

KÜHLSCHRANKKARTEN für die tägliche Arbeit in der Kindertagespflege

Thema: **VERSORGUNG** 10 Karten



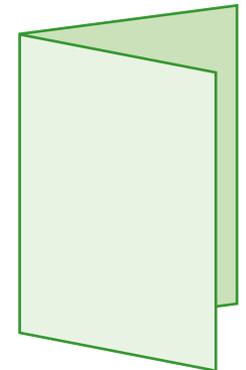
Zwei Seiten mit vielen Informationen:
Seite 1 erklärt im Überblick
Seite 2 erklärt tiefgreifend

weitere Themen:
Organisation, Eltern, Entwicklungsstufen



So kommen Sie an die Karten:

1. Karten auf DIN A4 Papier ausdrucken
 2. in der Mitte falten
 3. zusammenkleben oder laminieren
- FERTIG!**

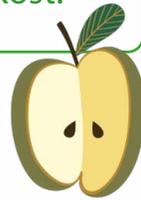


VERSORGUNG

1. Die Hauptmahlzeit

A

Zusammensetzung einer Hauptmahlzeit: eine Portion sättigende Kohlenhydrate, Gemüse und eine Eiweißkomponente sowie einer Portion Frischkost.



B

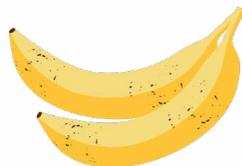
Zweimal im Monat können Sie eine vollwertige süße Hauptmahlzeit anbieten.

C

Einmal in der Woche einen Eintopf mit Vollkornbrot und zum Nachtisch Obst als Frischkost einplanen.

D

Eine Hauptmahlzeit sollte zu ca. 2/3 aus gegarten Zutaten bestehen, diese können dennoch kalt zubereitet werden.



Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

VERSORGUNG

1. Die Hauptmahlzeit

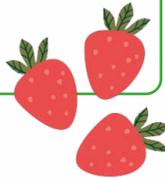
- A) Für eine gute Versorgung mit allen Nährstoffen und auch für ein altersgerechtes ansprechendes Mittagessen, planen Sie pro Kind
- eine Händeschale Kartoffeln, Nudeln oder Getreide wie Buchweizen bzw. Polenta,
 - eine Hand gegartes Gemüse, eine Hand frisches und rohes Gemüse
 - und einen Handteller großes Stück Fleisch, Fisch oder ein halbes Ei bzw. eine pflanzliche Eiweißkomponente wie einen Bratling aus Hülsenfrüchten, sowie einen EL Rapsöl.
- B) Eine süße Hauptmahlzeit, wie z.B. Vollkornmilchreis mit Kirschen, Vollkornpfannkuchen mit Apfelmark, Quark-Obst-Auflauf, kombinieren Sie
- im Sommer mit einer Händeschale Gemüse Frischkost
 - und im Winter mit einer Gemüsecremesuppe.
- C) Eintöpfe, z.B. weiße Bohnen mit Spinat, Kartoffeln mit Paprika oder rote Linsen mit Tomaten kombinieren Sie für die sichere Eiweißversorgung mit Vollkornbrot. Die Frischkost decken Sie dann mit frischem Obst zum Nachtisch ab.
- D) Insbesondere im Sommer sind Gerichte wie Couscous Salat mit frischen Tomaten und Mozzarella, oder Kartoffelsalat mit Salatgurke und Fischfilet, oder Vollkornnudelsalat mit Möhren, Erbsen und hartgekochtem Ei sehr beliebte, gut versorgende und vorzubereitende Gerichte.



2. Zwischenmahlzeiten: Zweites Frühstück und Vesper

A

Planen Sie die Bestandteile der Zwischenmahlzeiten so, dass Sie die Lebensmittelgruppen der Hauptmahlzeiten sinnvoll ergänzen.



B

Bieten Sie bei einer Zwischenmahlzeit immer etwas Frischkost an und ein Getränk.

C

Mit dem zweiten Frühstück am Morgen decken Sie ca. 15% der Tagesenergie ab.



D

Mit der Vesper am frühen Nachmittag decken Sie ca. 10% der Tagesenergie ab.

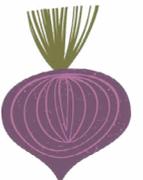
Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

2. Zwischenmahlzeiten: Zweites Frühstück und Vesper

- A) Bieten Sie zu den Zwischenmahlzeiten die Portionen der Lebensmittelgruppen an, die in der Hauptmahlzeit noch nicht vertreten waren. Wenn z.B. die Mittagsmahlzeit kein Milchprodukt enthält, dann können Sie zu einer Zwischenmahlzeit z.B. einen Joghurt anbieten. Die Zwischenmahlzeit ist kein beliebiger Snack!
- B) Grundlage einer jeden Zwischenmahlzeit ist die Frischkost, Gemüse und/oder Obst, ob in Form von Sticks, Obstsalat, in einem Müsli oder als Smoothie, sowie auch ein Getränk, Wasser oder ungesüßter Tee, warm oder kalt.
- C) Fragen Sie die Eltern, welche Frühstücksgewohnheiten die Familie morgens jeweils hat. Trinkt das Kind Muttermilch oder Formula Nahrung? Isst es mit den Eltern gemeinsam Müsli oder Brot? Wenn das der Fall ist, dann sind 15% der Tagesenergie passend. Sollte das Kind kein 1. Frühstück eingenommen haben, braucht es mehr Energie.
- D) Neben dem täglichen Angebot an Frischkost und einem Getränk sind ein kleines Eis aus pürierten Früchten mit Joghurt und im Winter eine Scheibe Apfelbrot, Fäustlinge* oder einfache Butterkekse** eine willkommene Abwechslung.

* Das Rezept für Obst-Hafer-Fäustlinge finden Sie auf den Küchenkarten „Entwicklungsstufen“ unter 1. Essen und Trinken im 2. Lebenshalbjahr

** Das Rezept zu einfachen Butterkeksen finden Sie auf den Küchenkarten „Eltern“ unter 3. Umgang mit Zucker, Snacks und tierischen Lebensmitteln, b).



VERSORGUNG

3. Wie viele Portionen von einer Lebensmittelgruppe braucht ein Kind während der Betreuungszeit in Ihrer Kindertagespflegestelle - wie groß ist eine Portion?

A

Gemüse: Von drei benötigten Portionen Gemüse pro Tag bieten Sie zwei Portionen in Ihrer Kindertagespflege an.
Obst: Von zwei Portionen pro Tag planen Sie eine ein.

B

Getreide- und Getreideprodukte/ Kartoffeln: Von den vier benötigten Portionen Getreide- und Getreideprodukte sowie Kartoffeln pro Tag bieten Sie drei an. Eine Portion davon kann auch aus Hülsenfrüchten bestehen.



