



Grundlegende Ess- und Ernährungsgewohnheiten werden maßgeblich in den ersten Lebensjahren sowohl durch das Elternhaus als auch in der Kita oder Tagespflege geprägt. In der pädagogischen Arbeit ist das gemeinsame Essen elementarer Bestandteil des Tagesablaufs. Wiederkehrende Rituale und Abläufe bieten den Jüngsten einen strukturellen Rahmen, in dem sie die zentralen Aspekte einer gesunden Ernährung sowie eine positive Esskultur erfahren. Zudem sind Kinder in der Gemeinschaft der Kita oftmals offener und experimentierfreudiger als zu Hause. Das ermöglicht es pädagogischen Fachkräften, Gerichte anzubieten, die den Mädchen und Jungen vielfältige und neue Geschmackserlebnisse bieten. Der Austausch mit den Eltern ist hierbei sehr wichtig, um bspw. Allergien und Unverträglichkeiten sowie kulturspezifische Aspekte berücksichtigen zu können.

Ziel der Ernährungsbildung ist es auch, den Kindern einen bewussten Umgang mit Nahrungsmitteln näherzubringen, sie an Tischsitten heranzuführen und ihr Körpergefühl zu stärken: Bin ich hungrig oder satt?

Vor allem aber können Fachkräfte ihre U3-Kinder dabei unterstützen, im eigenen Tempo und ohne Druck ein gesundes Essverhalten zu entwickeln – mit spielerischen Ideen für die Essenszubereitung, mit ermutigenden Worten und ausreichend Geduld.

Haben Sie viel Freude bei der Lektüre dieses Themenheftes sowie zahlreiche genussvolle Momente mit den Jüngsten!

Herzliche Grüße

Ulrike Fetzer

Ulrike Fetzer,
Chefredakteurin



I. GESUNDE ERNÄHRUNG IN KITA & TAGESPFLEGE

1. Die Rolle der Kindertageseinrichtungen **6**
2. Essen & Trinken im 1. Lebensjahr **6**
3. Essen & Trinken für Kinder von 1 bis 3 Jahren **10**
4. Mahlzeitenplanung im Betreuungsalltag **11**
5. Handlungsrahmen für Gesundheitsförderung & Ernährungsbildung **12**

II. BILDUNGSORT MAHLZEITEN

1. Was beinhaltet Ernährungsbildung? **14**
2. Ein Ernährungskonzept entwickeln **14**
3. Gesund durch den Tag **15**
4. Genuss ohne Druck **16**
5. Erziehungspartnerschaft **19**
6. Vom Acker auf den Teller **20**

III. DAS KÖRPERGEFÜHL DER JÜNGSTEN SCHULEN

1. Dem eigenen Körper vertrauen **22**
2. Kinder zum selbstständigen Essen begleiten **24**
3. Verschiedene Esstypen **25**

IV. WIE KLEINSTKINDER AUF DEN GESCHMACK KOMMEN

1. Junge Gourmets **26**
2. So entwickelt sich Geschmack **27**
3. Geschmack in der Kita fördern **28**
4. Gelassenheit beim Essen **30**

V. MAHLZEITEN MITEINANDER GESTALTEN

1. Entspannt am Tisch **32**
2. Kommunikation beim Essen **34**
3. Tischregeln **34**
4. Alle machen mit! **35**





VI. MIT KLEINSTKINDERN BACKEN & KOCHEN

- | | |
|------------------------------|----|
| 1. Die Küchenaktion planen | 36 |
| 2. Kinderleichte Rezeptideen | 38 |

VII. KULTURSENSIBEL, NACHHALTIG, FLEISCHLOS

- | | |
|--|----|
| 1. Vielfalt in der Kita | 42 |
| 2. Kultursensibles Verpflegungskonzept | 42 |
| 3. Nachhaltig essen | 43 |
| 4. Fleischlos glücklich?! | 44 |
| 5. Vielfalt als Chance | 45 |



VIII. MEDIENTIPPS

- | | |
|---------------------------|----|
| 1. Bücher & Zeitschriften | 46 |
| 2. Links | 47 |

- | | |
|---------------------------|----|
| Autorinnen dieser Ausgabe | 49 |
| Impressum | 50 |



U3-
Glossar

Alle in diesem Themenheft orange
hinterlegten **Fachbegriffe** finden
Sie in unserem U3-Glossar auf
www.kleinstkinder.de

I. GESUNDE ERNÄHRUNG IN KITA & TAGESPFLEGE

Essen für die Jüngsten

Bei der professionellen Verpflegung von Kleinstkindern gibt es einiges zu beachten: Was macht eine gesundheitsfördernde Ernährung für die Jüngsten aus? Wie können Mahlzeiten an die Entwicklung angepasst und organisiert werden?



