



kihz public

Eine Publikation der Stiftung kihz
www.kihz.ch

Ernährungskonzept

für die Kindertagesstätten der Stiftung kihz

Mit Handlungsanleitung für Eltern, Kindertagesstätten und Caterer



Andrea Schrepfer, Dipl. Ernährungsberaterin HF

Copyright: Schule für Ernährungsberatung Zürich

Im Auftrag der Stiftung kihz

uzh | eth | zürich



Inhalt

1.	Einführung	4
1.1	Ziel	4
1.2	Grundlagen	4
1.3	Anleitung	4
2.	Theorieteil	7
2.1	Energiebedarf	7
2.2	Verzehrmengen	8
2.3	Mahlzeitenverteilung	8
2.4	Lebensmittelgruppen	10
2.5	Bio-Produkte	16
2.6	Zucker und andere Süßungsmittel	16
2.7	Catering	17
2.8	Würzen	18
2.9	Hunger und Sättigung	18
2.10	Ernährungserziehung	18
2.11	Zahngesundheit	19
3.	Handlungsanleitung für Eltern und für Kitas	22
3.1	Getränke	22
3.2	Frühstück	22
3.3	Abendessen	23
3.4	Wochenenden und Tage ausserhalb der Kita	26
3.5	Zwischenmahlzeiten	26
3.6	Süßigkeiten und salzige Snacks	27
3.7	Besondere Lebensmittel	28
3.8	Fettqualität	28
3.9	Ernährungserziehung	29
3.10	Wochenplan	29
4.	Handlungsanleitung für Catering	31
4.1	Mahlzeitenzusammenstellung	31
4.2	Besondere Lebensmittel	32
4.3	Fettqualität	32
4.4	Verpflegungssystem	32
4.5	Wochenplan	33
5.	Anhang	36

1. Einführung

Das vorliegende Ernährungskonzept entstand 2007 im Auftrag der Stiftung kihz (Kinderbetreuung im Hochschulraum Zürich). Erarbeitet hat es Andrea Schrepfer, Dipl. Ernährungsberaterin HF, als Diplomarbeit, eingereicht an der Schule für Ernährungsberatung in Zürich.

1.1 Ziel

Ziel des Ernährungskonzeptes ist es, den Kindern der kihz Tagesstätten eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu bieten. Das Lebensmittelangebot in den Kitas und zu Hause soll sich Hand in Hand zu einer optimalen Tagesernährung ergänzen. Dementsprechend sind Erzieherinnen, Caterer und Eltern gleichermaßen angesprochen.

1.2 Grundlagen

Als Basis für die Arbeit hat die Evaluation der Ernährungssituation in der Kindertagesstätte kihz Hönggerberg gedient. Diese wurde mittels eines Fragebogens analysiert und mit den aktuellen Empfehlungen der Kinderernährung verglichen. Daraus ist ein neues Ernährungskonzept für Kinder von ein bis sechs Jahren entstanden.

1.3 Anleitung

Im ersten Teil des Ernährungskonzeptes werden die theoretischen Grundlagen der Kinderernährung erklärt. Viele wertvolle Informationen, die zur praktischen Umsetzung beitragen, sind bereits in diesem Teil enthalten. Deshalb ist es empfehlenswert, dass alle Beteiligten als erstes den Theorieteil durchlesen. Danach geht es um die konkrete Umsetzung. Dafür steht den Erzieherinnen, den Caterern und den Eltern je eine separate Handlungsanleitung zur Verfügung.

Die im Ernährungskonzept angegebenen Empfehlungen entsprechen dem Idealfall. Natürlich werden sich nicht immer alle genau daran halten können. Ziel ist es, möglichst nah an diese Vorgaben heran zu kommen.

Ist es nicht möglich, die Empfehlungen des Ernährungskonzeptes einzuhalten, können nachstehende Grundsätze als erste Priorität befolgt werden:

- Ungesüsste Getränke
- 5 Portionen Früchte oder Gemüse am Tag (zu jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit)
- 3 Milchprodukte pro Tag
- Sparsamer Umgang mit Fett und Zucker (Lebensmittelauswahl und Zubereitung)

Die Kinder brauchen Zeit, um sich an die neue Ernährung zu gewöhnen. Es kann deshalb sinnvoll sein, sich in einer Übergangsphase nur an diese ersten Prioritäten zu halten und danach Schritt für Schritt die empfohlenen Massnahmen umzusetzen.

Theorie

Energiebedarf

Verzehrmengen

Mahlzeitenverteilung

Lebensmittelgruppen

Bio-Produkte

Zucker und andere Süßungsmittel

Catering

Würzen

Hunger und Sättigung

Ernährungserziehung

Zahngesundheit

2. Theorieteil

Mit der nachfolgend beschriebenen Ernährung ist eine ausreichende Nährstoffabdeckung gewährleistet und der Einsatz von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten oder angereicherten Lebensmitteln nicht nötig. Einzig Jod und Folsäure können mit dem Speiseangebot nicht abgedeckt werden. Deshalb empfiehlt sich die Anwendung von jodiertem Kochsalz. Folsäure wird in der Schweiz nicht generell bestimmten Lebensmitteln zugesetzt. Einige angereicherte Lebensmittel sind auf dem Schweizer Markt bereits erhältlich. Die Verwendung dieser Produkte kann ein Lösungsansatz zur ausreichenden Folsäurezufuhr sein. Wird eine natürliche Abdeckung mit dem Vitamin gewünscht, muss besonders darauf geachtet werden, dass regelmässig folsäurereiche Lebensmittel (Weizenkeime, Sojabohnen, grünes Gemüse wie Spinat, Kohlsorten oder Gurken, Tomaten, Früchte wie Orangen, Weintrauben, Äpfel, Melonen, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Fleisch, Leber, Eier, Milch und Milchprodukte) verzehrt werden.

2.1 Energiebedarf

Der durchschnittliche Energiebedarf von Knaben und Mädchen im Alter von ein bis sechs Jahren kann der unten stehenden Tabelle entnommen werden. Es handelt sich dabei um Richtwerte, die bei mässiger Bewegung, durchschnittlicher Körpergrösse und -gewicht gelten. Dementsprechend entstehen Schwankungen innerhalb einer Altersgruppe. Die Richtwerte sind Orientierungshilfen und müssen nicht an jedem Tag erfüllt werden, sondern beziehen sich auf die Dauer einer Woche. Ob die Energiezufuhr tatsächlich dem Bedarf entspricht, kann nur durch regelmässige Gewichts- und Grössenkontrollen und dem Vergleich mit den Perzentilenkurven (im Anhang) beurteilt werden. Die durchschnittliche Entwicklung der meisten Kinder entspricht der 50. Perzentile (mittleren Linie der Perzentilenkurven). Liegt ein Kind darunter, ist es eher klein oder leicht für sein Alter, befindet es sich darüber, ist es grösser oder schwerer.

Alter	Knaben	Mädchen
1 bis unter 4 Jahre	1100 kcal	1000 kcal
4 bis unter 7 Jahre	1500 kcal	1400 kcal

2.2 Verzehrsmengen

Lebensmittel	Menge	1 Jahr	2–3 Jahre	4–6 Jahre
Getränke	ml/Tag	600	700	800
Gemüse	g/Tag	120	150	200
Obst	g/Tag	120	150	200
Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	80	120	170
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide	g/Tag	120	140	180
Milch (100 ml = 15 g Hartkäse oder 30 g Weichkäse)	(ml) g/Tag	300	330	350
Fleisch, Wurst	g/Tag	30	35	40
Eier	Stk./Woche	1 – 2	1 – 2	2
Fisch	g/Woche	50	70	100
Öl, Margarine, Butter	g/Tag	15	20	25
Süßwaren, salzige Snacks, Süßsgetränke	Max. kcal/Tag	100	110	150

Ausschlaggebend für die täglichen Verzehrsmengen ist der durchschnittliche Energiebedarf von Kindern der jeweiligen Altersgruppe. Wie erwähnt, gibt es innerhalb dieser Gruppe Schwankungen. Normal sind auch tägliche Veränderungen des Appetits.