C

Milch und Milchprodukte: Von den drei benötigten Portionen pro Tag bieten Sie ein bis zwei Portionen an.

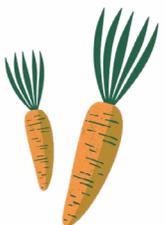
D

Fleisch: Von den ein bis zwei benötigten Portionen pro Woche bieten Sie während der Betreuung maximal eine Portion an.
Fisch: Von der einen Portion Fisch pro Woche, bieten Sie zweimal im Monat eine Portion an,
Eier: Von den benötigten 2 Eiern pro Woche bieten Sie ein Ei bis 1.5 Eier an. Bei vegetarischer Ernährung bis zu zwei Eier.

VERSORGUNG

3. Wie viele Portionen von einer Lebensmittelgruppe braucht ein Kind während der Betreuungszeit in Ihrer Kindertagespflegestelle - wie groß ist eine Portion?

- A) Bei großstückigen Gemüse oder Obst (z.B. ein Apfel) passt eine Portion* in eine Hand, bei aufgeschnittenem oder kleinstückigen Gemüse, Salat oder Obst (Kirschtomaten, Feldsalat oder Erdbeere) passt eine Portion in eine Schale, die von zwei Händen geformt wird (eine Portion = 60-80g).
- B) Eine Scheibe Vollkornbrot ist so groß wie die Handinnenfläche des Kindes. 2 Scheiben sind eine Portion.
Eine Portion Nudeln, Flocken, Couscous, Hirse, Kartoffeln passt in die Schale, die mit zwei Händen geformt wird.
Eine Portion Hülsenfrüchte passt in eine Hand.
(Brot= 30-50 g, Nudeln=30 g Trockengewicht, Kartoffel=60-80 g, Hülsenfrüchte=20-30 g Trockengewicht).
- C) Eine Portion entspricht einem kleinen Glas Milch, bzw. Joghurt, welches so groß ist, dass es gefüllt von einer Hand gehalten werden kann. Eine Portion Käse entspricht zwei Scheiben, eine Scheibe ist so groß wie der Handteller (Milch bzw. Joghurt=100 ml, Käse=20 g).
- D) Eine Portion Fleisch entspricht einem Stück, welches so groß ist wie der Handteller (ca. 0,8 cm dick).
Ein Stück Fisch ist so groß wie der Handteller (ca. 1,3 cm dick).
Eine Portion Ei ist ein halbes Ei, das passt in eine Hand.
(Fleisch max. 40-60g, Fisch max. 80 g).



* Die Portionsmaßinheit „Hand“ richtet sich immer nach der Handgröße des/der jeweiligen Essers/Esserin, d.h. des jeweiligen Kindes.

VERSORUNG

4. Getränke in der Kindertagespflegestelle

A

Von den 6 Getränke-Portionen am Tag sollten Sie während der Betreuungszeit drei bis 4 Portionen über den Tag verteilt anbieten.



B

Bieten Sie immer Mineralwasser oder Leitungswasser sowie ungesüßte Tees an, das sind die besten Durstlöcher.

C

Idealerweise positionieren Sie die Getränke im Sichtfeld der Kinder.



D

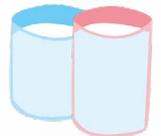
Stellen Sie Gläser und auch Karaffen für die Kinder bereit, die so groß sind, dass diese gut in die Kinderhand passen.

Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

VERSORUNG

4. Getränke in der Kindertagespflegestelle

- A) Das Glas sollte so groß sein, dass es spielend gefüllt in die Hand des Kindes passt und das Kind es gut halten und zum Mund führen kann. Das Kind wird größer, die Hand wird größer, das Glas wird größer, die Menge an Getränk erhöht sich (50-100 ml/Glas).
- B) Wasser bzw. ungesüßte und nicht aromatisierte Tees sind die idealen Getränke. Sie versorgen den Körper mit Flüssigkeit und Mineralstoffen, sie sind energiefrei und zahnfreundlich. Eine Saftschorle sollte im Verhältnis 1:4 (Saft: Wasser) verdünnt sein und ausschließlich zu den Mahlzeiten angeboten werden. Milch ist ein Lebensmittel und kein Getränk*, denn sie versorgt nicht mit Flüssigkeit.
- C) Da der Körper immer nur eine gewisse Menge an Flüssigkeit aufnehmen kann, ist es empfehlenswert, über den Tag verteilt zu trinken. Im Sommer oder bei vermehrter körperlicher Bewegung bieten Sie öfter Wasser an.
- D) Füllen Sie das Wasser bzw. den Tee in kleine Karaffen, so dass die Kinder sich selbstständig daraus einschenken können. Das Glas sollte nach oben hin geöffnet geformt sein, dies erleichtert das Befüllen und auch das daraus Trinken.



* Siehe auch: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/milch-und-milchprodukte-fuer-kinder-das-sollten-sie-beachten-5988> (Abruf: 10.11.2022)

5. Planung der Wochenspeiseplangestaltung für die Mittagsmahlzeit

A

Planen Sie für jeden Tag ein saisonales* und regionales** Gemüse ein.



B

Stellen Sie die Hauptmahlzeit so zusammen, dass immer Vollkornnudeln, Getreide wie Couscous, Buchweizen, Hirse oder Kartoffeln dabei sind.

C

Fleisch planen Sie max. einmal in der Woche, Fisch zweimal im Monat, ein Ei pro Woche (bei einem vegetarischem Angebot 1,5 Eier), Milch bzw. Milchprodukt eine ½ Portion.

D

Zwei Mal im Monat können Sie eine süße Hauptmahlzeit zubereiten.



E

Beziehen Sie die Vorlieben der Kinder immer mit in Ihre Planungen ein.