1. Die Rolle der Kindertageseinrichtungen

Jedes Kind kommt mit seiner eigenen Essbiografie, die durch viele kulturelle, religiöse und soziale Bedingungen geprägt ist, in die Kita oder Tagespflege. Da die Mädchen und Jungen dort häufig erstmals ihren Erfahrungshorizont über den familiären Kontext hinaus erweitern, wirkt sich die Kindertagesbetreuung entscheidend auf die Entwicklung ihrer Essgewohnheiten aus. Pädagogische Fachkräfte haben dabei die große Chance, Kleinkinder an einen selbstbestimmten, gesunden und nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln heranzuführen. Über das Gelingen entscheiden zwei Faktoren: ein gesundheitsförderndes und abwechslungsreiches Speisenangebot

sowie ein pädagogischer, struktureller Rahmen, in dem Kinder die zentralen Aspekte einer gesunden Ernährung entwicklungsgerecht lernen können.

2. Essen & Trinken im 1. Lebensjahr

Im ersten Lebensjahr verändern sich die Essfertigkeiten, die (mund-)motorischen Fähigkeiten sowie Kau-, Schluck- und Verdauungsleistungen enorm. Die Entwicklung im ersten Lebensjahr wird durch eine an den Bedürfnissen des Kindes orientierte Nahrung gefördert. Es lassen sich drei Phasen anhand der Art der Nahrung ausmachen (Koletzko et al. 2016):

- **Im ersten Lebenshalbjahr** sollen Säuglinge gestillt werden, mindestens bis zum Beginn des

5. Lebensmonats ausschließlich. Werden sie nicht gestillt, erhalten sie alternativ Säuglingsanfangsnahrung.

- **Die Beikostphase** beginnt frühestens ab dem 5. Monat und spätestens ab dem 7. Lebensmonat. Je nach Entwicklungsstand variiert die Art des Breis. Das Weiterstillen wird ausdrücklich empfohlen.
- **Die Übergangs- und Gewöhnungsphase** in die Familien- bzw. Kita-Kost findet ab dem 10. bis zum 12. Lebensmonat statt.

Die nachfolgend zusammengefasst dargestellten Ernährungsempfehlungen basieren auf den Handlungsempfehlungen des Netzwerks *Gesund ins Leben* zur Ernährung und Bewegung von Säuglingen (Koletzko et al. 2016).

Mit Muttermilch versorgt werden

In den ersten Lebensmonaten ist für einen Säugling das Stillen die natürliche Ernährung. Denn Muttermilch enthält notwendige Nährstoffe in passender Qualität und Menge, die ein Baby für das gesunde Aufwachsen braucht. So enthält sie u. a. Stoffe, die sich positiv auf das Immunsystem des Kindes auswirken. Säuglinge sollen im ersten Lebenshalbjahr gestillt werden, mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich. Das heißt, für das Kind sind andere Nahrungsmittel oder Getränke nicht notwendig (Koletzko et al. 2016).

Industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung

Wenn die Verpflegung des Kindes nicht über Stillen oder mit abgepumpter Muttermilch erfolgt, eignet sich industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung, die als Flaschenmilch zubereitet wird. Ihre Nährstoffzusammensetzung ist gesetzlich geregelt, sodass die bedarfsgerechte Versorgung des Kindes sichergestellt ist. Zwei Arten lassen sich dabei unterscheiden (Koletzko et al. 2016):

- Pre-Nahrung kommt in der Zusammensetzung der Nährstoffe der Muttermilch am nächsten und enthält nur Milchzucker (Laktose) als Kohlenhydrat.
- 1er-Nahrung können zusätzliche Kohlenhydrate wie geringe Mengen von Stärke zugesetzt sein. Der Energiegehalt entspricht dem der Pre-Nahrung.