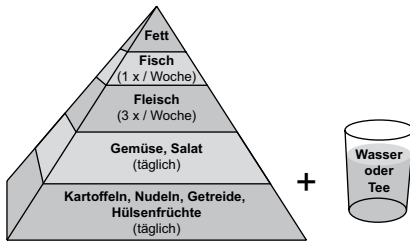
2.3 Mahlzeitenverteilung

Die Verteilung von fünf Mahlzeiten über den Tag ist ideal. Es sind zwei kalte Mahlzeiten, eine warme Hauptmahlzeit und zwei Zwischenmahlzeiten vorgesehen. Die warme Mahlzeit kann entweder mittags oder abends eingenommen werden.

Die Verteilung der Mahlzeiten bedeutet für das Kind eine regelmässige Versorgung mit Energie und Nährstoffen und eine ausgeglichene Leistungskurve. Zwischenmahlzeiten sind wichtig, damit es aufgrund langer Abstände zwischen den Mahlzeiten nicht zu Heisshunger kommt. Dann wird leicht durch gieriges Schlingen unnötig viel und Falsches gegessen, was

zu Überernährung führt. Aber auch ständiges „Snacken“ sollte vermieden werden, denn es verdirbt den Appetit auf die Hauptmahlzeiten. Zwischenmahlzeiten werden idealerweise vormittags und nachmittags eingenommen.

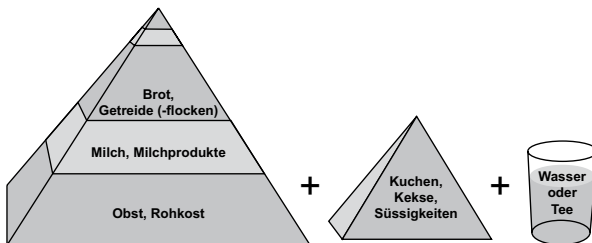
1 warme Mahlzeit pro Tag



2 kalte Mahlzeiten pro Tag



2 Zwischenmahlzeiten pro Tag



2.4 Lebensmittelgruppen

2.4.1 Getränke

Getränke sollten den Kindern möglichst regelmässig über den Tag verteilt angeboten werden: zu jeder Hauptmahlzeit, Zwischenmahlzeit, zwischendurch und auf Verlangen. Geeignet sind ungezuckerte Flüssigkeiten wie Hahnenwasser, Mineralwasser ohne oder mit wenig Kohlensäure, Kräuter- und Früchtetee oder stark verdünnter Sirup. Bei Fruchtsaft wird maximal ein Deziliter pro Tag toleriert. Idealerweise wird dieser im Verhältnis 1:2 mit Wasser verdünnt. Nicht empfehlenswert sind Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare, Limonaden, alkohol- und koffeinhaltige Flüssigkeiten und Süssgetränke. Gezuckerte Getränke sollten für besondere Anlässe reserviert werden. Dann kann ein Glas (2 bis 2,5 dl) pro Tag als Süssigkeit angesehen konsumiert werden. Milch eignet sich nicht als Durstlöscher und zählt auch aufgrund seiner Nährstoffe nicht zu den Getränken sondern zu den Eiweisslieferanten.

Getränke	Tagesstätte	Eltern
Häufigkeit	Zu jeder Mahlzeit zwischenmahlzeit	Zu jeder Mahlzeit zwischenmahlzeit
Auswahl	ungesüsst	

2.4.2 Früchte und Gemüse

Früchte und Gemüse sind wichtige Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Obst ist Hauptbestandteil von Znüni und Zvieri, Gemüse bildet eine wichtige Basis der warmen Mittagsmahlzeit, kann aber auch bei den Zwischenmahlzeiten angeboten werden. Zum Frühstück und der kalten Abendmahlzeit wird Obst oder Gemüserohkost serviert.

Bei der Auswahl sind einheimische saisonale Sorten zu bevorzugen, damit ein hoher Nährstoffgehalt und eine niedrige Schadstoffbelastung gewährleistet werden können. Der Früchte- und Gemüseverzehr darf sich aber in den Wintermonaten durch das geringere saisonale Angebot nicht einschränken. Als Alternative zu frischen Lebensmitteln eignen sich dann Tiefkühlprodukte. Konserven sind oft gesalzen oder gezuckert und enthalten weniger Vitamine als frisches oder tiefgekühltes Obst und Gemüse. Dennoch sind sie besser als ein totaler Verzicht.

Eine rasche und schonende Zubereitung (nicht lange lagern, nicht wässern, nicht zu lange garen, auf Biss gekocht) ist sowohl für den Nährstoffgehalt als auch für die Akzeptanz bei

den Kindern wichtig. Zerkochtes, nicht eindeutig definierbares Gemüse stösst auf Ablehnung und enthält nur noch einen reduzierten Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen. Sehr zu empfehlende Zubereitungsarten sind Garen im Heissumluftdämpfer oder Dünsten in wenig Wasser. Obst und Gemüse wird von Kindern auch gerne roh in Stücke und Schnitze geschnitten gegessen. Früchte sollten möglichst roh angeboten werden, Gemüse abwechselungsweise roh oder gekocht.

Früchte / Gemüse	Tagesstätte	Eltern
Häufigkeit	3 x pro Tag Znüni, Zvieri, Mittagessen	2 x pro Tag Frühstück, Abendessen
Auswahl	Früchte roh, Gemüse roh oder gekocht	

2.4.3 Kohlenhydrate

Kohlenhydrate (Brot, Getreide, Kartoffeln, Teigwaren etc.) sind fixe Bestandteile der Hauptmahlzeiten. Auch beim Znüni oder Zvieri können sie angeboten werden.

Vollkornprodukte sind wertvoller als raffinierte Produkte, weil sie mehr Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern enthalten. In einer ausgewogenen Kinderernährung ist mindestens die Hälfte der Getreidemenge vollwertig. Bei der Auswahl soll auf eine fettarme Zubereitung und auf einen sparsamen Einsatz von frittierten Stärkebeilagen geachtet werden. Also frisch gekochte Kartoffeln gegenüber Pommes Frites bevorzugen, Nudeln mit nur wenig Fett verfeinern und Kartoffelsalat mit Quark- anstatt Mayonnaisesauce zubereiten.

Kohlenhydrate	Tagesstätte	Eltern
Häufigkeit	2 x pro Tag Mittagessen, Znüni oder Zvieri	2 x pro Tag Frühstück, Abendessen
Auswahl	Die Hälfte als Vollkornprodukte, fettarm	

2.4.4 Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte (Linsen, getrocknete Bohnen, Kichererbsen etc.) sind wie Kohlenhydrate Stärkelieferanten. Sie enthalten daneben aber auch hochwertiges pflanzliches Eiweiss.

Besonders wertvoll ist dieses in Kombination mit Getreide. Hülsenfrüchte sind deshalb sehr geeignet für vegetarische Gerichte. Sie sollten mindestens einmal pro Woche angeboten werden. Dies braucht jedoch eine Angewöhnungszeit für die Kinder, weil Hülsenfrüchte wenig bekannt und beliebt sind. Die Akzeptanz kann gesteigert werden, indem Hülsenfrüchte mit andern Lebensmitteln gemischt werden (z.B. mit Hackfleisch oder Würstchen) und innerhalb der Mahlzeit noch weitere Beilagen angeboten werden. Da Hülsenfrüchte sehr lange gekocht werden müssen, können als Alternative auch Konserven verwendet werden.

Hülsenfrüchte	Tagesstätte	Eltern
Häufigkeit	1 x pro Woche	Nach Bedarf, ohne Einschränkung
Auswahl	Ev. Konserven	

2.4.5 Fleisch

Fleisch liefert wertvolles Protein, Vitamine und Mineralstoffe. Eisen aus tierischen Quellen kann gegenüber pflanzlichem Eisen vom Körper besser aufgenommen werden. Für eine angepasste Versorgung muss es aber nicht jeden Tag angeboten werden. Drei Fleischgerichte pro Woche, d.h. an ein bis zwei Tagen in der Kindertagesstätte und einmal zu Hause, sind ausreichend.

