



**Zwergenland  
Bremen e.V.**

Am Heidbergstift 4  
28717 Bremen

Fon: 0421/16766880  
Fax: 0421/16766889

[www.zwergenland-bremen.de](http://www.zwergenland-bremen.de)

## **Das Ernährungskonzept**

### **1. Ernährung und Gesundheit**

Eine gesunde Ernährung stellt eine wichtige Säule der Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung des Körpers dar. Die wichtigsten Grundsteine der lebenslangen Ernährungsgewohnheiten werden in frühester Kindheit gelegt. Der Kindergarten als Lebens- und Bildungsort erreicht alle Kinder und deren Familien gleichermaßen. Die Kinder verbringen einen Großteil des Tages im Kindergarten und nehmen täglich bis zu drei Mahlzeiten bei uns ein. Deshalb ist es umso wichtiger, in der Ernährung und im Verpflegungskonzept gute Rahmenbedingungen zu schaffen.

Essen stärkt das Wohlbefinden, spricht die Sinne an und fördert Vitalität und Lebensfreude. Außerdem steht das soziale Miteinander bei der Einnahme von Mahlzeiten im Vordergrund. Die Kinder können im praktischen Handeln Ernährungswissen über die Natur, Nahrungsmittel und deren Herkunft erlangen.

Die Kinder können bei uns alltäglich gesundes Essen und mit allen Sinnen genießen. Dies ist eine Chance über das reichhaltige und abwechslungsreiche Angebot den Geschmack zu prägen und die Essgewohnheiten positiv zu beeinflussen. Die Kinder erfahren dabei Selbstbestimmung und eine Identifikation mit der Einrichtung, wenn sie an Entscheidungs- und Zubereitungsprozessen beteiligt werden. Sie entwickeln dabei wichtige Alltagshandlungen und Verhaltensweisen.

Die Grundlage dieses Ernährungskonzeptes bilden fundierte wissenschaftliche Studien und Expertenmeinungen.

### **2. Die Entwicklung des Essverhaltens**

Individuelles Essverhalten bildet sich in den ersten Lebensjahren aus und ist eine Kombination aus persönlichen Vorlieben und angelernten Verhaltensweisen. Essen ist immer mit Gefühlen verbunden und daher ist es wichtig den Esstisch nicht zum „Stresstisch“ werden zu lassen, sondern immer für eine schöne und entspannte Stimmung bei Tisch zu sorgen.

Der Idealzustand der Ernährung ist der, dass der Mensch zu essen beginnt, wenn er Hunger hat und wieder aufhört, wenn er satt ist. Dies funktioniert in den ersten Lebensjahren eines Kindes sehr gut, doch irgendwann werden diese „inneren Reize“ von

den „äußeren Reizen“ abgelöst. Dazu zählen die Rhythmisierung des Tagesablaufs und das Essen zu bestimmten Tageszeiten. Hier werden die ersten Vorlieben und Abneigungen geprägt. Auch die Essensmenge (Portionsgrößen) wird dann schnell zum Thema. Hier ist es wichtig, dass die Essenssituation entspannt bleibt und weiterhin positive Gefühle mit dem Thema Essen verbunden werden.

Deswegen gilt für uns die Regel: **„Wir entscheiden was und wann gegessen wird und das Kind entscheidet ob und wie viel es von den angebotenen Speisen essen möchte.“**

Es gilt aber weiterhin, den Mechanismus von Hunger und Sättigung möglichst lange zu erhalten und zu fördern. Dies geht am einfachsten, indem wir den Kindern vertrauen, dass sie die für sich richtige Menge an Lebensmitteln zu sich nehmen. Der Auswahl des Angebotes kommt dabei eine Schlüsselrolle zu. Denn wenn das Angebot reichhaltig und ausgewogen ist, dann ist es gar kein Problem, wenn das Kind nicht alle Komponenten probieren mag, sondern sich nur einige Dinge herauspickt. Allerdings sollten immer wieder auch die Dinge angeboten werden, die Kinder bereits einmal probiert haben und als „mag ich nicht“ eingeordnet wurden, da sie sich erst in den Geschmack hineinschmecken müssen. Wenn es selbstverständlich ist, dass immer wieder auch Blumenkohl auf dem Tisch landet, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass die Kinder dies immer wieder probieren und es irgendwann auch mögen und akzeptieren. Dabei ist die Vorbildfunktion der Fachkräfte und Eltern zu Hause sehr wichtig. Wenn diese nämlich gerne und selbstverständlich zum Blumenkohl greifen, regt dies die Kinder an auch zu probieren.

