



**Essen und Trinken –
Ausgewogen zu mehr
Genuss**

Kita

- 0-6 Jahre
- Betreuungsdauer 5-10 Stunden/Tag

Verpflegung & Bildung

- Prägung fürs Leben
- Ressourcen für lebenslange Gesundheit

Umfeld

- Bewegungsarmut
- Übergewicht, Diabetes



Essen wird erlernt



Steuerung der Nahrungsaufnahme

- **Innere Signale**
 - Natürliche Hunger-Durst-Sättigungsregulation
 - Starker Einfluss bei Säuglingen
 - Nimmt mit dem Lebensalter ab
- **Reize von Außen**
 - Nahrungsmittelangebot, feste Essenszeiten etc. bestimmen über das Essen
 - Natürliches Hunger- und Durstgefühl treten in den Hintergrund
- **Einstellungen/Erfahrungen**
 - Bewusste Entscheidungen werden getroffen und prägen den Ernährungsstil (z.B. vegan, Verzicht auf Fisch etc.)

Einflüsse auf das Essverhalten

- Neophobie
 - Alles Unbekannte wird abgelehnt
- Mere-Exposure-Effekt = Ausbildung von Vorlieben
 - Nur durch wiederholtes Anbieten entwickeln sich Vorlieben
 - Kinder essen nur das, was sie kennen und mögen
 - Die Gewöhnung an einen Geschmack kann dauern
- Spezifisch-sensorische Sättigung
 - Bei dauerhaft gleichem Angebot tritt Ablehnung ein
 - Wirkt gegen einseitige Ernährung
 - Kinder erreichen diese Sättigungsgrenze langsamer



Entwicklung von Abneigungen

- Essen ist mit Emotionen verbunden
- Unangenehme Erfahrungen beim Essen können zu Abneigungen führen
 - Unangenehmer Geschmack
 - Anschließende Übelkeit
 - Streit am Tisch etc.



Geschmacksbildung

- Lust auf Süßes ist angeboren
 - Geschmacksbildung beginnt bereits in der Schwangerschaft
 - Stillen fördert Offenheit für unbekannte Lebensmittel
 - Wiederholtes Probieren fördert die Akzeptanz
- Kinder Lernen durch Beobachtung und Nachahmung ihrer **Vorbilder**



Beeinflussung des Geschmacks

- Vorhandenes Angebot
 - Elterliche Einstellungen, Einstellungen anderer Vorbilder
 - Ernährungserziehung
- Vorlieben von 2 bis 3jährigen Kindern bleiben bis ins Schulalter stabil
- Voraussetzung für ausgewogenes Essverhalten im Erwachsenenalter



Ernährungsbildung

- Demokratischer Erziehungsstil innerhalb vorgegebener Regeln (autoritativ) wird empfohlen
 - Ein gesundes Essverhalten wird gefördert.
 - Positives Verhalten wird angemessen verstärkt.
 - Dem Kind wird ausreichend Entscheidungsraum gegeben.
 - Das Kind wird in Essensvorbereitungen einbezogen.



Handlungsempfehlungen: Gemeinsam Essen

- Gemeinsame Mahlzeiten in regelmäßigem Rhythmus
- Essenspausen von 2-3 h einhalten
- Trinken von energiefreien Getränken jederzeit
- Hunger- und Sättigungsgefühl beachten: Kinder entscheiden selbst, wieviel sie essen
- Freundliche Atmosphäre beim Essen, keine Ablenkungen
- Geschmacksvorlieben entwickeln sich durch wiederholtes Probieren → Speisen mehrfach, ohne Zwang anbieten
- Berücksichtigung medizinischer Erfordernisse
- Berücksichtigung kultureller Gewohnheiten



Handlungsempfehlungen: Hunger und Sättigung

- Erwachsene schaffen das Angebot, Kinder entscheiden selbst, wie viel sie von dem Angebotenen essen
- Kinder nehmen sich ihre Portionen selbst, sobald sie sich selbst bedienen können
- Beim Essen gibt es keine Ablenkungen
- Kinder werden nicht mit Tricks, Spielen und Überzeugungsversuchen zum Essen animiert
- Essen wird nicht zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt
- Essen ist keine Leistung, für die besonderes Lob nötig ist
- Bei Verweigerungen genügen 1-2 Versuche, das Kind zum Essen zu animieren



