geschlossenen Topf 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen.
6. Die Kräuter waschen und zerkleinern.
7. Die gare Gemüse-Hirse-Masse mit den Kräutern, Eiern und dem geriebenen Käse vermengen.
8. Die Gemüse-Hirse-Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Mit Mozzarellascheiben belegen und 15 bis 20 Minuten backen.

Grünkernbratlinge

Zutaten:

- 200 g Grünkernschrot
- 1/2 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 EL feingehackte Petersilie
- 3 EL Vollkornsemmelbrösel
- 2 EL geriebener Käse
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Grünkernschrot und Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten aufquellen lassen. Dabei mehrmals umrühren.
2. Die Masse abkühlen lassen und das Lorbeerblatt entfernen.
3. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Möhren waschen, schälen und klein raspeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter klein hacken.
4. Grünkernschrot, Möhren, Semmelbrösel, Petersilie, Käse und Ei vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Aus dem Teig mit nassen Händen flache Bratlinge formen und im heißen Öl goldgelb braten.
6. Dazu passt Kräuter-Gemüse-Quark.



Zucchini-Schiffchen

Zutaten:

- 3 mittelgroße Zucchini
- 1 große Möhre
- 1 kleine rote oder gelbe Paprika
- 2 EL Frischkäse
- 3 EL Parmesan
- 1 Bund frischen Basilikum
- Salz/Pfeffer
- Gerieb



Zubereitung:

1. Zucchini waschen, halbieren und aushöhlen. Das Fruchtfleisch gesondert aufbewahren.
2. Die Möhre waschen, schälen und klein raspeln. Den Paprika waschen, aushöhlen und klein würfeln. Beides zum Zucchini- fruchtfleisch geben.
3. Frischkäse, Parmesan, Basilikum, Salz und Pfeffer dazugeben und pürieren.
4. Die Zucchinihälften auf ein Gitter mit Backpapier legen, mit der Masse füllen und mit Käse bestreuen.
5. Bei 200°C 10 bis 15 Minuten backen, bis der Käse leicht goldbraun ist.

Buchweizen-GemüseTopf

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 3 EL Öl
- 200 g Buchweizen
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 400 g Erbsen, tiefgekühlt
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Paprikaschoten waschen und in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Anschließend den Buchweizen hinzugeben und unter Rühren anbraten.
3. Die Paprikawürfel zufügen, verrühren und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
4. Die Buchweizen-Gemüse-Mischung 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln.
5. Erbsen dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Die Petersilie waschen, klein hacken und auf den Buchweizen-Gemüsetopf damit garnieren.



©Andreas Morlok/PIXELIO

Fischgulasch mit Kräuterreis

Zutaten:

600 g	Seelachsfilet
	1 Zitrone
	Salz
	1 große Zwiebel
	3 Paprikaschoten
1 ¼ l	Gemüsebrühe
500 g	Reis
4 EL	Öl
1 ½	Becher Naturjoghurt (225 g)
3 EL	Tomatenketchup
2 EL	saure Sahne
	1 Bund Petersilie



© Joojou/PIXELIO

Fenchel Bologneser Art

Zutaten

	3 kleine Fenchelknollen
	Öl
300 g	Hackfleisch
1 EL	Tomatenmark
1 TL	getrocknetes Basilikum und Oregano
1 EL	Vollkornmehl
¼ Liter	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
2 EL	geriebener Käse

Zubereitung:

1. Das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Einige Minuten ziehen lassen und leicht salzen.
2. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Paprika waschen und in Streifen schneiden.
3. Gemüsebrühe und Reis in einen Kochtopf geben und 20 Minuten garen lassen.
4. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin kurz anbraten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und Zwiebeln und Paprika im Fischfond etwa sieben Minuten dünsten. Die Fischstücke wieder dazu geben und weitere 5 Minuten dünsten.
5. Joghurt, Ketchup und saure Sahne verrühren, mit Salz sowie Zitrone abschmecken und zum Fischgulasch geben. Alles noch einmal kurz erhitzen.
6. Petersilie waschen, zerkleinern und unter den Reis mischen.

Zubereitung

1. Fenchelknollen waschen, putzen und vierteln. Anschließend in einem Topf ca. 5 Minuten dünsten.
2. Den Fenchel in einer gefetteten Auflaufform verteilen.
3. Das Hackfleisch ca. 10 Minuten in einem Topf anbraten, bis es gut durch gegart ist. Danach Tomatenmark, Kräuter und Mehl, hinzu gegeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und alles kurz aufkochen.
4. Die Hackfleischsoße über dem Fenchel verteilen und Käse darüber streuen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 20 Minuten backen.