Die Prägung von Geschmacksvorlieben beginnt sehr früh. Alle Kinder werden auf den süßen Geschmack geprägt, denn schon im Mutterleib und beim Stillen werden die unterschiedlichen Geschmackseindrücke wahrgenommen. Zu Beginn schmeckt alles süßlich, deshalb wird dieser Geschmack von allen Kindern besonders gemocht. Weitere Vorlieben bestehen häufig für die Geschmacksrichtungen salzig und fettig. Diese Vorlieben haben einen evolutarischen Hintergrund, denn schnell verfügbare Kohlenhydrate schmecken süß, der Körper braucht Salz in Form von Natrium um den Wasserhaushalt auszugleichen und Fett ist ein Geschmacksträger und sorgt zudem für Energie und die Anlage von Fettreserven, die unsere Vorfahren dringend benötigen. So wird der saure und bittere Geschmack eher abgelehnt, da dies früher ein Zeichen für Giftiges oder Verdorbenes war.

Kinder wollen so früh wie möglich einbezogen werden und mithelfen. Rituale helfen, die Nahrungsaufnahme mit guten Gefühlen und Geborgenheit zu verbinden.

### 3. Ernährungsempfehlungen

Die Ernährungsempfehlungen, die in unserer Konzeption zugrunde gelegt werden richten sich nach dem Konzept der „Optimierten Mischkost- Optimix“, das vom Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) herausgegeben wurde.

#### 3.1. Optimix- Die optimierte Mischkost

Die optimierte Mischkost lässt sich in drei einfachen Regeln zusammenfassen.

**Täglich reichlich:** energiearme Getränke und pflanzliche Lebensmittel (Gemüse und Obst, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln und Hülsenfrüchte)

**Täglich mäßig:** tierische Lebensmittel (Milch, Käse, Joghurt, Quark, Eier, Fisch, Fleisch und Wurst)

**Täglich sparsam:** Fett- und kalorienreiche Lebensmittel (Butter, Öl, Süßigkeiten, Pommes, Kekse)

## Altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen in der optimierten Mischkost

Alter (Jahre)		1	2-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18
<b>Energie</b>	kcal/Tag	950	1100	1450	1800	2150	2200 / 2700	2500 / 3100
<b>Empfohlene Lebensmittel</b> (≥ 90 % der Gesamtenergie)							w / m	w / m
<b>Reichlich</b>								
Getränke	ml/Tag	600	700	800	900	1000	1200 / 1300	1400 / 1500
Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	80	120	170	200	250	250 / 300	280 / 350
Kartoffeln <sup>1</sup>	g/Tag	120	140	180	220	270	270 / 330	300 / 350
Gemüse	g/Tag	120	150	200	220	250	260 / 300	300 / 350
Obst	g/Tag	120	150	200	220	250	260 / 300	300 / 350
<b>Mäßig</b>								
Milch, -produkte <sup>2</sup>	ml (g)/Tag	300	330	350	400	420	425 / 450	450 / 500
Fleisch, Wurst	g/Tag	30	35	40	50	60	65 / 75	75 / 85
Eier	Stck./Woche	1-2	1-2	2	2	2-3	2-3 / 2-3	2-3 / 2-3
Fisch	g/Woche	25	35	50	75	90	100 / 100	100 / 100
<b>Sparsam</b>								
Öl, Margarine, Butter	g/Tag	15	20	25	30	35	35 / 40	40 / 45
<b>Geduldete Lebensmittel</b> (≤ 10 % der Gesamtenergie)								
maximale Energienmenge	kcal/Tag	90	110	140	180	210	220 / 270	250 / 310

1) oder Nudeln, Reis u. a. Getreide

2) 100 ml Milch entsprechen im Kalziumgehalt ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse



Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

7

Quelle: aid-Heft "optimiX", Seite 7, Best.-Nr. 1447/2007

## 4. Die Mahlzeiten

Täglich nehmen die Kinder drei Mahlzeiten in unserer Einrichtung ein- das Frühstück, das Mittagessen und einen Nachmittagssnack.