5. Planung der Wochenspeiseplangestaltung für die Mittagsmahlzeit

- A) Bereiten Sie das Gemüse zu 50% als Frischkost zu, z. B. als Sticks, fein gerieben oder auch in Form eines pürierten Drinks/Smoothie oder einer kalten Suppe. Die andere Hälfte des Gemüses in schonend gegarter Form, z.B. als Gemüsesoße oder Püree, als Suppe, gestampft mit Kartoffeln oder als Ofengemüse.
- B) Zweimal in der Woche bieten Sie Kartoffeln an, als Pellkartoffeln, die Sie vor dem Servieren pellen, als Kartoffelpüree, bzw. gestampft, als Ofenkartoffel, Kartoffelgratin oder Kartoffelklöße. 1–2-mal in der Woche Vollkornnudeln und 1–2-mal in der Woche Couscous oder Polenta, z. B. als Brei oder Schnitten, bzw. Buchweizen als Bratling.
- C) Bieten Sie das Fleisch in Form von kleinen Hackbällchen oder Geschnetzeltem an. Würstchen sollten einen Fleischanteil von mindestens 50% haben. Fisch, am besten fetten Hochseefisch, können Sie z.B. als Fisch-Kartoffel-Backling zubereiten oder auch in Form einer Soße.
Das Ei verarbeiten Sie als Rührei, im Pfannkuchen oder Bratling.
Milchprodukte, wie Quark und Joghurt, eignen sich z.B. als Dipp. Käse könnte zum Überbacken verwendet werden und die Milch z.B. in einer Béchamelsoße.
- D) Eine süße Mahlzeit, wie Vollkornapfelpfannkuchen, Vollkornmilchreis mit Kirschen oder Dinkelvollkornriesbrei mit Pflaumenkompott ergänzen Sie im Sommer mit Gemüsefrischkost und im Winter mit einer Gemüsecremesuppe.
- E) Kinder lieben es, wenn sie an der Planung mit beteiligt und ihre Wünsche und Vorlieben umgesetzt werden. Stellen Sie z. B. eine Komponente zur Wahl "Wollen wir am Donnerstag Bratkartoffeln oder gebratene Nudeln essen?"

* Jahreszeitenentsprechend / Ernteerträge der Jahreszeiten (z.B. Erdbeeren im Sommer und Spätsommer nicht im Winter).

** Aus der näheren Umgebung bzw. Region, ohne lange Transportwege (z.B. Gurken aus Deutschland, nicht aus fernen Ländern).

6. Nährstoffschonende Garmethoden

A

Garen Sie das Gemüse „mit Biss“.
Fleisch, Fisch, Eier sowie Getreide und Hülsenfrüchte garen Sie immer gut durch.



B

Dünsten oder Dämpfen Sie das Gemüse, das sind ideale nährstoffschonende Garmethoden.

C

Verwenden Sie zum heißen Braten Fette und Öle, die hoch erhitzbar sind (also z.B. Bratöl oder Butterschmalz).



D

Für ein knuspriges und schnelles Backergebnis stellen Sie an Ihrem Backofen „Heißluft/Umluft“ ein.
Möchten Sie eher langsamer, gut durchbacken ist die Einstellung „Ober- und Unterhitze“ genau richtig.

Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

6. Nährstoffschonende Garmethoden

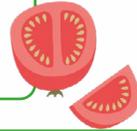
- A) Gemüse erhält seine Nährstoffe besser, wenn es noch Biss hat.
Sollte ein Kind es dann nicht gut kauen können, empfiehlt sich das Pürieren des Gemüses.
Getreide und Hülsenfrüchte haben eine höhere Bekömmlichkeit und die Nährstoffe leiden weniger, wenn sie weich gegart werden.
Tierische Produkte müssen aus hygienischen Gründen immer durchgegart werden.
- B) Beim Dünsten schwenken Sie das Gemüse in wenig Fett, Butter, Margarine oder Olivenöl bei mittlerer Temperatur und garen anschließend bei niedriger Temperatur zugedeckt weiter.
Beim Dämpfen liegt das Gemüse in einem Siebeinsatz und hat keinen Kontakt direkten zum Wasser.
- C) Bratlinge, Pfannkuchen, Kartoffeln, Fleisch, Fisch und Eier braten Sie bei höheren Temperaturen, hier sollten Sie ein spezielles Bratöl oder Butterschmalz verwenden, zwei Fette, die hohe Hitze vertragen.
- D) Gemüse wird im Backofen mit „Heißluft/Umluft“ gebacken, so bleibt es besonders aromatisch, knusprig und bissfest.
Auch beim Backen mehrerer Bleche, z. B. bei Keksen oder Brötchen, eignet sich die Umluft sehr gut.
Für Fischfilets, Fleischbällchen oder Backlinge ist Ober- und Unterhitze empfehlenswert so trocknet das Gargut nicht aus und wird gut durchgegart.



7. Fleisch, Fisch oder Vollmilch vs. pflanzlichen Alternativen?

A

Hafer- oder Sojadrink können Sie immer einmal verarbeitet anbieten, sie ersetzen aber von der Versorgungsleistung nicht die Kuhmilch.



B

Tofu Würstchen oder Naturtofu können Sie als Eiweißlieferant und ökologisch nachhaltigere Alternative zu Putenwürstchen zwei Mal im Monat anbieten.

C

Seitan, eine Fleischalternative aus Weizen- oder Dinkelgluten können Sie als Eiweißlieferant und ökologisch nachhaltigere Alternative zu Hähnchenbrustfilet oder Geschnetzeltem zwei Mal im Monat verarbeiten.

D

Sojajoghurt, Mandeljoghurt oder Kokosjoghurt können Sie als Nachspeisen zubereiten oder als Angebot für die Vesper einsetzen. Diese Lebensmittel sind von der Versorgung kein Ersatz zum Vollmilchjoghurt.

Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

7. Fleisch, Fisch oder Vollmilch vs. pflanzlichen Alternativen?

- A) Pflanzliche Drinks sind von den Verarbeitungsmöglichkeiten, dem Aussehen und dem Geschmack mit Kuhmilch vergleichbar, nicht aber von dem Nährstoffgehalt. Sofern die Menge an Milch und Milchprodukten abgedeckt ist, sind diese Produkte eine Alternative. Achten Sie beim Einkauf auf ungesüßte und nicht aromatisierte Drinks.
- B) Achten Sie beim Einkauf von Fleischalternativen auf Bioqualität. Der Gehalt an Salz ist deutlich geringer. Aromen und Geschmacksverstärker sind in Biowaren verboten.
- C) Seitan hat den Vorteil, dass er schon gewürzt ist und dass Sie ihn gut fein schneiden können.
- D) Achten Sie beim Einkauf auf ungesüßten Joghurt, insbesondere der Joghurt auf Sojabasis ist sehr häufig gesüßt, auch bei Bioware.



8. Hülsenfrüchte, die verkannten nachhaltigen Eiweißlieferanten

A

Nicht nur bei einer vegetarischen Ernährung sollten Sie Hülsenfrüchte mehrmals in der Woche anbieten, es sind wahre Wunderpakete an Nährstoffen.

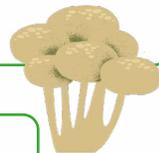


B

Hülsenfrüchte bieten unterschiedliche Farben und Formen. Sie können diese Vielfalt für die Zwischenmahlzeiten und für die Hauptmahlzeiten vielseitig verarbeiten.

C

Für Kleinkinder, auch für Säuglinge im 2. Lebenshalbjahr können Sie Hülsenfrüchte z.B. im Gemüse-Kartoffel-Mus für die Beikost einsetzen. Richtig gegart und gewürzt, werden sie sehr gut vertragen.