Ausgewogen Essen und Trinken



Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung in Kitas

Essen und Trinken ist ein
Grundbedürfnis

Essen und Trinken ist
Körpererfahrung

Essen und Trinken ist ein
Lernfeld



Das brauchen Kinder

täglich: wenig Fett/Öl in guter Qualität

täglich: Milch- und Milchprodukte
mehrmals wöchentlich: Fleisch, Wurst, Fisch oder
Eier

zu jeder Mahlzeit und zwischendurch: energiefreie Getränke
mehrmals täglich: Gemüse und Obst, Getreide/Kartoffeln

Portionsgrößen

- Der leere Magen ist ungefähr so groß wie die eigene Faust
- Portionsgröße richtet sich nach Größe der eigenen Hand
 - Kleine Hände → kleine Portionen
- Beispiele
 - Kartoffeln – beide Hände zur Schale geformt
 - Brot – Handfläche
 - Obst und Gemüse – eine Hand voll
 - Salat - beide Hände zur Schale geformt
 - Süßigkeiten – eine halb geschlossene Hand voll
 - Ausnahme Fett – nach Esslöffel gemessen je nach Alter 1 – 2 EL



Handlungsempfehlungen Kitas 1/6

- Wasser (Leitungs- oder Mineralwasser) und ungesüßte Getränke sind die idealen Durstlöscher im Kita-Alltag
- Kinder ...
 - trinken öfter kleine Portionen
 - brauchen manchmal mehr zu Trinken
 - zeigen deutlich, wenn sie Durst haben
- Getränkestationen mit Leitungs- oder Mineralwasser oder ungesüßtem Tee einrichten, an denen Kinder sich selbst bedienen können und Anregung zum Trinken bekommen



Handlungsempfehlungen Kitas 2/6

- Reichlich pflanzliche Lebensmittel in bunter Vielfalt anbieten, vor allem Gemüse, Obst, Brot und Kartoffeln
- Gemüse und Obst als Zwischenmahlzeit anbieten und Kinder bei der Zubereitung miteinbeziehen
- Der Kreativität keine Grenzen setzen („Gemüseraupen“ oder „Apfelpilz“)



Handlungsempfehlungen Kitas 3/6

- Vollkornprodukte bevorzugen
- Vollkornbrot und –nudeln sollten Getreideprodukte aus hellem Weizenmehl ergänzen
- Vollkornbrot kann auch feinvermahlen sein



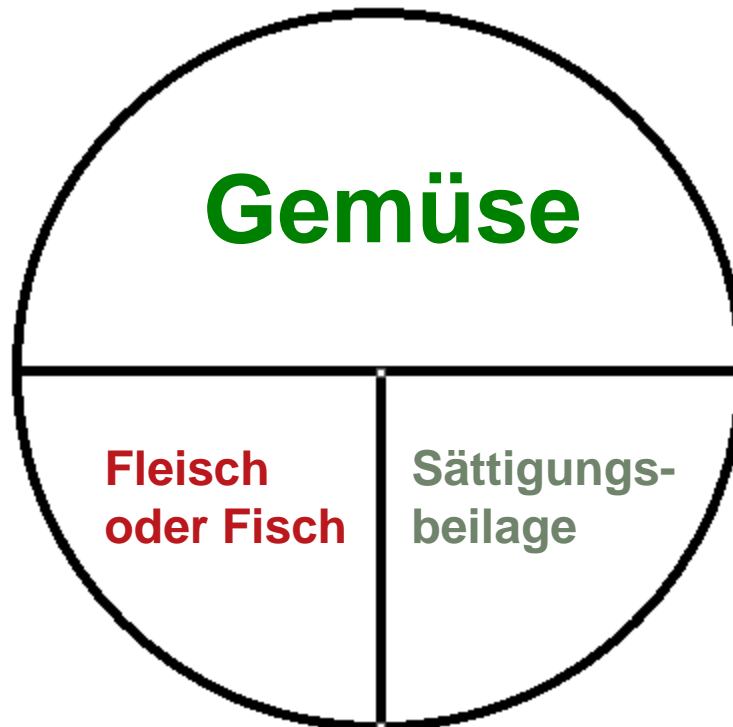
Handlungsempfehlungen Kitas 4/6

- Fettarme Milch und Milchprodukte sind ideal für Kinder
- Zum Beispiel:
 - Fruchtjoghurt oder -quark selber anrühren
 - Milchshakes mit frischem Obst