Um von der Nährstoffvielfalt der verschiedenen Sorten zu profitieren, ist eine abwechslungsreiche Auswahl sehr empfehlenswert. Daneben ist der Fettgehalt verschiedener Fleischstücke sehr unterschiedlich. Eine Bevorzugung magerer Varianten reduziert die Fettmenge und verbessert dadurch auch die Fettqualität der gesamten Ernährung. Bei der Zubereitung soll ebenfalls Fett gespart und ein zu dunkles Anbraten (Bildung krebserregender Stoffe) vermieden werden.

Wurstwaren oder Gepökeltes wird maximal einmal pro Woche konsumiert, frittierte oder panierte Fleischgerichte selten, denn die Panade nimmt während dem Braten viel Fett auf.

Fleisch	Tagesstätte	Eltern
Häufigkeit	1 – 2 x pro Woche	1 – 2 x pro Woche
Auswahl	Max. 1 x pro Woche Wurstwaren/Gepökeltes, selten frittiert/paniert, max. die Hälfte mit Sauce, Sorten abwechseln, fettarme Stücke/Zubereitung	

2.4.6 Fisch

Mindestens einmal in der Woche empfiehlt sich, den Kindern Fisch anzubieten, denn dieser trägt zur Versorgung mit Jod und Omega-3-Fettsäuren bei.

Wie beim Fleisch ist eine fettarme Zubereitung entscheidend. Vorgefertigte Lebensmittel wie Fischstäbchen oder Fisch im Teig sind durch ihre Pannade und das industrielle Vorbrot oder Frittieren sehr fettreich und sollen nicht jede Woche verzehrt werden. Stehen sie trotzdem auf dem Speiseplan, können sie ohne weitere Fettzugabe im Heissumluftdämpfer oder Backofen zubereitet werden. Der Einsatz von Saucen kann sinnvoll sein, da Fisch dann von Kindern häufig besser akzeptiert wird als nature. Auch hierbei ist auf eine fettarme Variante zu achten.

Fisch	Tagesstätte	Eltern
Häufigkeit	1 – 2 x pro 2 Wochen	1 x pro Monat
Auswahl	Fettarme Zubereitung, selten frittiert/paniert	

2.4.7 Vegetarische Gerichte

Vegetarische Gerichte sind in einer ausgewogenen Kinderernährung von grosser Bedeutung, denn Fleisch und Fisch werden nur vier Mal pro Woche angeboten. Die restlichen drei warmen Mahlzeiten enthalten stattdessen Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Fleischersatzprodukte.

Vegetarisch	Tagesstätte	Eltern
Häufigkeit	2 – 3 x pro Woche	1 x pro Monat
Auswahl	Eiweisskomponente nicht weglassen	

2.4.8 Eier

Pro Woche wird Kindern der Verzehr von maximal 2-3 Eiern empfohlen. Darin enthalten sind auch versteckte Eier in Aufläufen, Mehlspeisen, Kuchen etc.. Eierspeisen wie Omelette, Rührei oder Ähnliches sollten demzufolge etwa einmal in zwei Wochen als warme Mahlzeit angeboten werden. Die restlichen Eier werden in Gerichten versteckt konsumiert.

Rohe Eier dürfen in der Gemeinschaftsverpflegung wegen der Salmonellen-Infektionsgefahr nicht verwendet werden. Sie müssen mindestens fünf Minuten gekocht und durchgegart werden. Zusätzlich ist Flüssigei empfehlenswerter als frische Eier. Krankheitserregende Keime wurden bei der Pasteurisation abgetötet und Salmonellen können nicht durch das Aufschlagen der Schale auf die Speise übertragen werden.

Eier	Tagesstätte	Eltern
Häufigkeit	1 x pro 2 Wochen Eierspeise 1 – 2 x pro Woche versteckt	Max. 1 x pro Woche versteckt
Auswahl	Nicht roh, 5 Minuten gekocht und durchgegart	

2.4.9 Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalziumlieferanten für den Knochenaufbau. Da dieser bis zum dreissigsten Lebensjahr weitgehend abgeschlossen ist, ist eine genügende Abdeckung mit Kalzium besonders im Kinder- und Jugendalter von Bedeutung. Werden genügend Milchprodukte zugeführt, kann ein späteres Osteoporoserisiko vermindert werden. Milch und Milchprodukte sollten deshalb mindestens dreimal am Tag angeboten werden. Dafür eignen sich besonders kalte Mahlzeiten wie das Frühstück, Abendessen oder die Zwischenmahlzeiten. Bei warmen Mahlzeiten haben Milch und Milchprodukte eher eine untergeordnete Bedeutung.

Um die Fettmenge und besonders den Anteil ungünstiger gesättigter Fettsäuren zu reduzieren, empfehlen sich fettreduzierte Milch und Milchprodukte mit ca. 1,5% Fett (Drinkmilch 2,7% Fett, Joghurt 1,5% Fett oder Käse bis vollfett 45% F.i.T). Magermilch (ca. 0,3% Fett) und daraus hergestellter Joghurt ist jedoch nicht nötig und aufgrund des geringen Vitamin A- und D-Gehalts auch nicht geeignet.

Milch/-produkte	Tagesstätte	Eltern
Häufigkeit	1 x pro Tag Znüni oder Zvieri	2 x pro Tag Frühstück, Abendessen
Auswahl	Ohne Zucker, moderat fettreduziert (keine Magerprodukte)	

2.4.10 Süssigkeiten und salzige Snacks

Süssigkeiten und salzige Snacks dürfen täglich mit Mass konsumiert werden. Desserts zu den Hauptmahlzeiten sind nicht nötig, es kann jedoch als Zwischenmahlzeit am Nachmittag ab und zu etwas Süsses angeboten werden.

Wichtig zu wissen ist allerdings, dass auch in einigen vermeintlich „gesunden“ Lebensmitteln viel Zucker enthalten ist. Dazu gehören zum Beispiel Fruchtojoghurt, Fruchtquark, fertige Kakao- und Milchmischgetränke, spezielle Kindermilchprodukte, Konfitüre, Honig etc. Diese müssen dementsprechend zu den Süssigkeiten gezählt und angerechnet werden. Besser ist es, Fruchtojoghurt oder Milchdrinks selbst herzustellen oder gegebenenfalls Fertigprodukte mit immer mehr Nature-Produkten zu mischen.

Süsses / Snacks	Tagesstätte	Eltern
Häufigkeit	Max. 2,5 x pro Woche	Max. 4,5 x pro Woche
Auswahl	Konfitüre, Honig, gezuckerte Milchprodukte etc. einrechnen	

2.4.11 Fett

Alle Speisen sind möglichst fettarm zu verarbeiten. Für die Zubereitung der Mahlzeiten und als Streichfett sind mengenmässig je nach Alter 15 bis 25 g pro Tag vorgesehen. Pflanzliche Fette sind aufgrund ihrer qualitativ besseren Zusammensetzung der Fettsäuren geeigneter als tierische Fette. Auf Fette wie Schmalz oder fetten Speck sollte deshalb bei der Zubereitung der Mahlzeiten verzichtet werden. Für die kalte Küche wird kaltgepresstes Raps- und Olivenöl empfohlen, in der warmen Küche verwendet man bei niedrigeren Temperaturen vorzugsweise raffiniertes Olivenöl. Höhere Temperaturen erfordern ein stabileres Fettsäuremuster, wie es zum Beispiel bei High Oleic Sonnenblumenöl der Fall ist.

Auch beim Streichfett ist die pflanzliche Version empfehlenswert: Margarinen enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren als Butter und der Anteil an Trans-Fettsäuren ist heute so

gering, dass er vernachlässigt werden kann. Wenn möglich ist eine Margarine aus Raps- oder Olivenöl, angereichert mit den Vitaminen A (bzw. β -Carotin), D und E zu wählen.

Fett	Tagesstätte	Eltern
Häufigkeit	Zubereitung: 1 TL bis knapp 1 EL Mittagessen	Zubereitung: 1 TL bis knapp 1 EL Frühstück, Abendessen
Auswahl	Streichfett: Margarine aus Raps- oder Olivenöl mit Vit. A, D und E Kalte Küche: Rapsöl, kaltgepresstes Olivenöl Warme Küche: Raffiniertes Olivenöl, High Oleic Sonnenblumenöl	

2.4.12 Saucen

Saucen sind maximal bei der Hälfte der Fleisch- und Fischgerichte einzusetzen und sollten möglichst fettarm sein. Als Grundlage empfiehlt sich ein fettarmer Bratenfonds oder Gemüsebouillon. Eine weiße Sauce soll zu $\frac{3}{4}$ aus Wasser und/oder fettarmer Milch und maximal zu $\frac{1}{4}$ aus fettreichen Zutaten wie Rahm, Crème fraîche etc. bestehen. Zum Binden der Saucen kann Mehl verwendet werden. Fertigsaucen bis zu 5 g Fett pro Deziliter gelten ebenfalls als fettarm.