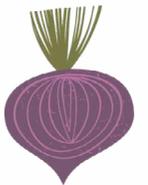


D

Kombinieren Sie Hülsenfrüchte mit Getreide oder mit Kartoffeln, dann sind es wahre Eiweißbomben und Sattmacher.

8. Hülsenfrüchte, die verkannten nachhaltigen Eiweißlieferanten

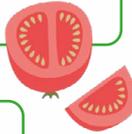
- A) Hülsenfrüchte versorgen mit Eiweiß, sättigender Stärke, Ballaststoffen, B-Vitaminen und Mineralstoffen, insbesondere Eisen.
- B) Rote Linsen können Sie zu einem Dal oder zu Dipp verarbeiten, Kichererbsen zu Hummus, gelbe Erbsen zu Püree, weiße Bohnen als Suppe, Kidneybohnen zu Bratlingen und grüne Erbsen zu einem bunten und sättigenden Salat.
- C) Rote Linsen können Sie direkt garen, alle anderen Hülsenfrüchte sollten Sie einweichen, dann weich garen und die gleiche Zeit, wie die Garzeit auch ausquellen lassen. Gut gewürzt und mit Fenchel, Kümmel, Anis, Basilikum oder Rosmarin sind sie noch bekömmlicher.
- D) Traditionelle Gerichte wie Linsensuppe mit Brot oder Linsen mit Spätzle, Reis mit Linsen in Indien, Hirse mit Kichererbsen in Nordafrika sind auf Grund ihrer Kombination von Hülsenfrüchten und Getreide, was die Eiweißwertigkeit angeht, vergleichbar mit tierischem Eiweiß.



9. Vegetarische Angebote in der Kindertagespflege

A

Eine vegetarische Mittagsmahlzeit stellen Sie aus einer Portion komplexer Kohlenhydrate, einer Portion Gemüse und einer pflanzlichen Eiweißkomponente, bzw. tierischen Eiweißkomponenten z.B. Quark oder Ei zusammen, sowie aus einer Frischkost.



B

Eiweiß, Eisen, Vitamin B12 und Jod decken Sie über Ei, Quark, Hülsenfrüchten, Getreide, Milch- und Milchprodukte ausreichend ab.

C

Bei einem rein vegetarischen Angebot, können Sie ein halbes bis ein Ei mehr anbieten, also 1,5 bis 2 Eier pro Woche.

Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

9. Vegetarische Angebote in der Kindertagespflege

- A) Beispiele für vollwertige vegetarische Hauptmahlzeiten sind:
Vollkornnudeln mit Gemüse-Linsen-Bolognese;
Kartoffel, Spinat und Ei;
Bohnensuppe mit Kartoffeln, weißen und grünen Bohnen mit Brot;
Kartoffel-Möhren-Stampf mit Hirsebratling, Quarkauflauf mit Früchten.
- B) Für eine gute Eiweißversorgung sorgt einmal das Ei oder der Quark kombiniert mit Kartoffel und aber auch die Kombination aus Hülsenfrüchten mit Getreide.
Eisen wird aus pflanzlichen Lebensmitteln besser aufgenommen, wenn es mit Vitamin C haltigen Gemüse oder Obst kombiniert wird, dazu die Frischkost immer auch zur Hauptmahlzeit anbieten. Vitamin B12 und auch Jod decken Sie über Ei und Milch- und Milchprodukten ab.
- C) An vier Tagen in der Woche können Sie ein halbes Ei anbieten, im Pfannkuchen, als Rührei, im Auflauf, im Kartoffelsalat oder auch mal als hartgekochtes Ei zum zweiten Frühstück mit Brot.



10. Die Lebensmittelgruppen – jede hat ihre besondere Bedeutung

A

Gemüse und Obst: Bieten Sie „mehr als die Hände tragen können“ an!



B

Getreide- und Getreideprodukte, Kartoffel und Hülsenfrüchte: Planen Sie diese zu jeder Mahlzeit ein, das ist „geballte Energie zum Sattessen“!

C

Milch- und Milchprodukte: Hier gilt „regelmäßig aber mäßig genießen“, planen Sie diese maximal in zwei Mahlzeiten ein.

D

Fleisch, Fisch und Ei: Wenn Sie tierische Produkte anbieten, „dann selten und als Beilage“!

E

Fette und Öle: Achten Sie darauf „versteckte Fette aufzuspüren, sichtbare gezielt zu platzieren“!

10. Die Lebensmittelgruppen – jede hat ihre besondere Bedeutung

- A) Gemüse und Obst enthalten eine Vielfalt an Vitaminen und Mineralstoffen, sowie Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Wasser. Bieten Sie Obst und Gemüse nach dem Regenbogenprinzip an, in dem Sie über die Woche jede Farbe abdecken. Bunt ist gesund!
- B) Getreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln versorgen mit komplexen Kohlenhydraten, der wichtigsten Energiequelle für den kindlichen Körper. Bieten Sie ausschließlich Vollkornprodukte an, sie enthalten ausreichend Ballaststoffe, diese sind gut für die Zahngesundheit, den konstanten Blutzuckerspiegel und die Darmtätigkeit.
- C) Milch- und Milchprodukte enthalten neben den wichtigen Nährstoffen für Knochen und Zähne gesundheitsförderliche Milchsäurebakterien für den Darm, die das Immunsystem stärken. Bieten Sie ausschließlich ungesüßte Vollmilchprodukte an!
- D) Mageres Fleisch, fetter Fisch und Eier von glücklichen Hühnern sichern die Versorgung mit Eisen, Jod und den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Achten Sie auf artgerechte Tierhaltung!
- E) In Butter und Butterschmalz überwiegen die gesättigten Fettsäuren, pflanzliche Öle, z. B. Olivenöl, enthalten die einfachen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, z. B. Rapsöl und Leinöl. Diese sind wichtig für das kindliche Gehirn, die Darmflora und sie halten die Arterien elastisch. Die Öle sollten kaltgepresst und unraffiniert, also nativ, sein.



KÜHLSCHRANKKARTEN für die tägliche Arbeit in der Kindertagespflege

Thema: ORGANISATION 11 Karten



Zwei Seiten mit vielen Informationen:
Seite 1 erklärt im Überblick
Seite 2 erklärt tiefgreifend

weitere Themen:

Versorgung, Eltern, Entwicklungsstufen



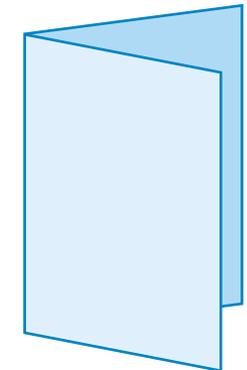
So kommen Sie an die Karten:

1. Karten auf DIN A4 Papier ausdrucken

2. in der Mitte falten

3. zusammenkleben oder laminieren

FERTIG!