Ofengebräunte Apfelpfannkuchen

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 250 ml Milch (oder Reis-/Soja-/Dinkelmilch)
- 1 Schuss Mineralwasser (oder 1 TL Backpulver)
- 5 Äpfel (oder anderes Obst)
- 1 TL Zimt
- 1 Handvoll Rosinen

Zubereitung:

1. Backofen auf 240°C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Im Ofen heiß werden lassen.
2. Mehl, Eier, Salz, Milch und Mineralwasser zu einem Pfannkuchenteig verrühren.
3. Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann in 1 cm dicke Spalten schneiden.
4. Pfannkuchenteig gleichmäßig auf dem Blech verstreichen. Die Apfelspalten darauf legen, Zimt und Rosinen darüber streuen und im Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Quarkkeulchen

Zutaten:

- 8 mittelgroße, gekochte Kartoffeln
- 150 g Weizenmehl, Typ1050
- 1 TL Backpulver
- 500 g Magerquark
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 100 g Rosinen
- 3 EL Öl
- Anfelmus

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in eine Rührschüssel reiben.
2. Mit Mehl, Backpulver und Quark zu einem Teig verarbeiten.
3. Eier, Salz und Rosinen dazugeben und den Teig nochmals kräftig durchkneten.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle von etwa 6 cm Durchmesser rollen und diese in etwa 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben etwas flach drücken. (Keulchen)
 - is Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Keulchen n beiden Seiten je vier Minuten goldbraun aten.
 - it Anfelmus servieren.



©w.r. wagner/PIXELIO

Zwischenmahlzeit

Buttermilchkuchen

Zutaten:

Teig:	120 g	Mehl, Type 1050
	½ TL	Backpulver
	80 g	Zucker
	80 ml	Buttermilch
	1	Ei
		etwas Margarine
Belag:	40 g	Butter
	40 g	Zucker
	40 g	Mandelstifte
	1 EL	Milch

Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver, Zucker, Buttermilch und Ei zu einem Teig verarbeiten.
2. Das Backblech mit der Margarine einfetten und den Teig darauf ausrollen.
3. Bei 120° 12 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit Butter, Zucker und Mandelstifte mit der Milch in einem Topf vermischen und unter Rühren kurz aufkochen.
5. Die Masse auf dem vorgebackenen Kuchenboden verteilen und weitere 10 Minuten bei 200° backen.

Dattelkekse ohne Ei

Ca. 50 Kekse

Zutaten:

200 g	Dinkelmehl (Typ 630)
	½ Päckchen Backpulver
150 g	weiche Butter
2 EL	Puderzucker
1 ½ EL	Kakao
150 g	frische Datteln

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Mehl, Backpulver, Butter, Puderzucker und Kakaopulver zu einem Teig verarbeiten.
3. Die Datteln entkernen, fein hacken und in den Teig kneten.
4. Den Teig zu weintraubengroßen Bällchen formen und diese flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech drücken.
5. Im Ofen 10–12 Min. backen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



Literaturempfehlungen, weiterführende Links

Zubereitung/Mahlzeitengestaltung

- Heindl, I. (2005): Perspektiven einer ästhetisch-kulturellen Ernährungs- und Gesundheitsbildung – Intelligenz in den Sinnen. In: von Engelhardt, D.; Wild, R. [Hrsg.]: Geschmackskulturen. Vom Dialog der Sinne beim Essen und Trinken. Frankfurt/Main.
- Hüther, G.; Nitsch, C. (2008): Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden. Gräfe und Unzer, München.
- Mattick, H. (2010): Von kleinen Feinschmeckern und Experten. Die Entwicklung des Ernährungsverhaltens. In: Zeitschrift für Tagesmütter und -väter, 4/2010, S. 2-5.
- Mienert, M.; Vorholz, H. (2009): Kleine Kinder große Schritte. Grundlagen der pädagogischen Arbeit mit Krippenkindern. Bildungsvlag E1ns, Troisdorf.
- Miller, K. (2008): Bedeutsame Übergänge für Kinder von 0 bis 3 Jahren. Bildungsvlag E1ns, Troisdorf.