Saucen	Tagesstätte	Eltern
Häufigkeit	Max. 1 x pro Woche	Max. 1 x pro Woche
Auswahl	Fettarm	

2.5 Bio-Produkte

Hinsichtlich des Nährstoffgehalts gibt es keine wesentlichen Unterschiede zwischen Bio-Produkten und konventionellen Erzeugnissen. Um eine geringe Schadstoffbelastung zu erreichen, genügt die Bevorzugung von saisonalen einheimischen Lebensmitteln. Die Wahl von ökologischen Produkten geschieht alleine aus Überzeugung für eine landwirtschaftliche Produktion im Einklang mit der Umwelt.

2.6 Zucker und andere Süßungsmittel

Zucker sollte zurückhaltend eingesetzt werden, damit sich die Kinder nicht zu stark an den

süssen Geschmack gewöhnen. Zu viel Zucker schadet auch den Zähnen. Lebensmittel, die ihn enthalten, liefern oft viel „leere“ Energie aber nur wenig wertvolle Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Mit einer ausgewogenen Ernährung, wie zuvor beschrieben, muss jedoch nicht ganz darauf verzichtet werden. 10% der Energiezufuhr darf neben salzigen Snacks auch aus gezuckerten Speisen stammen, denn die restlichen 90% der Ernährung decken den Nährstoffbedarf von Kindern ab. Da der Energiebedarf auch wesentlich durch die körperliche Bewegung bestimmt wird, können sich aktive Kinder mehr Süßwaren oder Knabbereien erlauben als inaktive. Wichtig ist, dass nach dem Verzehr von zuckerhaltigen Speisen die Möglichkeit besteht, sich die Zähne zu putzen.

Alternative Süßungsmittel wie Honig, Rohrzucker, Fruchtdicksäfte oder Sirupe enthalten unbedeutend höhere Gehalte an Vitaminen und Mineralstoffen als Haushaltszucker, sind aber klebriger und deshalb stärker kariesfördernd. Süsstoffe (z.B. Cyclamet, Aspartam, Saccharin) sind kalorienfrei und schädigen die Zähne nicht. Es kann jedoch bei grossen Mengen in Einzelfällen zur Überschreitung des täglich empfohlenen Grenzwertes kommen. Bei üblichen Verzehrsgewohnheiten sind Süsstoffe gesundheitlich unbedenklich. Zuckeraustauschstoffe (z.B. Sorbit, Xylit) liefern Kalorien, sind aber weniger kariesfördernd als Haushaltszucker. In grossen Mengen konsumiert wirken sie abführend. Alle Alternativen zu Zucker fördern ebenfalls die Gewöhnung an den süssen Geschmack. Um Kinder vom Zucker zu entwöhnen, ist es am sinnvollsten, diesen schrittweise zu reduzieren anstatt Süßungsmittel zu verwenden.

2.7 Catering

Bei der Wahl des Verpflegungssystems ist es empfehlenswert, möglichst viele Mahlzeiten frisch herzustellen. Dies ermöglicht das ernährungsphysiologisch und sensorisch wertvollste Speiseangebot. Voraussetzung dafür sind allerdings hochwertige Ausgangsprodukte und fachlich qualifiziertes und motiviertes Personal. Sind diese Anforderungen erfüllt, ist das Frischkostsystem das Beste. Convenience Produkte können sorgfältig ausgewählt verwendet werden. Zu bevorzugen sind wenig verarbeitete Varianten ohne Zusatz von Gewürzen, Rahm etc., wie zum Beispiel Tiefkühlgemüse oder pure Fischfilets. Wird das System einer Fern- oder Verteilerküche gewählt, ist eine kurze Warmhaltedauer der Speisen wichtig, um die Einbusse an hitzeempfindlichen Inhaltsstoffen (z.B. Vitamine) und der sensorischen Qualität möglichst gering zu halten. Je länger die Warmhaltezeiten, desto entscheidender ist die selbständige Ergänzung der gelieferten Kost mit frischen Lebensmitteln wie Rohkost oder Obst. Die Warmhaltetemperatur beträgt 70-80 °C, die optimale Verzehrtemperatur 63-65 °C, bei kalten Speisen 8-10 °C. Die Mahlzeiten sollten innerhalb von 30 Minuten nach ihrer Fertigstellung verzehrt werden.

Um eine ausgewogene Nährstoffversorgung und eine möglichst hohe Akzeptanz der Mahlzeiten zu erreichen, ist ein abwechslungsreicher Speiseplan unerlässlich. Er sollte sich innerhalb vier bis fünf Wochen nicht wiederholen.

2.8 Würzen

Speisen sollten für Kleinkinder nur sparsam gesalzen und gewürzt werden, weil ihr Gaumen noch sehr viel sensibler reagiert als die daran gewohnten Geschmacks- und Geruchsnerven der Erwachsenen. Die Abneigung gegen stark gewürzte, bittere, saure, salzige oder scharfe Gerichte ist angeboren und legt sich mit der Zeit.

2.9 Hunger und Sättigung

Kinder sind von Natur aus in der Lage, Hunger und Sättigung zu erkennen. Um diese Fähigkeiten nicht zu verlernen, sollten sie nur so viel zu sich nehmen, wie ihnen ihr Gefühl sagt. Das Leeressen des Tellers soll also nicht forciert werden, wenn das Kind die Nahrungsaufnahme beenden will. Umgekehrt sollen Kinder ihre Portionen selbst schöpfen und von Anfang an selbst entscheiden, wie viel sie essen möchten. Dies unterstützt ebenfalls die Entwicklung des Sättigungsgefühls.

2.10 Ernährungserziehung

Eltern und Erziehungspersonen sind Vorbilder für Kinder und deren Einfluss prägt nachhaltig ihr späteres Ernährungsverhalten, denn Kinder lernen durch Nachahmung. Dies geschieht am besten bei gemeinsamen Mahlzeiten. Empfehlenswert ist die Vereinbarung von Regeln, z.B. der Mahlzeitenbeginn oder Tischmanieren. Abzuraten ist vom Einsatz der Lebensmittel als Erziehungsmittel. Belohnungen und Bestrafungen sollen nicht mit Essen in Verbindung gebracht werden. Das Kind lernt dadurch falsche Verhaltensmuster, die es bis ins Erwachsenenalter beibehalten wird (z.B. Süßes als Belohnung bei einer erbrachten Leistung oder den Zwang, den Teller immer leer essen zu müssen).

Die Entwicklung von Nahrungsgewohnheiten wird alleine durch Kontakt und Erfahrung mit bestimmten Speisen und Geschmacksrichtungen erheblich geformt. Nur durch das Ausprobieren und häufige Anbieten von Lebensmitteln wird eine mehr oder weniger starke Vorliebe dafür gebildet. Umgekehrt ist es so, dass Kinder zu einer Wahrscheinlichkeit von 60% auch eine Abneigung gegen eine Speise entwickeln, wenn diese ihnen vorenthalten wird, weil die Eltern sie nicht mögen. Deshalb sollen Kindertagesstätten und Eltern ausge-

wogene Mahlzeiten anbieten, damit die Kinder gesunde Lebensmittel kennen und mögen lernen. Wichtig ist, sie zum Probieren zu ermutigen, aber nicht zu zwingen. Es ist angeboren, dass die meisten Kinder unbekannte Speisen vorerst ablehnen. Durch wiederholtes Probieren kann die Akzeptanz gesteigert werden. Es braucht jedoch oft einige Versuche und ein paar Tricks:

- Bei Obst hilft es, neue Sorten zu probieren, kleine Portionen anzubieten oder ein Stück mit dem Kind zu teilen.
- Gemüse kann zerkleinert in Suppen, Saucen oder Eintöpfen versteckt werden.
- Mit den Fingern zu essen ist oft auch interessanter als mit Besteck.
- Werden Milch und Milchprodukte nature abgelehnt, können sie mit wenig Schokoladepulver, frischem Obst oder wenig Zucker leicht gesüsst oder in heissen Gerichten verarbeitet werden.
- Fisch wird mit Sauce besser akzeptiert und die geliebten Fischstäbchen enthalten im Backofen zubereitet weniger Fett.