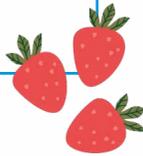


ORGANISATION

1. Der Einkauf – richtig verpackt und gezielt platziert

A

Vollkornnudeln, Vollkornmehl, Öl, Tomatenmark, Hülsenfrüchte aus dem Glas/Dose etc. können Sie einmal im Monat einkaufen.



B

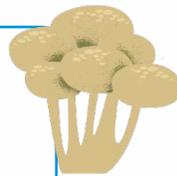
Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch und Vollkornbrot sollten Sie wöchentlich frisch dazu kaufen.

C

Richtig verpackt können Sie Lebensmittel wie Brot, Radieschen, Blattsalat und Käse deutlich länger frisch halten und genießen.

D

Lebensmittel sollten Sie gezielt platzieren, so können Sie bei Lebensmitteln wie Fleisch, Milch und Gemüse die Haltbarkeit und die Frische verlängern.



Kühlschrankskarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

ORGANISATION

1. Der Einkauf – richtig verpackt und gezielt platziert

- A) Richten Sie an einer kühlen und trockenen Stelle ein Regal ein, wo Sie Ihre Vorräte sortiert nach Datum und gut sichtbar platzieren. Einmal geöffnete Verpackungen mit Datum versehen und fest verschließen.
- B) Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD: (mindestens haltbar bis...Datum) gibt an, dass das Produkt bei angegebener richtiger Lagerung auf jeden Fall ohne Geschmacks- und Qualitätseinbußen sowie gesundheitliche Einbußen zu konsumieren ist. Das Lebensmittel ist auch nach Ablauf des Datums haltbar. Bei verderblichen Lebensmitteln, wie Hackfleisch, finden Sie das Verbrauchsdatum (verbrauchen bis... Datum), d.h. dass Sie dieses Lebensmittel nach diesem angegebenen Datum entsorgen müssen.
- C) Brot hält sich am besten frisch in einem Tontopf, alternativ eingeschlagen in einem Wachstuch.
Blattgrün von Gemüse sollten Sie vor dem lagern trennen, es entzieht dem Gemüse die Nährstoffe. Blattsalate im ganzen Blatt waschen, trocknen und in einer Dose mit Gitter am Boden oder in einer speziellen Tüte aufbewahren.
- D) Der Kühlschrank hat verschiedene Temperaturzonen.
- Oberstes Fach: 6-8 C°, ideal für Marmeladen und Speisen, die zeitnah gegessen werden.
 - Mittleres Fach: ca. 5 C°, ideal für Milch- und Milchprodukte.
 - Unterstes Fach: 2-3 C°, ideal für alles was leicht verderblich ist, wie Fleisch, Fisch und frischer Aufschnitt. Gemüsefach: ca. 9 C°, ideal für Gemüse und Salate.
 - Kühlschranktür: der wärmste Ort, Ideal für Ketchup, Senf, Eingelegtes und Eier. Tomaten, Zucchini, Auberginen und Kürbis lagern Sie bei Raumtemperatur ebenso wie Äpfel, Birnen und Zitrusfrüchte.

ORGANISATION

2. Vorkochen und Aufwärmen – ein Blick auf Nährstoffe, Konsistenz, Geschmack und Hygiene

A

Vollkornnudeln, Linsensuppe und Hühnerfrikassee können Sie sehr gut vorkochen, wohingegen Sie Gemüse und Kartoffeln möglichst frisch zubereiten sollten.



B

Alle Gerichte sollten Sie schnell herunterkühlen, um sie dann gut verpackt in den Kühlschrank oder in den Gefrierschrank zu geben.

C

Tauen Sie Ihr eingefrorenes Essen langsam und kühl auf und erwärmen Sie Ihr vorbereitetes Essen nährstoffschonend und hygienisch.

D

Es kommt Geschmack, Konsistenz und dem Nährstoffgehalt zugute, wenn Sie beim Vorkochen die Gesamtgarzeit verkürzen.



Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

ORGANISATION

2. Vorkochen und Aufwärmen – ein Blick auf Nährstoffe, Konsistenz, Geschmack und Hygiene

- A) Gemüse, Obst und Kartoffeln enthalten hitze- und lagerempfindliche Vitamine. Die Vitamine, insbesondere Vitamin C und Folat*, verlieren einen Teil ihre Wirksamkeit durch das Vorkochen und Aufbewahren. Daher sollten Sie diese Lebensmittel möglichst kurz vor dem Verzehr zubereiten.
- B) Beim Vorkochen achten Sie darauf, dass Sie das Gargut direkt in ein kaltes Aufbewahrungsgefäß umfüllen, luftdicht verschließen, anschließend in einem kalten Wasserbad schnell herunter kühlen, bzw. im Winter nach draußen stellen. Nach ca. 30 min. können Sie Ihr Gericht in den Kühlschrank geben oder einfrieren. So minimieren Sie die schädliche/gefährliche Keimbildung, den Verlust an Vitaminen und die Umwandlung von Nitrat in das nicht gesundheitsförderliche Nitrit.
- C) Eingefrorene Gerichte tauen Sie über Nacht (ca. 12 Stunden) im Kühlschrank auf. Beim Erwärmen müssen die Gerichte einmal komplett durcherhitzt werden, möglichst zugedeckt.
- D) Bereiten Sie Nudeln und Gemüse, auch Suppen auf Vorrat vor. Stoppen Sie einige Minuten vor dem Ende der Garzeit, da beim Herunterkühlen und Wiedererwärmen die Lebensmittel weitergaren. Konsistenz, Geschmack und Nährstoffe leiden.



* Ein wasserlösliches Vitamin, das für die menschliche Gesundheit unverzichtbar ist. Das Vitamin ist an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt und muss in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_folat_und_folsaeure-8899.html#:~:text=Der%20Begriff%20%EF02%80%9EFolat%EF02%80%9C%20bezeichnet%20ein%20wasserl%C3%B6sliches%20Vitamin%2C%20das,in%20ausreichender%20Menge%20mit%20der%20Nahrung%20aufgenommen%20werden. (Abruf:10.11.2022)

3. Mittags das Essen immer pünktlich auf den Tisch

A

Waschen und putzen Sie an dem Tag, an dem Sie frisches Gemüse und Salate einkaufen, alles gleich vor, dann haben Sie es schnell griffbereit und sparen bei der Vorbereitung der Mahlzeiten sehr viel Zeit.