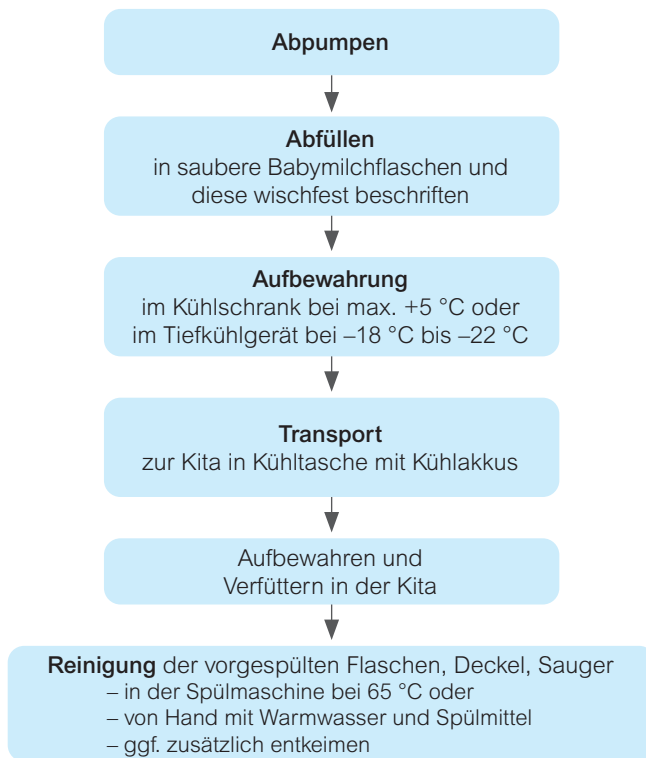
Beide eignen sich gleichermaßen für die Ernährung des Säuglings im gesamten ersten Lebensjahr. Säuglings(milch)nahrung darf allerdings nie selbst (z.B. aus Kuhmilch oder auf Sojabasis) hergestellt werden, da damit ein hohes Risiko für eine Fehlernährung einhergeht (Koletzko et al. 2016, Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2019a).

Umgang mit Mutter- und Säuglings(milch)nahrung

Sowohl die Versorgung mit Muttermilch als auch mit industriell hergestellter Säuglingsanfangsnahrung lässt sich in Einrichtungen meist gut umsetzen. So bietet etwa ein ruhiger Platz Müttern tagsüber die Gelegenheit, ihr Kind vor Ort zu stillen. Wenn Eltern und Fachkräfte gemeinsam auf einen hygienischen Umgang achten, kann das Kind auch mit abgepumpter Muttermilch versorgt werden. Gerade Muttermilch ist jedoch ein sehr empfindliches und leicht verderbliches Produkt. Daher

ÜBERSICHT

Ablauf der Gewinnung & Behandlung von Muttermilch für die Abgabe in der Kita



Quelle: Nationale Stillkommission/Bundesinstitut für Risikobewertung (2017)

ist es wichtig, Hygieneleitlinien mit den Eltern zu besprechen und diese ggf. schriftlich als Elterninfo festzuhalten (Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2019a). Eine hygienische Aufbewahrung der Milch sowie der einwandfreie Ablauf bis zur Fütterung sind wichtig (s. ÜBERSICHT). Flaschenmilch darf immer erst unmittelbar vor dem Füttern zubereitet werden. In der Praxis hat es sich darum bewährt, dass Eltern die Säuglingsnahrung als Pulver in die Einrichtung mitbringen und die Flaschen vor Ort frisch zubereitet werden (VNS NRW). Die Merkblätter des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) und Die Leitlinie für eine gute Lebensmittelhygienepaxis in der Kindertagespflege vom Bundesverband für Kindertagespflege unterstützen Fachkräfte, die hohen

hygienischen Anforderungen an den Umgang mit Mutter- und Säuglings(milch)nahrung zu erfüllen. Bei weiteren Fragen ist das zuständige Lebensmittelüberwachungsamt hilfreicher Ansprechpartner.