### 4.1. Getränke

Täglich stehen den Kindern folgende Getränke zur Verfügung:

**Frühstück:** frisches Leitungswasser, ungesüßter Tee, Milch

**Mittagessen:** frisches Leitungswasser

**Nachmittagssnack:** frisches Leitungswasser

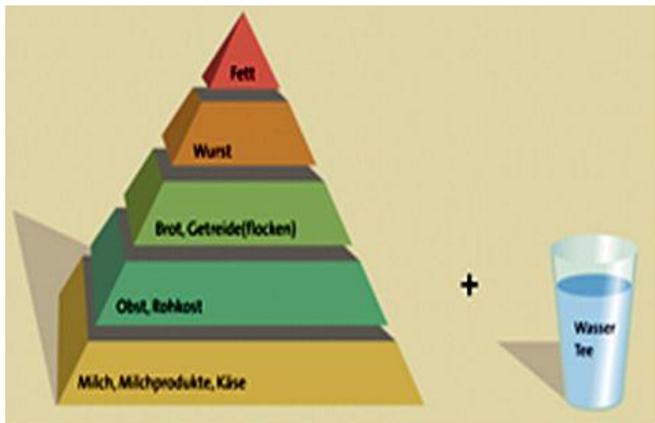
Zu besonderen Anlässen werden auch Saftschorlen und Kakao angeboten.

### 4.2. Frühstück

Das Frühstück findet in allen Gruppen um 08.15 Uhr statt und wird an 4 Tagen in der Woche (Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag) von den Eltern mitgebracht. Am Dienstag gestalten die Kinder ihr Frühstück selber. Dafür wird am Montag entweder von den Kindern selbst oder von einer Familie eingekauft. Wir wünschen uns für das Frühstück eine abwechslungsreiche und reichhaltige Auswahl an gesunden Lebensmitteln.

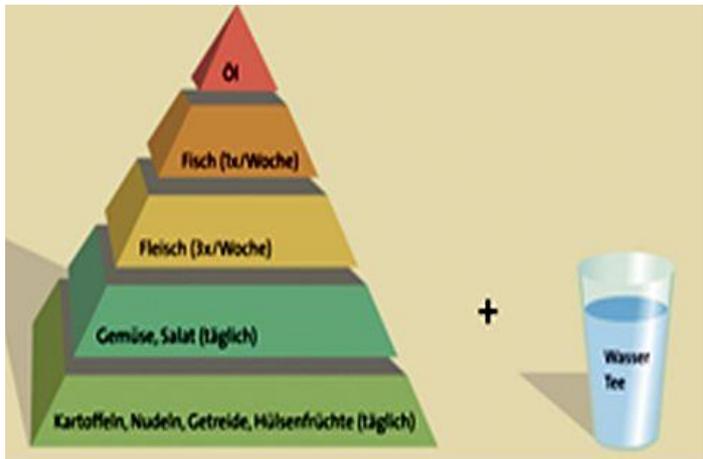
**Empfehlenswert ist zum Beispiel:** Vollkornbrot mit Käse oder Wurst, Gemüse und Obst, Naturjoghurt mit Früchten oder Zwieback, Haferflocken oder Müsli.

Die Auswahl des Frühstücks am Dienstag treffen die Kinder gemeinsam mit den Fachkräften. Die Kinder werden ebenfalls in die Zubereitung des Frühstücks einbezogen.



### 4.3. Mittagessen

Das Mittagessen findet in allen Gruppen um 11.30 Uhr statt und wird von der Firma Götterspeisen täglich warm angeliefert. Es kann zwischen einer Auswahl von zwei Hauptmahlzeiten und zwei Nachspeisen gewählt werden. Dies suchen die Gruppen gemeinsam mit den Kindern alle zwei Wochen aus. Die Firma Götterspeisen bietet speziell kindergerechtes Essen für Kindergarten und Krippe an und hat ein Bio-Siegel.



#### 4.3.1. Bremer Checkliste

Nach der Bremer Checkliste für die Verpflegung von Gemeinschaftseinrichtungen sollte es in einer Woche eine Auswahl an folgenden warmen Hauptmahlzeiten geben:

- Ein Fleischgericht
- Einen Eintopf oder Auflauf
- Ein Fischgericht
- Ein vegetarisches Gericht
- Ein Wunschesen der Kinder

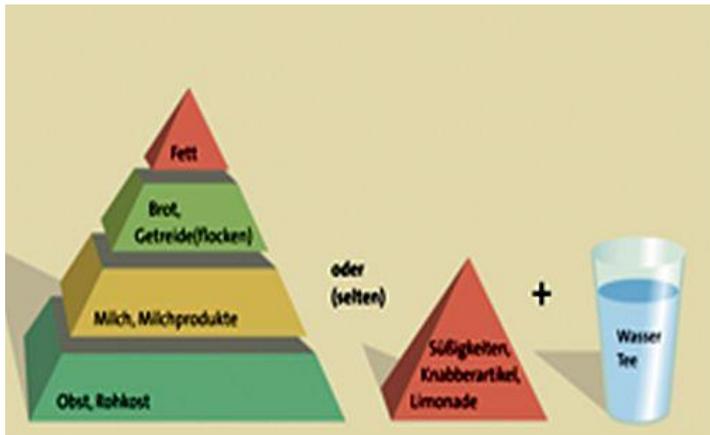
Außerdem sollte es zusätzlich folgendes geben:

- 2-3 Mal in der Woche Rohkost oder Salat
- 2-3 Mal Obst
- 2 Mal Kartoffeln

Jede Mittagsmahlzeit enthält mindestens eine frische Komponente in Form von Gemüse, Salat oder Obst. Das Mittagessen sollte nicht länger als 1- 1,5 Stunden warmgehalten werden. Außerdem wird die Temperatur des Mittagessens bei Ankunft in der Einrichtung gemessen. Die Temperatur sollte immer bei mehr als 65° liegen, sonst darf das Essen nicht an die Kinder ausgegeben werden. Alle Kinder in einer Gruppe, mit Ausnahme der Kinder mit besonderem Ernährungsbedarf bekommen das gleiche Mittagessen. Alle Zusatzstoffe werden gekennzeichnet.

#### 4.4. Nachmittagsnack

Der Nachmittagsnack findet in allen Gruppen zwischen 14.30 Uhr und 15 Uhr statt. Der Nachmittagsnack wird von der Einrichtung gestellt und besteht zum Großteil aus einer Obst- und Gemüsemahlzeit. Zusätzlich werden Snacks wie Vollkornzwieback oder Knäckebrötchen angeboten. Außerdem gibt es auch mal einen Joghurt oder Haferflocken. Die Kinder brauchen für den Snack nichts von zu Hause mitbringen. Das Angebot der Einrichtung ist ausreichend, reichhaltig und entspricht den Vorgaben der Optimix für die Zusammensetzung der Gestaltung einer Zwischenmahlzeit.



#### 5. Die Gestaltung der Mahlzeiten

Für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens ist nicht nur das Nahrungsmittelangebot ausschlaggebend, sondern auch die Gestaltung der Mahlzeiten.

##### 5.1. Regeln und Rituale

Die Kinder sollen die eigenen Signale für Hunger und Sättigung wahrnehmen und spüren, das heißt sie entscheiden selber was und wie viel sie von den angebotenen Speisen essen möchten. Eine Ausnahme bilden hier die Kinder mit Erkrankungen oder besonderer Ernährungsform. Die Speisen werden ausreichend und abwechslungsreich gestaltet, so dass die Kinder unterschiedliche Komponenten zur Auswahl haben an denen sie sich bedienen können. Die Kinder können bereits beim Eindecken des Tisches behilflich sein. Ein schön gedeckter und liebevoll dekoriertes Tisch laden zu einem gemütlichen Miteinander ein. Jede Mahlzeit wird mit einem Tischspruch begonnen. Die Kinder füllen sich je nach Alter und Entwicklungsstand selber oder mit Hilfe der Fachkräfte auf. Das Geschirr ist auf die Kinder zugeschnitten und soll ein selbstständiges Essen ermöglichen. Sobald die Kinder sich etwas aufgetan haben dürfen sie anfangen zu essen. Die Fachkräfte regen die Kinder zum Essen an und sind sich dabei bewusst, dass sie eine wichtige Vorbildfunktion für die Kinder sind. Die Fachkräfte wecken die Neugier der Kinder auf noch unbekanntes Essen und regen dazu an, alle Sinne zu benutzen. Das Essen darf mit allen Sinnen begriffen werden. Auch das Essen und Erfühlen der Lebensmittel mit den Händen spielt in der Entwicklung der Kinder eine wichtige Rolle und sollte zugelassen

und ausgehalten werden. Essen wird nicht zur Belohnung oder Bestrafung benutzt und es wird dem Kind kein Nachtisch verweigert, wenn es nichts oder nicht viel von der Hauptspeise gegessen hat. Auch Reste auf dem Teller werden akzeptiert.