B

Bereiten Sie Salatsoßen und Dips für 2-3 Tage im Voraus vor.



C

Planen, denken und handeln Sie heute schon für Morgen oder Übermorgen, indem Sie Getreide und Hülsenfrüchte zeit- und energiesparend vorbereiten.

D

Sie können die Frischkost bereits am Morgen für den Mittag zubereiten, behalten Sie dabei die empfindlichen Nährstoffe im Blick.



Kühlschrankskarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

3. Mittags das Essen immer pünktlich auf den Tisch

- A) Salat und Blattgemüse können Sie im ganzen Blatt waschen, putzen und trocknen und in entsprechenden Dosen im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahren. Gemüse wie Möhren, Kohlrabi und Lauch putzen Sie vor, entfernen das Grün und lagern es im Gemüsefach.
Frische Kräuter wie Petersilie, Dill und auch Frühlingszwiebeln, können Sie waschen und trocknen, klein schneiden, in Gläsern oder Dosen einfrieren oder in Öl konservieren.
- B) Salatsoßen, Brotaufstriche und Dips können Sie für die ganze Woche vorbereiten. Achten Sie darauf, dass keine rohen Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Schnittlauch oder Knoblauch enthalten sind, da Zwiebelgewächse insbesondere Milchprodukte leicht verderben lassen.
- C) Getreide und Hülsenfrüchte können Sie zeitsparend zubereiten: abends einweichen, morgens kochen und anschließend ausquellen lassen. Energiesparend wird es zusätzlich, wenn Sie die doppelte Menge vorbereiten. Dann gibt es montags Hirse mit Tomaten-Bohnen-Soße und donnerstags Backlinge aus Hirse mit Ei und Feta.
Getreide und Hülsenfrüchte können Sie auch sehr gut einfrieren.
- D) Möhren oder Rote Bete können Sie am Morgen reiben, direkt mit etwas Öl benetzen und dann luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren, so bleiben die Nährstoffe optimal erhalten (Mit Salatsoße vermischt, würde die Frischkost wässern.). Gemügesticks oder Obststücke schneiden Sie grob, so verkleinern Sie die Angriffsfläche für Licht und Luft, verschließen diese luftdicht und stellen sie kühl. Vor dem Verzehr dann in die gewünschte Form bringen.

ORGANISATION

4. Ausstattung am Tisch – kindgerecht und sinnvoll (Schüsseln, Teller, Gläser, Besteck, Lätzchen, Finger & Co)

A

Kinder brauchen genauso wie Erwachsene Stuhl und Tisch auf ihre Körpergröße angepasst.

B

Die Kinder dürfen selber entscheiden, ob sie ein Lätzchen zu der Mahlzeit tragen möchten oder nicht.

C

Altersgerechte Teller, Gläser und Besteck liegen für jedes Kind in Reichweite.

D

Richten Sie das Essen in flachen Glasschalen bzw. Glasschälchen an, Soßen und Getränke in kleinen Glaskaraffen.



Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

ORGANISATION

4. Ausstattung am Tisch – kindgerecht und sinnvoll (Schüsseln, Teller, Gläser, Besteck, Lätzchen, Finger & Co)

- A) Kleine Stühle mit passendem Tisch ermöglichen es den Kindern sich selbst hinzusetzen und auch wieder aufzustehen. Der Stuhl sollte so groß sein, dass das Kind mit seinen Füßen spielend Bodenkontakt halten kann und der Nabel auf Tischplattenhöhe ist, das erleichtert das Sitzen am Tisch mit den bei einer Mahlzeit verbundenen Aufgaben. Der Fußkontakt sichert auch das reibungslose Schlucken der Nahrung*.
- B) Falls ein Lätzchen verwendet wird, sollte es weich sein, von der Größe passend, so dass sich das Kind auch frei bewegen kann. Ideal ist das Lätzchen, wenn es einen Klettverschluss hat, so kann das Kind es sich selber an- und ausziehen.
- C) Geschirr aus Porzellan, Keramik oder Glas ist deutlich stabiler als Plastikgeschirr. Eine rutschfeste Unterlage unterstützt noch weiter die Stabilität/Standfestigkeit. Teller sollten einen steilen, nach innen gerichteten Rand haben, das erleichtert das Essen mit dem Löffel. Gläser sollten in der Größe der Kinderhand und nach oben hin weit geöffnet sein. Das Besteck ist ein Angebot an das Kind und es kann selber wählen. Der Löffel hat ca. die Größe eines Kaffee Löffels. Auch Müslilöffel sind sehr geeignet. Die Gabel ist so groß wie eine Kuchengabel mit abgerundeten Zacken/Zinken. Das Messer ähnelt einem Buttermesser mit abgerundeter Klinge.
- D) Flache Glasschalen und Glasschälchen ermöglichen den Kindern gut zu sehen, was und auch wieviel in der Schale enthalten ist. Sie erleichtern auch das Anheben und sich selber auf tun der Speisen. Dasselbe gilt für kleine Glaskaraffen.



* Bundesverband (2022): Essen und Trinken in der Kindertagespflege. Ein Arbeitsbogen zur Selbstevaluation. Berlin. S. 30. Download unter: <https://www.bvktpt.de/service-publikationen/publikationen/essen-und-trinken-arbeitsbogen-zur-selbstevaluation/>

5. Gut organisiert - Gemeinsam mit Genuss essen

A

Räumen Sie jedem Kind seinen eigenen festen Platz am Esstisch ein.



B

Passen Sie die Essenzeiten an den Rhythmus der Kinder an. Schlafbedürfnis, Bewegungsfreude aber auch die Jahreszeit haben einen Einfluss auf die Essbereitschaft der Kinder.

C

Organisieren Sie Ihre Zeit für die Zubereitung der Mahlzeiten und das gemeinsame Tischdecken so, dass, wenn alle am Tisch sitzen, sofort gegessen werden kann.

D

Planen Sie für die Mahlzeiten ausreichend Zeit ein, so können die Kinder essen, essen lernen und beim Essen lernen.

Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

5. Gut organisiert - Gemeinsam mit Genuss essen

- A) Ein fester Platz am Esstisch gibt Orientierung und Sicherheit und ermöglicht jedem Kind sich gleich auf die Mahlzeit zu konzentrieren und zu genießen. Das Kind muss sich nicht immer wieder auf einen neuen Sitznachbarn einstellen.
- B) Sicherlich haben Sie eine Kernzeit, an dem Sie das Mittagessen anbieten, der Hunger der Kinder stellt sich gut auf diese Zeit ein. Bei Müdigkeit ist das anders, halten Sie niemals ein Kind für die Mahlzeit wach. Das ist überfordernd für das Kind und mindert möglicherweise den gemeinsamen Genuss am Tisch
- C) Sitzen Kinder einmal am Tisch, sollte das Essen auch gleich beginnen. Langes Warten auf das Essen ist für hungrige Kinder eine absolute Überforderung und trübt möglicherweise die Stimmung.
- D) Gemeinsames Genießen braucht Zeit und Wiederholung, denn gemeinsam Essen ist eine wertvolle Beziehungs- und Bildungszeit. Gemeinsam essen in der Kindertagespflege ist ein pädagogisches Angebot, welches im besten Fall in einem Esszimmer oder in der Küche stattfindet, um mit einer räumlichen Trennung Spiel und Mahlzeiten nicht zu vermischen.