Füttern als Beziehungspflege

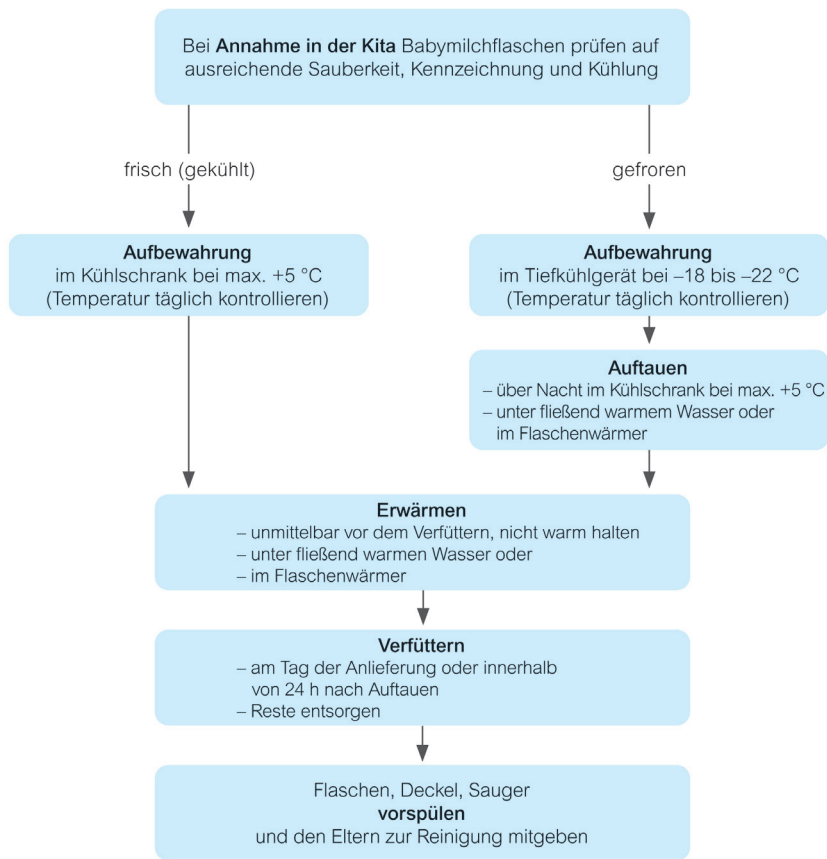
Wie oft ein Säugling gefüttert werden sollte, wie lange das Füttern dauert und wie viel er trinkt, hängt von seinem individuellen Bedarf ab. Als enge Bezugsperson kennt die pädagogische Fachkraft die Signale wie Hunger, die Bereitschaft zum Essen oder die Sättigung des Kindes meist sehr gut. Wendet sich das Kind bspw. von der Flasche ab, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass es satt ist – auch wenn die Mahlzeit gerade erst begonnen hat oder die Flasche noch nicht leer ist. Dieses Wissen

ÜBERSICHT

Anforderungen an die Aufbewahrung von Muttermilch im Privathaushalt

Zustand der Muttermilch	Lagertemperatur (°C)	Lagerfrist	Bemerkungen
frisch	< +5	maximal 3 Tage	Vor dem Transport kühlen und Kühlkette nicht unterbrechen
aufgetaut	< +5	24 Stunden	Vor dem Auftauen mit Verwendungsfrist kennzeichnen und nicht erneut einfrieren
gefroren	-18 bis -22	maximal 6 Monate	Nach dem Auftauen innerhalb von 24 Stunden verfüttern und nicht erneut einfrieren

Ablauf zum Verfüttern von Muttermilch in der Kita (an das eigene Kind)



ist wichtig, um Säuglinge bedarfsgerecht zu versorgen und z.B. eine Überfütterung zu vermeiden, die das Risiko für ein späteres Übergewicht erhöht (Koletzko et al. 2016). Die Füttersituation ist auch Beziehungszeit, in der das Kind Nähe und Zuwendung erfährt, die für seine Entwicklung wichtig sind.

Fahrplan für die Beikost

Frühestens ab dem 5. und spätestens ab dem 7. Lebensmonat wird der Speiseplan des Kindes um Breimahlzeiten erweitert. Wann genau der richtige Moment für den Einstieg ist, signalisiert das Kind selbst, z.B. indem es sich sehr für das Essen anderer Kinder interessiert, den Kopf allein halten und mit Hilfe aufrecht sitzen kann sowie den Brei nicht mehr mit der Zunge aus dem Mund schiebt. Im Abstand von etwa einem Monat kommt eine Breimahlzeit hinzu. Brei und Muttermilch/ Säuglingsanfangsnahrung decken den Energie- und Nährstoffbedarf des Kindes. Mit dieser langsamen Umstellung kann sich das Kind an neue Geschmäcker und andere Konsistenzen gewöhnen. Den Anfang macht ein Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Fleisch (oder Fisch) zum Mittagessen (Grundrezept inkl. Portionsgrößen s. PRAXISTIPP). Einen Monat später kann abends der Milch-Getreide-Brei eingeführt werden, wieder einen Monat später der Getreide-Obst-Brei am Nachmittag (s. ÜBERSICHT S. 9).