## **5.2. Mitbestimmung der Kinder**

Die Kinder werden in die Planung und die Auswahl der täglichen Mahlzeit einbezogen. So dürfen sie die Auswahl des gemeinsamen Frühstücks am Dienstag bestimmen und die dafür benötigten Lebensmittel einkaufen und daraus in kleinen Gruppen das Frühstück zubereiten. Bei der Wahl des Mittagessens werden sie ebenfalls einbezogen. Kinder helfen beim Tische decken und abräumen oder beim Ausräumen der Spülmaschine. Durch die Mitbestimmung werden ihnen Alltagskompetenzen vermittelt und sie lernen Entscheidungen zu treffen und sich für ihre Belange und die Belange anderer Kinder einzusetzen und zu engagieren. Ebenfalls lernen sie sich in einer Gruppe auf einen Konsens zu einigen und diesen zu akzeptieren, auch wenn es nicht die von ihnen bevorzugte Wahl war. Eine aktive Mitbestimmung der Kinder fördert die Identifikation mit der Einrichtung.

## **6. Besondere Verpflegungssituationen**

### **6.1. Verpflegung von Kindern mit Allergien/ Intoleranzen**

Kinder, die aufgrund einer Lebensmittelallergie- oder Intoleranz eine besondere Ernährungsform benötigen, können gleichwertig an den Mahlzeiten teilnehmen. Für die Erarbeitung einer individuell zugeschnittenen Mahlzeitenplanung benötigen wir genaue ärztliche Anweisungen zu den Lebensmitteln, die das Kind nicht essen darf. Für die Nahrungsmittelauswahl des Frühstücks und des Nachmittagssnacks werden die Richtlinien für dieses Kind von den Fachkräften berücksichtigt. Der Essenslieferant wird ebenfalls über die besondere Verpflegung informiert und liefert für das Kind entsprechend gesondert zubereitetes Essen.

### **6.2. Verpflegung bei besonderen Anlässen**

Im Verlauf des Jahres bieten sich einige Anlässe für die Gestaltung von gemeinsamen Festen und Feiern. So wird im Kindergarten jährlich das Faschingsfest, das Sommerfest, das Laternelaufen und die Weihnachtsfeier gemeinsam gestaltet. Die Speisen zu diesen besonderen Anlässen werden von den Eltern mitgebracht. Vorher wird gemeinsam entschieden welche Art von Verpflegung es geben soll (Kaffee und Kuchen, kaltes oder warmes Buffet, Suppe). Zu diesen Anlässen werden auch Kuchen und Kekse angeboten.

Die Kinder feiern ebenfalls in der Einrichtung ihren Geburtstag. Zu diesem Anlass wird meistens von den Kindern eine Kleinigkeit für die Gruppe mitgebracht. Auch hier können ein Kuchen oder Muffins mitgebracht werden. Oftmals wird auch ein Geburtstagsfrühstück ausgegeben. Dies sollte vorher mit den Gruppen besprochen werden, damit kein eigenes Frühstück mitgebracht wird.

## Quellenverzeichnis:

1. Cantzler, A. (2008): Dossier Kinder unter Drei: Essen mit Genuss. Kindergarten heute, 9, 45-47.
2. Eugster, G. (2012): Kinderernährung gesund und richtig. Expertenwissen und Tipps für den Essalltag. Urban und Fischer Verlag, München.
3. Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (2015). Die Optimierte Mischkost. Verfügbar unter: [http://www.fke-do.de/index.php?module=page\\_navigation&index\[page\\_navigation\]\[action\]=details&index\[page\\_navigation\]\[data\]\[page\\_navigation\\_id\]=63](http://www.fke-do.de/index.php?module=page_navigation&index[page_navigation][action]=details&index[page_navigation][data][page_navigation_id]=63). Zugriff am 01.10.2015.
4. Hoch, V. (9.2015): Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen. Verfügbar unter: [http://www.kita-fachtexte.de/uploads/media/KiTaFT\\_Hoch\\_Essenssituationen\\_2015\\_01.pdf](http://www.kita-fachtexte.de/uploads/media/KiTaFT_Hoch_Essenssituationen_2015_01.pdf). Zugriff am 01.10.2015.
5. IN FORM (2015): Schritt für Schritt zur gesundheitsfördernden Kita. Praxis-Leitfaden für pädagogische Fachkräfte. Verfügbar unter: [http://www.pebonline.de/uploads/tx\\_ernaehrungundbewegung/Web\\_Broschuere\\_Kita-Coaches.pdf](http://www.pebonline.de/uploads/tx_ernaehrungundbewegung/Web_Broschuere_Kita-Coaches.pdf). Zugriff am 01.10.2015.
6. Rustmeyer, R., Hof, C. (2014): Sonderheft Kleinstkinder in Kita und Tagespflege. Ernährung und Gesundheit. Verlag Herder, Freiburg.