Vorlieben für Speisen werden durch positive Erlebnisse bei Tisch verstärkt, negative können sie verringern. Wissenswert ist auch, dass Kinder mit einer Vorliebe für Süsses geboren werden. Oft ist auch die Konsistenz der Nahrungsmittel ein Problem: zu schleimige, trockene, harte oder kernreiche Lebensmittel stossen häufig auf Ablehnung. Dies muss bei der Speiseplanung beachtet werden.

Essen soll schmecken und Spass machen, denn Ernährungsempfehlungen interessieren Kinder nicht. Wichtig sind eine angenehme Essatmosphäre mit genügend Zeit für die Mahlzeiten, Gespräche über positive Themen und ein ansprechend gedeckter Tisch. Kinder wollen auch selbst aktiv werden. Deshalb sollen sie, so weit wie möglich, in die Vor- und Zubereitung der Speisen, die Mitsprache bei der Speiseplanung, das Tischdecken und Abräumen oder das Gestalten von Tischschmuck einbezogen werden. Viele Handlungen am Tisch können Kinder selbst übernehmen, z.B. Brote streichen oder Portionen schöpfen. Grössere Kinder können auch kleinere füttern.

2.11 Zahngesundheit

Karies entsteht durch verschiedene Faktoren. Unter anderem bauen Bakterien alle Formen von Zucker, also auch Stärke, zu zahnschädigender Säure ab. Um Säureangriffen vorzubeugen, braucht es fünf voneinander abgegrenzte Mahlzeiten, dazwischen nur ungezuckerte Getränke und eine Zahnreinigung nach jeder Hauptmahlzeit. Süssigkeiten können konsumiert werden wenn anschliessend die Zähne geputzt werden. Sehr ungeeignet für Kinderzähne sind Eistee, Fruchtsäfte, Cola und andere Softdrinks, weil diese neben Zucker auch einen hohen Säuregehalt aufweisen, der zu Erosionen des Zahnschmelzes führt.

Klebrige Speisen wie Bananen, Trockenfrüchte oder gewisse raffinierte Getreideprodukte (z.B. Microc Knusperbrot oder gezuckerter Zwieback) verweilen lange in den Zahnzwischenräumen und erhöhen die Zeit bis zur Neutralisation der Zuckerkonzentration. Als schützend für Zähne haben sich Lebensmittel erwiesen, die gut gekaut werden müssen (nahrungsfaserreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte). Dies regt den Speichelfluss an, der durch Kariesbakterien entstandene Säuren neutralisiert. Neutral oder sogar alkalisch wirken Milch, Käse, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Getreide, Nüsse oder Eier.

Eltern und Kindertagesstätten

Getränke

Frühstück

Abendessen

Wochenenden und Tage ausserhalb der Krippe

Zwischenmahlzeiten

Süssigkeiten und salzige Snacks

Wochenplan

Besondere Lebensmittel

Fettqualität

Ernährungserziehung

3. Handlungsanleitung für Eltern und für Kitas

Die folgende Handlungsanleitung beschreibt konkret und mit Hilfe von Beispielen, wie die im theoretischen Teil erklärten Empfehlungen umgesetzt werden können. Falls es nicht möglich ist, die Massnahmen ganz oder teilweise zu befolgen, können nachstehende Punkte als erste Priorität beachtet werden:

- Ungesüsste Getränke
- Früchte oder Gemüse zu jeder Mahlzeit
- 1 Milchprodukt zum Frühstück und Abendessen (und zum Znüni oder Zvieri)
- Sparsamer Umgang mit Fett und Zucker (Lebensmittelauswahl und Zubereitung)

Die Kinder brauchen Zeit, um sich an die neue Ernährung zu gewöhnen. Es kann deshalb sinnvoll sein, sich in einer ersten Übergangsphase nur an diese ersten Prioritäten zu halten und danach Schritt für Schritt die folgenden Massnahmen umzusetzen.

3.1 Getränke

Zu jeder Hauptmahlzeit, Zwischenmahlzeit, zwischendurch und auf Verlangen:

- **Hahnenwasser**
- **Ungezuckerter Kräuter- oder Früchtetee**
- Ev. Mineralwasser (keine oder wenig Kohlensäure)
- Ev. stark verdünnter Sirup (ca. 1 TL Sirup pro 3 dl Wasser)
- Ev. max. 1 dl Fruchtsaft pro Tag (1:2 mit Wasser verdünnt)

Besondere Gelegenheiten

- Max. 1 Glas eines Süssgetränkes als 1 Portion Süssigkeit angerechnet

3.2 Frühstück

Das Frühstück wird nach folgender Abbildung zusammengestellt. Von der untersten Schicht der Pyramide wird mengenmässig am meisten gegessen, aufsteigend immer weniger oder gar nichts. Zur vollständigen Mahlzeit gehört immer auch ein ungesüsstes Getränk. Die genauen Erklärungen folgen anschliessend.



- Milch/-produkt (vorzugsweise ungezuckert, fettreduziert, keine Magerprodukte)
- Obst
- Getreideprodukt (vorzugsweise Vollkorn)
- Ungesüßtes Getränk
- Ev. Streichfett (vorzugsweise Margarine* aus Raps- oder Olivenöl mit Vit. A, D und E)
- Ev. Konfitüre oder Honig

Milch und Milchprodukte sollen fettreduziert und möglichst ohne Zucker gewählt werden (Drinkmilch 2,7% Fett, Naturejoghurt ca. 1,5% Fett, Käse bis vollfett 45% F.i.T.). Magermilch oder daraus hergestellte Joghurts etc. sind jedoch nicht empfehlenswert. Ist sich das Kind stark an gezuckerte Lebensmittel gewohnt, kann eine langsame Angewöhnung an ungesüßte Lebensmittel sinnvoll sein (z.B. mischen von gezuckertem Joghurt mit immer mehr Naturejoghurt*). Ist dies nicht möglich, ist es sinnvoller, gesüßte Milchprodukte anzubieten, als ganz darauf zu verzichten. In diesem Fall zählt das Milchprodukt als eine Süßigkeit. Um die Zufuhr von vollwertigen Getreideprodukten zu gewährleisten ist es empfehlenswert, beim Brot möglichst immer Vollkornvarianten zu wählen. Mag ein Kind gar kein Frühstück essen, kann ein Glas Milch angeboten werden. In diesem Fall sollte sicher beim Znüni unter anderem ein Getreideprodukt konsumiert werden.

Beispiele

- 1 Glas Drinkmilch + 1 Stück Grahambrot + 1 TL Margarine + 1 TL Honig + 4 Erdbeeren
- Birchermüesli: Naturejoghurt, Heidelbeeren, Äpfel, Birnen, Haferflockli + 1 Tasse Pfefferminztee
- Griessbrei mit frischen Zwetschgen + 1 Glas Hahnenwasser
- Naturejoghurt mit ungezuckertem Apfelmus oder anderen Fruchtstückli + 1 Vollkornzwieback ohne Zucker + 1 Tasse Lindenblütentee

3.3 Abendessen

Das Abendessen ist in der Regel eine kalte Mahlzeit, weil in der Kita am Mittag ein warmes

Menü serviert wird. Falls am Wochenende mittags einmal nicht gekocht wird, kann auch das Abendessen warm zubereitet werden. Je nachdem ergibt sich eine andere Mahlzeiten-zusammenstellung.

3.3.1 Kalte Hauptmahlzeit

Die kalte Hauptmahlzeit wird nach folgender Abbildung zusammengestellt. Von der untersten Schicht der Pyramide wird mengenmässig am meisten gegessen, aufsteigend immer weniger oder gar nichts. Zur vollständigen Mahlzeit gehört immer auch ein ungesüßtes Getränk. Die genauen Erklärungen folgen anschliessend.