Gesunde Ernährung

- aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft [Hrsg.] (2012). Essen lernen in Kita und Tagespflege – Ernährungsbildung für Kleinkinder. Bonn. (Kostenpflichtiger Download oder Bestellung unter: http://www.aid.de/shop/shop_detail.php?cat=43&tid=5482)
- Alexy, U.; Clausen, K.; Kersting, M. (2008): Die Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der Optimalen Mischkost. ErnährungsUmschau 55 (3) 168 – 177
- Bundesinstitut für Risikobewertung (2011): Kleinkindermilchgetränke sind nicht besser als Kuhmilch. URL: http://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2011/29/kleinkindermilchgetraenke_sind_nicht_besser_als_kuhmilch-126723.html

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung [Hrsg.] (2011): DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. URL: <http://www.fitkid-aktion.de/service/medien.html#c308>
- Forschungsinstitut für Kinderernährung [Hrsg.] (2012): Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen. Dortmund.
- Kersting, M. [Hrsg.] (2009): Kinderernährung aktuell. Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention. Sulzbach im Taunus: Umschau Zeitschriftenverlag GmbH
- Koletzko, B; Brönstrup, A.; Cremer, M. et al. (2010): Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter. Handlungsempfehlungen – Ein Konsensuspapier im Auftrag des bundesweiten Netzwerks Junge Familie. Monatszeitschrift Kinderheilkunde. Sonderdruck Oktober 2010. URL: http://www.aid.de/shop/pdf/3291_2010_handlungsempfehlungen_saeuglinge_x000.pdf
- B. Koletzko · C.-P. Bauer · A. Brönstrup et al.(2013): Monatsschrift Kinderheilkunde, Zeitschrift für Kinder- und Jugendmedizin, Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter, Aktualisierte Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben, Sonderdruck März 2013, www.MonatsschriftKinderheilkunde.de
- Verbraucherzentrale Hamburg [Hrsg.] (2012): Gesunde Ernährung von Anfang an.
- Nationale Stillkommission: Stillen und Berufstätigkeit (2007). URL: http://www.bfr.bund.de/cm/343/stillen_und_berufstaetigkeit.pdf

Weiterführende Informationen:

www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide.php
www.fke-do.de
www.fitkid-aktion.de
www.gesundinsleben.de
www.was-wir-essen.de/infosfuer/personengruppen.php

- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: Kompass Ernährung. Kostenloser Download der drei Mal jährlich erscheinenden Broschüre unter http://www.bmelv.de/DE/Service/Publikationen/Kompass-Ernaehrung/kompass-ernaehrung_node.html
- Verbraucherzentrale Sachsen [Hrsg.] (2010): Zucker – (k)ein Problem? Kostenloser Download der Broschüre unter <http://www.verbraucherzentrale-sachsen.de/mediabig/158571A.pdf>

Allergie

- Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (2009): Leitlinien zur Allergieprävention 061/016. URL: <http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/061-016.html>

Weiterführende Informationen:

Selbst kochen oder Fertigbreie und Warmverpflegung?

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung [Hrsg.] (2011): DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. URL: <http://www.fitkid-aktion.de/service/medien.html#c308>
- Koletzko, B; Brönstrup, A.; Cremer, M. et al. (2010): Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter. Handlungsempfehlungen – Ein Konsensuspapier im Auftrag des bundesweiten Netzwerk Junge Familie. Monatszeitschrift Kinderheilkunde. Sonderdruck Oktober 2010. URL: http://www.aid.de/shop/pdf/3291_2010_handlungsempfehlungen_saeuglinge_x000.pdf
- Verbraucherzentrale Hamburg [Hrsg.] (2012): Gesunde Ernährung von Anfang an.

Weiterführende Informationen:

www.fitkid-aktion.de
www.bioeinkauf-sachsen.de/abokisten.html

Mundgesundheit

- aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft [Hrsg.] (2006). Biss für Biss. Gesunde Zähne. Bonn.
- Bundeszahnärztekammer, Colgate (o. J.). Mundgesundheit von Anfang an. URL: <http://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/presse/mdm05/brosch05.pdf>
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege (o. J.). Babys Zähne sollen strahlen – richtiges Trinken hilft dabei. URL: http://www.familie.sachsen.de/download/familienportal/Faltblatt_BabyZahne.pdf