Frisch oder aus dem Gläschen

Ob die Breimahlzeiten in der Kita oder Kindertagespflege frisch gekocht werden können, hängt vor allem von den strukturellen Voraussetzungen ab. Bei ausreichenden personellen und zeitlichen Ressourcen sowie entsprechendem Küchenequipment ist dies möglich. Der Zeitbedarf ist abhängig von der Anzahl der zu versorgenden Säug-

Quelle: Nationale Stillkommission/Bundesinstitut für Risikobewertung (2017)

linge. Breie als Fertigprodukte stellen eine gute Alternative dar. Sowohl bei selbst zubereiteter Beikost als auch bei Fertigbreien sollten Fachkräfte jedoch darauf achten, dass die Inhaltsstoffe dem Alter des Kindes entsprechen. Zusätze von Salz, Gewürzen, Zucker oder Zuckerarten, Aromen oder Zutatzen wie Kakao, Schokolade, Nüsse o. Ä. sind nicht empfehlenswert.

Der Obst-Getreide-Brei sollte darüber hinaus keine Milch oder Milchprodukte enthalten, weil diese die Eisenaufnahme stören (Methfessel et al. 2016).

Bringen Eltern Fertigbrei in Kita oder Tagespflege mit, haben Fachkräfte die Aufgabe, auf geeignete Breie in der beschriebenen Zusammensetzung der Lebensmittel zu achten. Da die Einrichtung mit der Annahme die Verantwortung für die hygienische Qualität übernimmt, sollte sie nur ungeöffnete Gläschen akzeptieren.

Baby- und Kleinkindnahrung darf zudem weder warm gehalten noch eingefroren oder erneut aufgewärmt werden (Deutscher Caritasverband/Diakonie Deutschland 2009). Daher dürfen Eltern keine selbst gemachten Breie in die Einrichtung mitgeben.

Die Breikost muss also entweder direkt vor dem Füttern in der Einrichtung frisch gekocht oder die benötigte Portion aus einem Gläschen entnommen und erhitzt werden. Für das Erhitzen sind die Zubereitungshinweise der Hersteller zu beachten. Geöffnete Gläschen sollten im Kühlschrank maximal einen Tag aufbewahrt werden (Deutscher Caritasverband/Diakonie Deutschland 2009). Einrichtungen können die Eltern bitten, etwa eine Wochenration als Gläschenkost für ihr Kind mitzubringen, damit Kennzeichnungs- und Kontrollaufwand sowie Lagerkapazität überschaubar bleiben (VNS NRW).

PRAXISTIPP

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Für eine Portion	Grundrezept
100 g Gemüse (z. B. Blumenkohl, Karotte, Zucchini)	
50 g Kartoffeln	
30 g mageres Fleisch (z. B. Rind, Schwein, Lamm, Geflügel)	
1 EL Rapsöl	
1 ½ EL Fruchtsaft (oder Obstpüree als Nachtisch)	

Zubereitung



1. Gemüse putzen und Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden.



2. Mit klein geschnittenem Fleisch in wenig Wasser garen (ca. 10 Minuten).



3. Mit dem Saft zusammen pürieren.



4. Rapsöl unterrühren. Ist der Brei zu fest, etwas Wasser zugeben.

© BLE, www.netzwerk-gesund-ins-leben.de

ÜBERSICHT

Beikost-Fahrplan

Monat	5	6	7	8	9	10
Morgens und zwischendurch	Muttermilch / (Säuglingsmilchnahrung)					
Mittags	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei					
Nachmittags	Getreide-Obst-Brei					
Abends	Milch-Getreide-Brei					
	Weiterstillen					