- Milch/-produkt (vorzugsweise ungesüßert, fettreduziert, keine Magerprodukte)
- Obst oder Gemüserohkost
- Getreideprodukt (vorzugsweise Vollkorn)
- Ungesüßtes Getränk
- Ev. Streichfett (vorzugsweise Margarine aus Raps- oder Olivenöl mit Vit. A, D und E)
- Ev. Konfitüre oder Honig

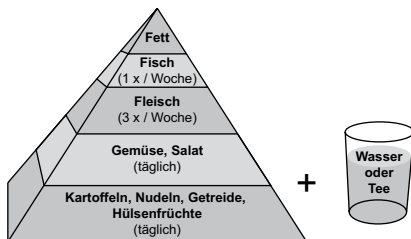
Analog zum Frühstück werden fettarme, ungesüßerte Milchprodukte und möglichst immer vollwertige Getreidesorten verwendet. Ein Dessert ist nie nötig.

Beispiele

- Alle Menübeispiele vom Frühstück können auch am Abend eingesetzt werden
- Cafe Complet: 2 Stück 5-Korn-Brot, 1 Stück Käse, 1 Tomate, 1 TL Margarine + 1 Glas Drinkmilch
- Milchreis mit Aprikosenkompott + 1 Glas Hahnenwasser
- Rüebl-Käse-Salat mit Roggenbrot + 1 Glas Kräutertee
- Teigwarensalat mit Gurken- und Fetawürfeli + 1 Glas kalter Früchtetee
- Crêpes mit Himbeer-Joghurtfüllung + 1 Glas Hahnenwasser

3.3.2 Warme Hauptmahlzeit

Warme Mahlzeiten werden nach folgender Abbildung zusammengestellt. Von der untersten Schicht der Pyramide wird mengenmässig am meisten gegessen, aufsteigend immer weniger oder gar nichts. Zur vollständigen Mahlzeit gehört immer auch ein ungesüsstes Getränk. Die genauen Erklärungen folgen anschliessend.



- Kohlenhydrate (Kartoffeln, Getreide, Teigwaren, Hülsenfrüchte etc., vorzugsweise Vollkorn)
- Gekochtes Gemüse
- Mischsalat mit rohem Gemüse
- Eiweiss (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Fleischersatzprodukte)
- Ungesüsstes Getränk

Bei der warmen Hauptmahlzeit ist auf eine fettarme Lebensmittelauswahl und Zubereitung zu achten. Dies beinhaltet die Wahl von eher teilentrahmten Milchprodukten, mageren Fleisch- und Fischarten und die Zubereitung mit maximal 5 bis 8 g (1 TL bis 1 EL) Fett pro Kind. Ein Dessert ist nie nötig. Wichtig ist, die Speisen sparsam zu salzen und zu würzen.

Beispiele

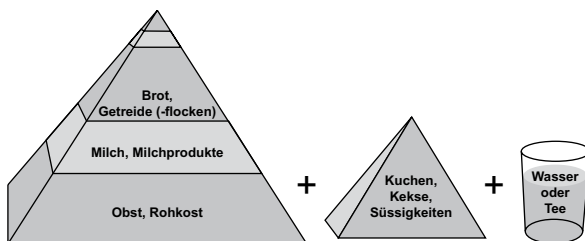
- Pouletschnitzel mit fettarmem Jus, Eibly, Zucchini + Kopfsalat mit Cherry Tomaten + 1 Glas Hahnenwasser
- Französische Omelette, Salzkartoffeln, gedämpfte Tomaten + Eisbergsalat mit Maiskörnern + 1 Glas kalter Früchtetee
- Hackfleisch mit Kidneybohnen, Hörnli, Broccoli + Friseesalat mit Gurkenwürfeln + 1 Glas Hahnenwasser
- Tofueintopf mit Rüebli, Peperoni und Erbsli, Vollreis + Eichblattsalat mit Sellerie + 1 Tasse Kräutertee

3.4 Wochenenden und Tage ausserhalb der Kita

An Wochenenden und Tagen ausserhalb der Kita wird dasselbe Frühstück angeboten wie unter der Woche. Zusätzlich braucht es täglich ein warmes und ein kaltes Menü entsprechend den oberen Angaben. Dazu kommen zwei Zwischenmahlzeiten (am Morgen und am Nachmittag).

3.5 Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten werden nach folgender Abbildung zusammengestellt. Von der untersten Schicht der Pyramide wird mengenmässig am meisten gegessen, aufsteigend immer weniger oder gar nichts. Selten können stattdessen Süssigkeiten oder salzige Snacks konsumiert werden. Zur vollständigen Mahlzeit gehört immer auch ein ungesüsstes Getränk. Die genauen Erklärungen folgen anschliessend.



3.5.1 Znüni

- Rohes Obst oder rohes Gemüse
- Ungesüsstes Getränk
- Getreideprodukt (vorzugsweise Vollkorn)

Werden klebrige Lebensmittel wie Bananen, Trockenfrüchte oder gewisse raffinierte Getreideprodukte (Bsp. Microc Knusperbrot, gezuckerter Zwieback) angeboten, müssen die Zähne geputzt werden. Ist dies nicht möglich, werden die entsprechenden Nahrungsmittel besser weggelassen.

Beispiele

- Kleiner Apfel + ½ Stück Grahambrot + 1 Tasse Pfefferminztee
- 5 Erdbeeren + 2 kleine Reiswaffeln + 1 Glas Hahnenwasser
- ½ Rübli + 1 Knäckebrot + 1 Tasse Früchtetee

3.5.2 Zvieri

- Rohes Obst oder rohes Gemüse
- Milch/-produkt (vorzugsweise ungesüßert, fettreduziert, keine Magerprodukte)
- Ungesüßtes Getränk
- Ev. Getreideprodukt (vorzugsweise Vollkorn)
oder max. täglich
- ein Dessert, Süßigkeit oder salziger Snack

Analog zum Frühstück und Abendessen werden fettarme, ungesüßerte Milchprodukte und möglichst immer vollwertige Getreidesorten verwendet. Ein Dessert ist nie nötig.

Beispiele

- Popcornmüesli (Naturejoghurt, Fruchtsalat, Popcorn) + 1 Glas kalter Lindenblütentee
- Gurken-Käse-Pumpenikel-Spiessli + 1 Glas Hahnenwasser
- Himbeermilchshake (ohne Zucker) + 3 Darvida + 1 Tasse Hagenbuttentee
- Kohlräbli- und Vollkorntoaststängeli mit Kräuter-Dip (Joghurt, Quark, Blanc battu) + 1 Glas Hahnenwasser
oder max. täglich
- Dessert oder Süßigkeit entsprechend Austauschliste
- Salziger Snack entsprechend Austauschliste
- Gezuckerte Milchprodukte/Milchspeisen (Joghurt, Milchreis, Griessbrei etc.)
- Gezuckerte Lebensmittel wie Honig, Konfitüre, Schokoladestrich etc.

3.6 Süßigkeiten und salzige Snacks

Es kann pro Tag eine Portion Süßigkeit oder salzige Snacks konsumiert werden. Idealerweise werden diese zum Zvieri konsumiert und anschliessend die Zähne geputzt. Wichtig zu beachten ist jedoch, dass auch die Krippe max. zweieinhalbmal in der Woche eine Portion anbietet und gezuckerte Lebensmittel wie Milchprodukte/Milchspeisen, Konfitüre, Honig, Süßgetränke etc. auch als Süßigkeit gezählt werden. Eine Portion entspricht den Mengen der folgenden Austauschliste. Bei Konfitüre, Honig etc. werden kleinere Portionen zusammengezählt und angerechnet. (Z.B. 5 Mal pro Woche 1 TL Konfitüre zum Frühstück entspricht 1 Portion Süßigkeit pro Woche. Es können in derselben Woche 6 weitere Portionen gegessen werden.)