6. Wochenspeiseplan Winter

A Montag: Vollkornspirelli-Nudeln mit Weißkohl

B Dienstag: Kartoffel-Sauerkrautauflauf

C Mittwoch: Fischbacklingen mit rote Bete Apfel Gemüse

D Donnerstag: Steckrübensuppe mit Vollkornbrötchen

E Freitag: Grieß-Schnitten mit Gemüse



Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

6. Wochenspeiseplan Winter

- A) 750 g Weißkohl oder Spitzkohl, fein geschnitten, 3 EL Olivenöl, 1 TL Zuckerrübensirup, 50 ml Gemüsebrühe, 100 g Kräuterfrischkäse, Jodsalz, Kümmel. Den Weißkohl in dem Öl mit 3 EL Wasser und dem Zuckerrübensirup anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 8 min bissfest dünsten, den Frischkäse einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
- B) 600 g Kartoffel, mehlig kochend, geschält, gewürfelt, 250 ml Vollmilch, 20 g Butter, 500 g Sauerkraut, fein geschnitten, 1 Apfel, geraspelt, 20 g Butter, Jodsalz, Muskat. 40 g Paniermehl, 10 g Butter. Aus den Kartoffeln, der Milch und er Butter ein Püree zubereiten, mit Salz und Muskat abschmecken. Das Sauerkraut und den Apfel in der Butter andünsten und zugedeckt 10 min garen, mit Salz abschmecken. In einer Auflaufform erst die Hälfte des Kartoffelpürees, dann das Sauerkraut und dann die andere Hälfte des Pürees schichten. Mit Paniermehl und Butterflöckchen bestreuen und bei 180C° 10 min backen
- C) 400 g Fischfilet, 300 g Pellkartoffeln, gepellt und gestampft, 40 g Butter, 1 TL Jodsalz, 1 Ei, 40 g Quark, 1 TL Zitronensaft, Butterschmalz. Das Fischfilet in wenig Wasser zugedeckt dünsten, mit den Fingern zerteilen, und entgräten und mit den restlichen Zutaten verkneten. 10 Bratlinge formen und in Butterschmalz von beiden Seiten braten. 600 g rote Bete, gewürfelt, 1-2 Äpfel, gewürfelt, Jodsalz, 40 g Schmand. Rote Bete und Äpfel in wenig Wasser zugedeckt 25 min dünsten, mit Salz abschmecken und mit Schmand verfeinern
- D) 1 Apfel, gewürfelt, 800 g Steckrübe, gewürfelt, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Rapsöl, 1 l Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, 1 TL Curry, Jodsalz. Apfel, Steckrübe und Knoblauch in Rapsöl mit 2 EL Wasser andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, zugedeckt 15 min garen, die Kokosmilch dazugeben, alles fein pürieren und mit Salz und Curry abschmecken.
- E) 3 Eier, 3 EL Olivenöl, 160 g Maisgrieß, fein, ½ TL Jodsalz, ½ TL Rosen Paprika, 150 g Hartkäse, gerieben, 1kg Möhren, fein gerieben. Alle Zutaten miteinander vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Bei 180 C° 30 min backen.

7. Wochenspeiseplan Frühling

A Montag: Nudel One Pot

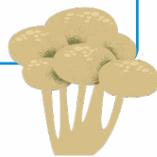


B Dienstag: Bröselkartoffeln mit Linsen

C Mittwoch: Polentabrei mit Spinat

D Donnerstag: Vollkornmilchreis mit Obstkompott und Kohlrabisticks vorweg

E Freitag: Kohlrabi-Kichererbsensuppe mit Vollkorntoast



Kühlschrankskarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

7. Wochenspeiseplan Frühling

- A) 800 g Erbsen, TK, 1 Gemüsezwiebel, gewürfelt, 750 ml Tomatensaft, 1 TL Kräutersalz, 1 TL Estragon, 250 Vollkorn Spirelli-Nudeln, 50 ml Sahne. Alle Zutaten, bis auf die Sahne in einen Topf geben, umrühren und zugedeckt ab der Kochzeit 12 min garen, umrühren und mit der Sahne verfeinern.
- B) 1,2 KG Pellkartoffeln, gegart, gepellt, geviertelt, 40 g Butter, 80 g Paniermehl, Jodsalz, Pfeffer, 250 g Berglinsen, 1 EL Tomatenmark, Kräutersalz, Oregano, Rapsöl. Die Kartoffeln in eine Auflaufform legen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Paniermehl und die Gewürze dazugeben und über die Kartoffeln verteilen. Bei 180 C° 15 min backen. Linsen in 500 ml Wasser 20 min zugedeckt garen, ausquellen lassen und mit den Gewürzen und dem ÖL abschmecken.
- C) 450 ml Gemüsebrühe, 80 ml Sahne, 130 g Polenta, fein, 40 g Parmesan, gerieben, 20 g Butter, 700 g Blattspinat, TK, 100 g Frischkäse, Jodsalz, Muskat. Brühe mit der Sahne aufkochen, die Polenta einrühren, 5 min köcheln lassen, ausquellen und den Käse sowie die Butter unterrühren. Spinat in wenig Wasser zugedeckt garen, Frischkäse einrühren und abschmecken.
- D) 200 g Vollkornrundkornreis, 1, 2 L Vollmilch, ½ TL Vanille, 4 Äpfel, gewürfelt, 1 Banane. Reis, Milch und Vanille verrühren und in eine Auflaufform geben. Bei 160 C° 75 min backen. Äpfel und die Banane pürieren und als Soße dazu reichen
- E) 2 Kohlrabi, gewürfelt, 1 EL Rapsöl, 1 Glas Kichererbsen, 1 L Gemüsebrühe, 200 g Schmand, Jodsalz, Knoblauch. Kohlrabi, in Rapsöl mit 2 EL Wasser andünsten, die Kichererbsen und die Gemüsebrühe dazu geben, zugedeckt 8 min garen, Schmand unterrühren und die Suppe pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken.