© BLE, www.netzwerk-gesund-ins-leben.de

Übergang zur Familien- bzw. Kita-Kost

Etwa ab dem 10. bis 12. Lebensmonat geht die Beikost in die Familien- bzw. Kita-Kost über. Abhängig von der Entwicklung des Kindes und von seiner Aufgeschlossenheit für neue Geschmackseindrücke kann der Brei dabei nach und nach durch Speisen wie z.B. eine Brotmahlzeit mit Vollmilch ersetzt werden. Auch weich gekochte, aber stückige Mahlzeiten eignen sich. Wasser und andere Getränke werden aus einem Becher oder einer Tasse angeboten. Kinder sind in dieser Phase beim Essen und Trinken noch auf Hilfe angewiesen. Der Umgang mit Besteck wird erst erlernt. Kinder sollten auch mit den Fingern essen dürfen, um Lebensmittel mit allen Sinnen kennenzulernen. Positive Lernerfahrungen entstehen, wenn Kinder selbst entscheiden können, ob und wie viel sie essen. In dieser Übergangsphase hilft es, die Kinder an den üblichen Tischmahlzeiten in Kita oder Tagespflege teilnehmen zu lassen, sodass sie langsam mit der Mahlzeitenabfolge aus Haupt- und Zwischenmahlzeiten vertraut werden (Methfessel et al. 2016).



Kinder entscheiden selbst, wie viel sie essen

3. Essen & Trinken für Kinder von 1 bis 3 Jahren

Generell ist bei Kleinkindern ab einem Jahr auf ein vielfältiges Lebensmittelangebot zu achten. Wie sich dies praxisnah in Kita und Tagespflege umsetzen lässt, zeigen die nachfolgenden Empfehlungen. Diese basieren auf den *Handlungsempfehlungen Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter* des Netzwerks *Gesund ins Leben* (Koletzko 2013) und dem *Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas* der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* (Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2020).

Reichlich – mäßig – sparsam

Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung für Kleinkinder lässt sich in Bezug auf die Lebensmittelgruppen zunächst so charakterisieren: reichlich – mäßig – sparsam. Getränke, Getreide(produkte), Kartoffeln, Gemüse und Obst sind die Lebensmittelgruppen, von denen Kinder reichlich essen können und sollen. Tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier sollten mäßig verzehrt werden. Aufgrund der hohen Energiedichte gehören Süßigkeiten, Snacks und auch Fette (z.B. Margarine) und Öle zu den Lebensmitteln, die Kinder nur sparsam zu sich nehmen sollten (s. ÜBERSICHT S. 11).

Portionsgrößen beim Essen

Zum Essenlernen gehört, auf die eigenen Hunger- und Sättigungssignale vertrauen zu lernen. Für pädagogisches Personal bedeutet das, die Individualität des Kindes beim Essen zu berücksichtigen. Unter der Voraussetzung, dass den Kindern ein ausgewogenes Lebensmittelangebot zur Verfügung steht und sich dieses an den oben genannten Empfehlungen orientiert,

können bereits die Jüngsten selbst bestimmen, wann und wovon sie essen (s. ÜBERSICHT S. 11). Eine Reglementierung von Portionsgrößen nach dem Motto „Teller leer essen“ kann zu problematischem Essverhalten und Überessen führen, weil Kinder ihre inneren Signale mit äußeren Vorgaben überlagern. Wenn Kinder trotz ermutigender Worte nicht (weiter-)essen möchten, ist die Mahlzeit als beendet anzusehen.

Erst wenn auffälliges Essverhalten andauert und die Kinder sich schwach und antriebslos zeigen oder sich das Gewicht unverhältnismäßig verändert, muss das Gespräch mit den Eltern gesucht werden, um einen Besuch beim Kinderarzt anzuregen.

Vorsicht bei bestimmten Lebensmitteln

Obwohl Kinder mit etwa einem Jahr fast jedes Lebensmittel essen können, sollten Fachkräfte darauf achten, nur entwicklungsgerechte Speisen anzubieten. Um feste Lebensmittel kauen zu können, müssen die Mädchen und Jungen bereits eine gute Kaufähigkeit erlangt haben und über einen entsprechenden Zahnstatus verfügen. Auch besteht in der Kleinkindzeit eine erhöhte Gefahr des Verschluckens (**Aspirationsrisiko**). Da kleine, harte Lebensmittel (in Erdnussgröße) leicht verschluckt werden können, sollten Fachkräfte z.B. keine ganzen Nüsse, kleinen Trauben, Rosinen oder kleinen rohen Karottenstücke anbieten. Selbst eine harte Brotrinde ist anfangs häufig schwer zu kauen. Der Geschmackssinn kleiner Kinder ist noch unverfälscht und entwickelt sich erst im Laufe des Aufwachsens. Daher nehmen die Jüngsten Würzungen besonders intensiv wahr. Empfohlen ist der sehr sparsame Umgang mit Salz (bevorzugt Jodsalz).