1 Portion entspricht:

- 1 Glas (2-2,5 dl) Süßgetränk
- 8 TL Kakaopulver

- 30 g gezuckerte Cornflakes
- 4 Petit Beurres
- 1 Doppelkeks
- ½ Stück Marmorkuchen
- ½ Stück Obstkuchen
- ½ Bienenstich
- 4 TL Honig
- 5 TL Konfitüre
- 2 TL Schokoladaufstrich
- 5 Bonbons
- 1 Kugel Glace
- 1 Reihe Schokolade
- 1 Mohrenkopf
- 1 kleiner Becher (max. 150 g) gezuckertes Joghurt
- 1 Becher (125 g) gezuckerter Quark
- 4 TL Zucker
- 2 EL Erdnüsse
- 20 Salzstangen
- 5 Kräcker
- 15 Chips
- 40 g Popcorn süß

3.7 Besondere Lebensmittel

- | | |
|--------------------------|---|
| • Wurstwaren, Gepökeltes | Max. 1 x pro Woche (inkl. Angebot Krippe) |
| • Paniertes, Frittiertes | Selten (inkl. Angebot Krippe) |
| • Saucen | Max. 2 x pro Woche (inkl. Angebot Krippe) |
| • Vollkornprodukte | möglichst die Hälfte der Kohlenhydratbeilagen |

3.8 Fettqualität

- | | |
|----------------------|---|
| • Kalte Küche | Rapsöl oder kaltgepresstes Olivenöl |
| • Warme Küche | High Oleic Sonnenblumenöl, raffiniertes Olivenöl |
| • Streichfett | Margarine aus Raps- oder Olivenöl mit Vit. A, D und E |

3.9 Ernährungserziehung

- Kinder schöpfen Portionen selbst
- Kinder werden nicht gezwungen, den Teller leer zu essen
- Kinder werden zum Probieren angehalten, aber nicht gezwungen
- Essen wird nicht als Erziehungsmittel verwendet (Belohnung/Bestrafung)
- So oft wie möglich helfen die Kinder bei der Speisezubereitung
- Aktivitäten im Zusammenhang mit der Nahrungszubereitung werden gefördert

3.10 Wochenplan

Der Menuplan für zwei Wochen (siehe Seiten 34 - 35) zeigt die optimale Verteilung der Eiweisskomponenten für die tägliche warme Mahlzeit. Vegetarische Gerichte enthalten als Eiweissquelle Fleischersatzprodukte (Tofu, Quorn etc.), Milchprodukte, Eier oder Hülsenfrüchte. Die Eiweisskomponenten werden wie oben beschrieben immer mit Kohlenhydraten, Gemüse, Salat und einem Getränk ergänzt. Bei Hülsenfrüchten ist nicht zwingend eine zusätzliche Kohlenhydratkomponente nötig.

Diese Einteilung kann als Vorlage für die Menüplanung verwendet und von den Eltern am Abend, Wochenende und an Tagen, an denen die Kinder nicht in der Kita betreut werden, ergänzt werden. Voraussetzung dafür ist, dass die Menüpläne regelmässig an die Eltern weitergegeben werden. Natürlich entsprechen die zwei Wochen dem Idealfall. Es ist klar, dass die Kita und die Eltern nicht jeden Tag genau nach dem Menüplan kochen können. Ziel ist es, möglichst nahe an diese Vorgaben zu kommen. Es kann auch nötig sein, die Kinder langsam daran zu gewöhnen, zum Beispiel mit der langsamen Einführung von Hülsenfrüchten.

4. Catering

Mahlzeitenzusammenstellung

Besondere Lebensmittel

Fettqualität

Verpflegungssystem

4. Handlungsanleitung für Catering

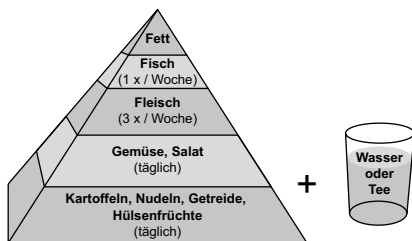
Die folgende Handlungsanleitung beschreibt konkret und mit Hilfe von Beispielen, wie die im theoretischen Teil erklärten Empfehlungen umgesetzt werden können. Falls es nicht möglich ist, die Massnahmen ganz oder teilweise zu befolgen, können nachstehende Punkte als erste Priorität beachtet werden:

- Immer gekochtes Gemüse und ein Gemüse-Blattsalat zur Hauptmahlzeit
- Sparsamer Umgang mit Fett und Zucker (Lebensmittelauswahl und Zubereitung)

Die Kinder brauchen Zeit, um sich an die neue Ernährung zu gewöhnen. Es kann deshalb sinnvoll sein, sich in einer ersten Übergangsphase nur an diese ersten Prioritäten zu halten und danach Schritt für Schritt die folgenden Massnahmen umzusetzen.

4.1 Mahlzeitenzusammenstellung

Warme Mahlzeiten werden nach folgender Abbildung zusammengestellt. Von der untersten Schicht der Pyramide wird mengenmässig am meisten gegessen, aufsteigend immer weniger oder gar nichts. Zur vollständigen Mahlzeit gehört immer auch ein ungesüsstes Getränk. Die genauen Erklärungen folgen anschliessend.



4.1.1 Warme Hauptmahlzeiten

- Kohlenhydrate (Kartoffeln, Getreide, Teigwaren, Hülsenfrüchte etc., vorzugsweise Vollkorn)
- Gekochtes Gemüse
- Mischsalat mit rohem Gemüse
- Eiweiss (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Fleischersatzprodukte)
- Ungesüsstes Getränk

Bei der warmen Hauptmahlzeit ist auf eine fettarme Lebensmittelauswahl und Zubereitung zu achten. Dies beinhaltet die Wahl von eher teilentrahmten Milchprodukten, mageren Fleisch- und Fischarten und die Zubereitung mit maximal 5 bis 8 g (1 TL bis 1 EL) Fett pro Kind. Ein Dessert ist nie nötig. Wichtig ist, die Speisen sparsam zu salzen und zu würzen.

Beispiele

- Pouletschnitzel mit fettarmem Jus, Eibly, Zucchini + Kopfsalat mit Cherry Tomaten + 1 Glas Hahnenwasser
- Französische Omelette, Salzkartoffeln, gedämpfte Tomaten + Eisbergsalat mit Maiskörnern + 1 Glas kalter Früchtetee
- Hackfleisch mit Kidneybohnen, Hörnli, Broccoli + Friseesalat mit Gurkenwürfeln + 1 Glas Hahnenwasser
- Tofueintopf mit Rübli, Peperoni und Erbsli, Vollreis + Eichblattsalat mit Sellerie + 1 Tasse Kräutertee

4.2 Besondere Lebensmittel

- | | |
|--------------------------|---|
| • Wurstwaren, Gepökeltes | Max. 1 x pro Woche (inkl. Angebot Krippe) |
| • Paniertes, Frittiertes | Selten (inkl. Angebot Krippe) |
| • Saucen | Max. 2 x pro Woche (inkl. Angebot Krippe) |
| • Vollkornprodukte | möglichst die Hälfte der Kohlenhydratbeilagen |

4.3 Fettqualität

- | | |
|----------------------|---|
| • Kalte Küche | Rapsöl oder kaltgepresstes Olivenöl |
| • Warme Küche | High Oleic Sonnenblumenöl, raffiniertes Olivenöl |
| • Streichfett | Margarine aus Raps- oder Olivenöl mit Vit. A, D und E |

4.4 Verpflegungssystem

- Möglichst frische Zubereitung (am besten Frischkostsystem)
- Convenienceprodukte möglichst ohne Zusatz von Gewürzen, Rahm etc.
- Bei Fernküche: kurze Warmhaltdauer (max. 30 Minuten), Temperatur 70 – 80 °C, Verzehrtemperatur 63 – 65 °C, kalte Speisen 8 – 10 °C
- Menüplan wiederholt sich nicht innerhalb 4 – 5 Wochen
- Wünsche der Kinder werden in die Menüplanung einbezogen

4.5 Wochenplan

Der folgende Plan für zwei Wochen zeigt die optimale Verteilung der Eiweisskomponenten für die tägliche warme Mahlzeit. Vegetarische Gerichte enthalten als Eiweissquelle Fleischersatzprodukte (Tofu, Quorn etc.), Milchprodukte, Eier oder Hülsenfrüchte. Die Eiweisskomponenten werden wie oben beschrieben immer mit Kohlenhydraten, Gemüse, Salat und einem Getränk ergänzt. Bei Hülsenfrüchten ist nicht zwingend eine zusätzliche Kohlenhydratkomponente nötig.