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege (2012): Frühkindliche Karies: Zentrale Inhalte der Gruppenprophylaxe für unter 3-Jährige. URL: http://www.daj.de/fileadmin/user_upload/PDF_Downloads/DAJEmpfehlungU3_final0612.pdf
- Robert Koch-Institut [Hrsg.] (2009): Gesundheitsberichterstattung des Bundes Heft 47. Mundgesundheit. URL: http://www.gbe-bund.de/gbe10/ergebnisse.prc_pruef_verweise?p_uid=gast&tp_aid=26431462&tp_fid=12148&tp_ftyp=TXT&tp_pspkz=D&tp_sspkz=&tp_wsp=&tp_vtrau=4&tp_hlp_nr=&tsprache=D&tp_sprachkz=D&tp_news=&tp_modus=2&tp_window=&tp_janein=J

Weiterführende Informationen:

www.LAGZ-Sachsen.de, <http://www.daj.de>

Hygiene

- Bundesinstitut für Risikobewertung (2007): Verbrauchertipps: Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt. URL: http://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps_schutz_vor_lebensmittelinfektionen_im_privathaushalt.pdf
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder (2011). URL: <http://www.fitkid-aktion.de/service/medien.html#c308>
- Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz (o. J.): Merkblatt über Lebensmittelhygiene in der Kindertagespflege. URL: http://www.dresden.de/media/pdf/infoblaetter/Merkblatt_Kindertagespflege.pdf

Weiterführende Informationen:

- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung [Hrsg.]: Kinder, Kinder. Die Zeitschrift für Sicherheit und Gesundheit in Kindertageseinrichtungen. Schwerpunkt: Kinder unter drei Jahren. 1/2012.
- Adressen der Gesundheitsämter im Freistaat Sachsen: <http://www.gesunde.sachsen.de/6849.html>
- Adressen der Jugendämter im Freistaat Sachsen: <http://www.sms.sachsen.de/11324.html>
- Adressen der Lebensmittelüberwachungs- und Veterinärämter in Sachsen: <http://www.gesunde.sachsen.de/6867.html>
- Alle deutschen Gesetze und Verordnungen sind verfügbar unter: <http://www.gesetze-im-internet.de>
- Infektionsschutzgesetz (besonders relevant: §§ 42 und 43): <http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/ifsg/gesamt.pdf>
- EU-Hygiene-Verordnung 852/2004 (besonders relevant ist der Anhang II): <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2004:139:0001:0054:de:PDF>

Essen selbst gemacht (Rezepte)

- Juul, J. (2009): Was gibt's heute? Gemeinsam Essen macht Familie stark. Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Forschungsinstitut für Kinderernährung [Hrsg.] (2012): Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen. Dortmund.



Impressum

Herausgeber:

Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Albertstraße 10, 01097 Dresden
E-Mail: presse@sms.sachsen.de
www.sms.sachsen.de
in Zusammenarbeit mit der Sächsischen Landesvereinigung
für Gesundheitsförderung e. V.
Könneritzstraße 5, 01067 Dresden
E-Mail: post@sifg.de · www.sifg.de

Redaktion: Ines Belger, Roselinde Karalus

Satz und Druck: Stoba-Druck GmbH Lampertswalde

Fotos: © ankdesign – fotolia.com; © PIXELIO

Redaktionsschluss: Juli 2013

Auflage 2013: 2.500 Stück

Bezug:

Zentraler Broschürenversand der Sächsischen Staatsregierung
Hammerweg 30, 01127 Dresden
Telefon: +49 351 2103671
Fax: +49 351 2103681
E-Mail: publikationen@sachsen.de
www.publikationen.sachsen.de

Dieses Broschüre wird kostenlos abgegeben.
Es kann auch online bestellt und heruntergeladen werden unter
www.publikationen.sachsen.de

Verteilerhinweis:

Diese Informationsschrift wird von der Sächsischen Staatsregierung im Rahmen ihrer verfassungsmäßigen Verpflichtung zur Information der Öffentlichkeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von deren Kandidaten oder Helfern im Zeitraum von sechs Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für alle Wahlen. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist auch die Weitergabe an Dritte zur Verwendung bei der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die vorliegende Druckschrift nicht so verwendet werden, dass dies als Parteinahme des Herausgebers zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Diese Beschränkungen gelten unabhängig vom Vertriebsweg, also unabhängig davon, auf welchem Wege und in welcher Anzahl diese Informationsschrift dem Empfänger zugegangen ist. Erlaubt ist es jedoch den Parteien, diese Informationsschrift zur Unterrichtung ihrer Mitglieder zu verwenden.

Copyright:

Diese Veröffentlichung ist urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte, auch die des Nachdruckes von Auszügen und der foto-mechanischen Wiedergabe, sind dem Herausgeber vorbehalten.