Handlungsempfehlungen Kitas 5/6

- Bei Wurst und Fleisch sind fettärmere Sorten die bessere Wahl, Menge reduzieren

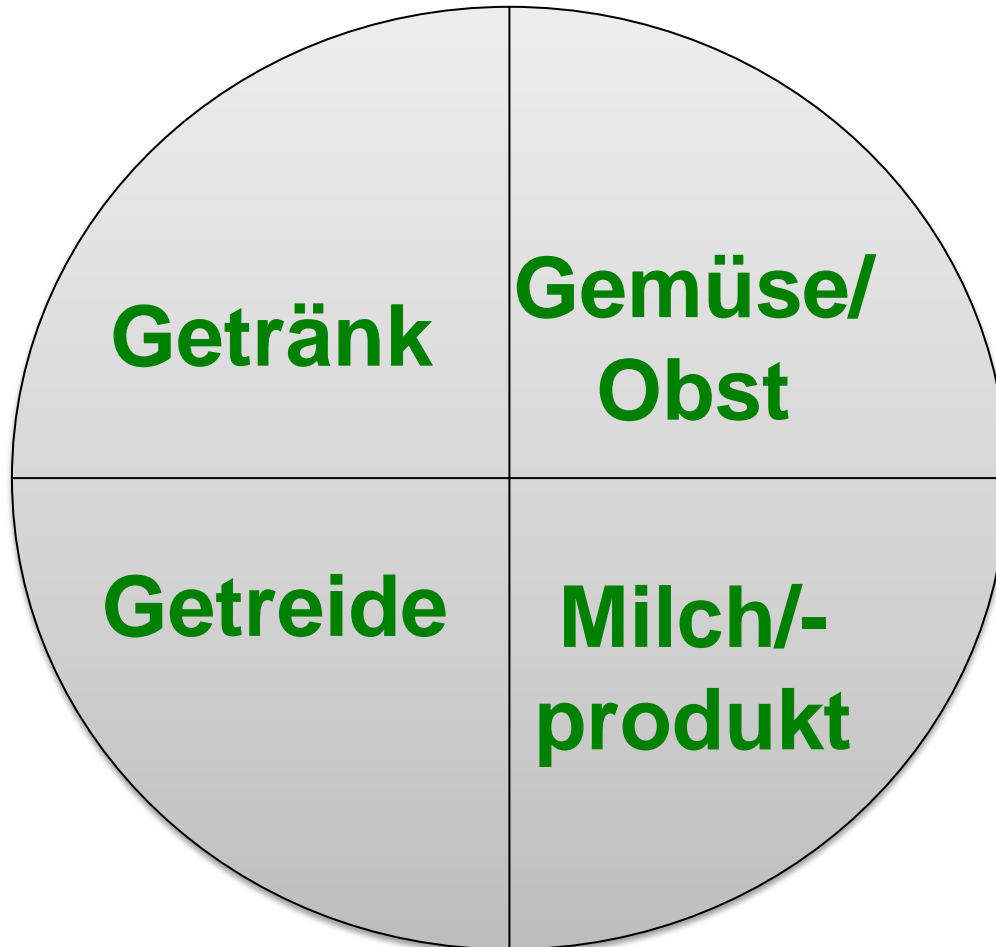


Handlungsempfehlungen Kitas 6/6

- Süße Leckereien sollten Kinder bewusst genießen (lernen)
- Ein Handvoll Süßes am Tag ist ausreichend
- Aber: Keine Verbote und nicht mit Süßem belohnen oder trösten



Die ausgewogene Brotdose enthält täglich... 1/3



Die ausgewogene Brotdose enthält täglich... 2/3

- Getreide/-produkte
 - Brot
 - Vollkorn bevorzugen (auch feingemahlen)
 - Brotscheiben dicker als der Belag
 - Butter oder Margarine können durch Frischkäse oder Tomatenmark ausgetauscht werden
 - Salatblatt, Gurke oder Tomate zum Belag machen das Pausenbrot saftiger
 - Getreideflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz
- Saisonales Gemüse und Obst
 - Gemüsesticks, Rohkost, Salatteller
 - Obst im Ganzen oder geschnitten, Obstsalat, Müsli mit Obst