Diese Einteilung kann als Vorlage für die Menüplanung verwendet und von den Eltern am Abend, Wochenende und an Tagen, an denen die Kinder nicht in der Kita betreut werden, ergänzt werden. Voraussetzung dafür ist, dass die Menüpläne regelmässig an die Eltern weitergegeben werden. Natürlich entsprechen die zwei Wochen dem Idealfall. Es ist klar, dass die Kita und die Eltern nicht jeden Tag genau nach dem Menüplan kochen können. Ziel ist es, möglichst nahe an diese Vorgaben zu kommen. Es kann auch nötig sein, die Kinder langsam daran zu gewöhnen, zum Beispiel mit der langsamen Einführung von Hülsenfrüchten.

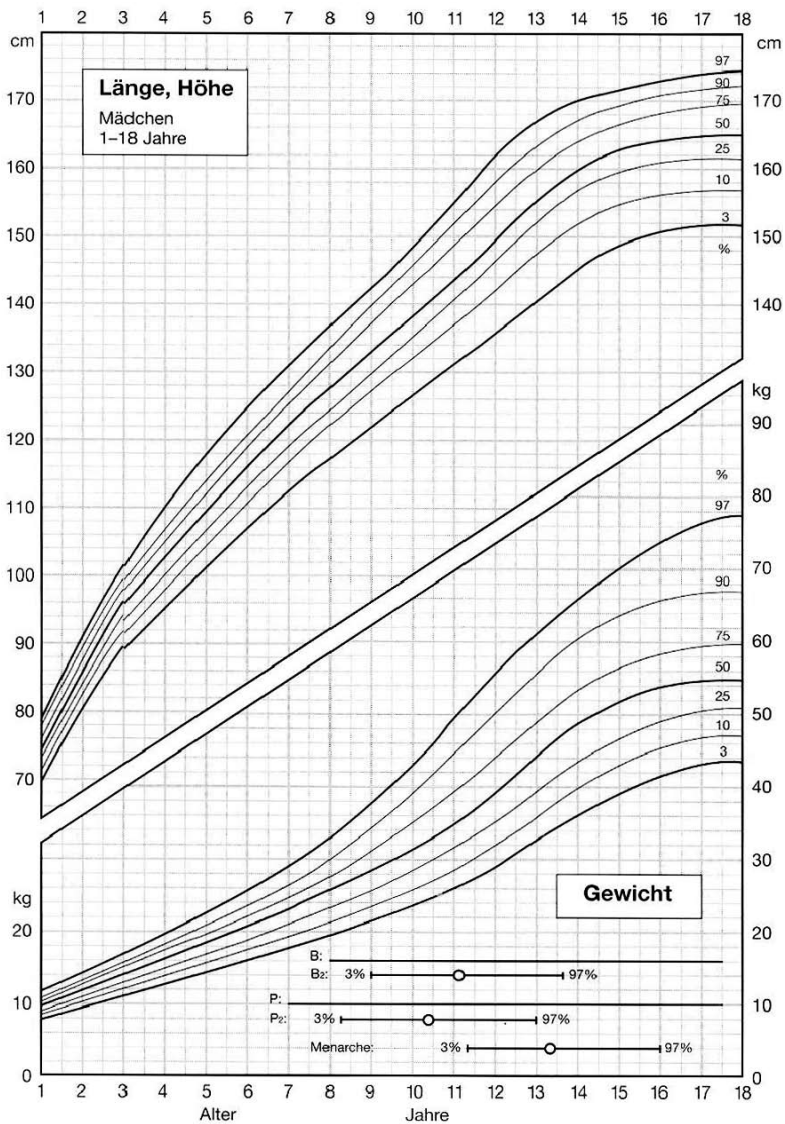
Menüplan Woche 1 - Datum: _____

Tag	Mittagessen	Znüni	Zvieri
Montag	Vegi: Hülsenfrüchte		
Dienstag	Fleisch mit Sauce		
Mittwoch	Vegi: Ei versteckt		
Donnerstag	Fleisch		
Freitag	1 Woche Fisch / 1 Woche Vegi		
Samstag	1 Woche Vegi / 1 Woche Fisch		
Sonntag	Fleisch mit Sauce		

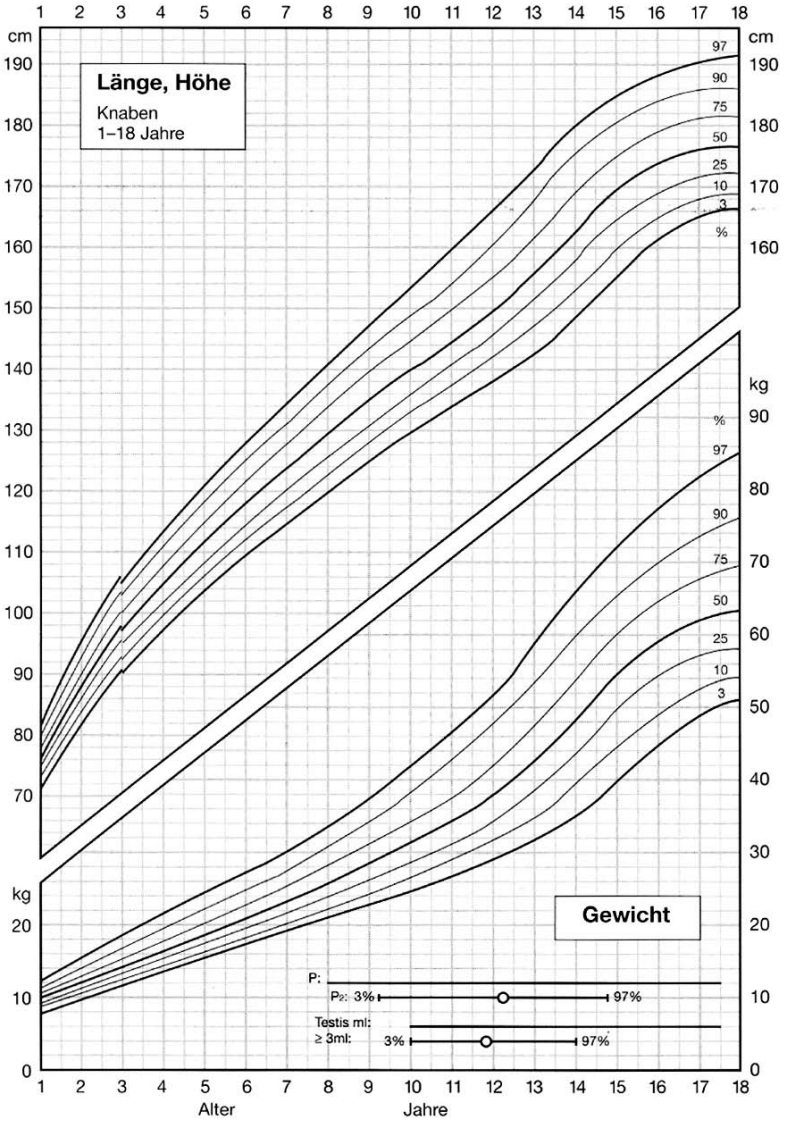
Menüplan Woche 2 - Datum: _____

Tag	Mittagessen	Znüni	Zvieri
Montag	Vegi: Fleischersatzprodukt		
Dienstag	Fleisch		
Mittwoch	Vegi: Hülsenfrüchte		
Donnerstag	Vegi: Eierspeise		
Freitag	Fisch		
Samstag	Fleisch mit Sauce		
Sonntag	Fleisch		

5. Anhang



Gewicht- / Grösse- Perzentilenkurve für Mädchen



Gewicht- / Grösse- Perzentilenkurve für Jungen



Ernährungskonzept für die Kindertagesstätten der Stiftung kihz

Andrea Schrepfer, Dipl. Ernährungsberaterin HF
im Auftrag der Stiftung kihz

Copyright: Schule für Ernährungsberatung Zürich
2008 / 500

Der Druck erfolgt mit freundlicher Unterstützung von Nestlé Vevey





Ernährungskonzept für die Kindertagesstätten der Stiftung kihz

Andrea Schrepfer, Dipl. Ernährungsberaterin HF
2008 im Auftrag der Stiftung kihz