Die ausgewogene Brotdose enthält täglich... 3/3

- **Fettarme Milchprodukte**
 - Trinkmilch, Joghurt (1,5 % Fett)
 - Quark, Kräuterquark (max. 20 % Fett i. Tr.)
 - Käse (max. Vollfettstufe)
- **Fleisch, Wurst**
 - Als Belag mit max. 20% Fett
 - Z.B. Putenbrust, Kochschinken, Bierschinken
- **Getränke**
 - Trinkwasser, Mineralwasser
 - Ungesüßter Tee (Früchte-, Kräuter-, Rotbusch)
- **Keine Süßigkeiten und Snacks**



Die Mittagsverpflegung

- Empfehlung: Qualitätsstandards der Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- Abwechslungsreich
- Sensorische Qualität beachten
 - Farbzusammenstellung der Speisen auf dem Teller
- Auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt



Mittag – optimale Lebensmittelauswahl 1/2

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Optimale Auswahl	Beispiele
Getränke	Täglich	Trink-, Mineralwasser, Ungesüßte Tees	Früchte-, Kamillentee
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Täglich	Vollkornprodukte Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffel	Brot, Brötchen Pellkartoffel, Salzkartoffel
Gemüse und Salat	Täglich	Frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat	Möhre, Paprika, Brokkoli Linsen, Erbsen, Bohnen Kopf-, Eisberg-, Feldsalat
Obst	Mind. 2x Woche	Frisch oder tiefgekühlt	Apfel, Birne, Pflaumen

Mittag – optimale Lebensmittelauswahl 2/2

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Optimale Auswahl	Beispiele
Milch und Milchprodukte	Mind. 2x Woche	Milch 1,5 % Fett Naturjoghurt max. 1,8% Fett Käse max. 50 % Fett i. d. Tr. Quark max. 20% Fett	Gouda, Feta, Camembert
Fleisch, Wurst, Ei	Max. 2x Woche	Mageres Muskelfleisch	Braten, Roulade, Schnitzel, Gulasch
Fisch	Mind. 1x Woche	Seefisch aus nicht überfischten Beständen	Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele
Fette und Öle		Rapsöl ist Standardöl Walnuss-, Oliven-, Sojaöl	Für warme Gerichte Für Salate

Netzwerkpartner

- Zur Umsetzung der DGE-Qualitätsstandards
 - Kita-Vernetzungsstellen in den Bundesländern:
<https://www.in-form.de/vns-portal/service/verpflegung-in-kitas/kita-ernetzungsstellen-im-profil.html>



Besonderheiten für Kinder unter 3 Jahren

- Ab etwa 1 Jahr können Kinder an dem Essen der „Großen“ teilnehmen
- Für die Lebensmittelauswahl gilt:
 - Harte Lebensmittel wie rohe Möhren können Kleinkinder noch nicht gut beißen
 - Nüsse, Mandeln, Rosinen und andere kleine, harte Lebensmittel sollten gemieden werden, da die Gefahr des Verschluckens besteht



Ernährungsbildung



Verpflegungsangebot und Ernährungsbildung gehen Hand in Hand



Ernährungsbildung

*Was du mir sagst, das vergesse ich.
Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.
Was du mich tun lässt, das verstehe ich.*

(Konfuzius, chinesischer Philosoph, 551 - 479 v. Chr.)



Ernährungsbildung

- Kinder brauchen
 - Erlebnisorientiertes Tun mit Kochen und Experimentieren
 - Spielerisches Begreifen durch Tasten, Riechen, Verkosten
 - Bearbeitung eines Themas in zunehmender Komplexität



Ernährungsbildung - Möglichkeiten

z. B.: Gemüse-Obst-Korb zum Frühstück

Vielfalt der Lebensmittel
Sinnesschulung,
Veränderung, Verderb
erlernen

Kinder verarbeiten
Lebensmittel selbst

Mit Eltern ins
Gespräch kommen
(Elterndialog)

macht satt und
schmeckt gut



Ansatzpunkte Ernährungsbildung im Kita-Alltag

- Fragen der Kinder
- Das pädagogische Gespräch bei Tisch
- Sinnesorientiertes Erleben der Vielfalt von Lebensmitteln
- Regelmäßige Tagesabläufe, Rituale und Routinen
- Kulturelle und religiöse Unterschiede in den Essgewohnheiten



Impressum

Herausgegeben von Plattform Ernährung und Bewegung e.V.,
Wallstr. 65, 10179 Berlin
2016

mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Fotos: Matthias Martin

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



www.in-form.de