8. Wochenspeiseplan Sommer

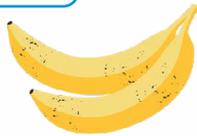
A Montag: Vollkornspirelli-Nudeln mit Tofubolognese

B Dienstag: Linsenbacklinge mit Quarkdip

C Mittwoch: Hirse mit Gemüsesoße

D Donnerstag: Zucchiniwaffeln

E Freitag: Kartoffelgurkensalat mit Fischfilet



Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

8. Wochenspeiseplan Sommer

- A) 300 g Champignons, zerhackt, 100 g Naturtofu, 200 g Möhren, fein gewürfelt, 1 Zwiebel, fein gewürfelt, 1 Dose Pizzatomaten, 2 EL Tomatenmark, 3 EL Olivenöl, Jodsalz, Oregano, Rosenpaprika. Champignons trocken in einer Pfanne braten, bis das Wasser verdampft ist, restliche Zutaten, bis auf die Gewürze und das Öl dazugeben, 30 min zugedeckt garen, immer mal rühren, das Olivenöl dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.
- B) 150 g Tellerlinsen, 1 Lauchstange, gewürfelt, 100 g Möhre, gewürfelt, 1 EL Olivenöl, 2 Eigelb, 2 EL Dinkelvollkorn Grieß, 1 EL Tomatenmark, Jodsalz, Majoran. Linsen in 600 ml Wasser 30 min garen und ausquellen lassen. Lauch und Möhre in Olivenöl mit einem EL Wasser bissfest dünsten. 2/3 der Linsen mit dem Gemüse fein pürieren. Restliche Linsen und Zutaten mit der Masse verkneten und 12 Backlinge formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 180 C° 25 min backen.
- C) 250 g Fenchel, gewürfelt, 2 EL Olivenöl, 200 g Hirse, 500 ml Gemüsebrühe, 2 rote Paprika, gewürfelt, 2 Möhren, gewürfelt, 20 g Butter, 2 EL Dinkelvollkorn Grieß, 500 ml Möhrensaft, 200 g Frischkäse, Jodsalz, Thymian, Knoblauch. Fenchel in dem Olivenöl mit 2 EL Wasser andünsten, die Hirse und die Brühe dazugeben, zugedeckt 10 garen, anschließend 10 ausquellen lassen. Paprika und Möhre in der Butter andünsten, Grieß und Möhrensaft dazu geben, zugedeckt 8 min dünsten. Den Frischkäse dazugeben und die Soße fein pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken.
- D) ½ Würfel Hefe, 200 ml Vollmilch, lauwarm, 2 Eier, 200 g Dinkelvollkornmehl, ½ TL Jodsalz, 350 g Zucchini oder Möhren, fein gerieben. Die Hefe in der Milch auflösen, Eier, Mehl und Salz unterrühren und den 30 min gehen lassen. Die Zucchini unterrühren und die Waffeln abbacken.
- E) 1 Salatgurke, 200 ml Gemüsebrühe, 100 g Schmand, 2 EL Rapsöl, 1 TL, Senf, 2 EL Zitronensaft, 1 KG Pellkartoffeln, gegart und gewürfelt, Jodsalz. Die Gurke der Länge nach teilen, die Samen ausschneiden und mit der Brühe, dem Schmand, dem Öl, dem Senf und dem Zitronensaft fein pürieren, direkt mit den Kartoffeln vermischen. Das Gurkenfruchtfleisch fein würfeln und unterrühren. Mit Salz abschmecken.

9. Wochenspeiseplan Herbst

A Montag: Buchweizen Möhrenauflauf

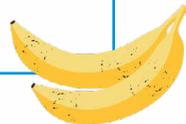


B Dienstag: Sellerie-Püree mit Hackfleischbällchen

C Mittwoch: Zucchiniküchlein

D Donnerstag: Kartoffel-Birnen-Auflauf

E Freitag: Rote-Linsen-Suppe mit Vollkornroggenbrot



Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

9. Wochenspeiseplan Herbst

- A) 200g Buchweizen, 800 g Möhren, gewürfelt, 200 g Schmand, 3 Eier, Jodsalz, Curry, Zitronensaft. Buchweizen in 500 ml Wasser 15 min zugedeckt garen. Möhren bissfest garen, mit Schmand, Eiern und den Gewürzen pürieren. Alles vermischen und in eine Auflaufform geben, bei 180 C° 30 min backen
- B) 30 g Butter, 500 g Knollensellerie, gewürfelt, 500 g Kartoffeln, gewürfelt, 250 ml Vollmilch, Salz, Muskat. Butter zerlassen, Sellerie und Kartoffeln darin Wenden, 150 ml Wasser angießen, zugedeckt weich garen. Milch dazugeben, aufkochen, pürieren, abschmecken. Hackfleischbällchen: 1 Zwiebel, fein gewürfelt, 300 Rinderhackfleisch, 100 g Dinkelvollkorngrieß, 1 Ei, 2 EL Tomatenmark, Oregano, Jodsalz, alle Zutaten verkneten, ca. 12 Hackbällchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 180 C° 25 backen
- C) 75 g Maismehl, 50 g Dinkelvollkorngrieß, 1 TL Weinstein Backpulver, ½ TL Kräutersalz, 1 Ei, 50 ml Rapsöl, 50 ml Vollmilch, 150 g Zucchini, grob geraspelt, 50 g Hartkäse, gerieben. Zuerst die trockenen Zutaten vermischen, dann die nassen Zutaten verrühren und mit der Mehlmischung glattrühren. In ca. 10 Muffinförmchen füllen und bei 180 C° 25 min backen.
- D) 600 g Pellkartoffeln, gepellt, 4 Birnen, in dünne Spalten, 200 g Tortenbrie, in Scheiben, Jodsalz. Kartoffel, Birne und Brie dachziegelartig in eine Auflaufform legen, mit etwas Salz bestreuen, bei 220 C° 25 min backen. Dazu passen geschmorte Frühlingszwiebeln.
- E) 1 Bd. Suppengrün, gewürfelt, 1 Gemüsezwiebel, gewürfelt, 2 EL Olivenöl, 200 g rote Linsen, 1 l Gemüsebrühe, 250 ml Pflanzendrink, Jodsalz, Tomatenmark, Kreuzkümmel. Das Suppengrün und die Zwiebel in dem Olivenöl mit 2 EL Wasser andünsten. Die Linsen und die Gemüsebrühe dazugeben, zugedeckt 20 min garen. Pflanzendrink hinzugeben und die Suppe pürieren. Dazu passt Vollkornbrot.

10. Zwischenmahlzeit (zweites Frühstück)

A Müsli

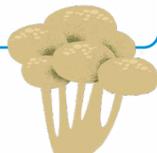


B Hirse Porridge

C Grießbrei

D Vegetarische „Lebenswurst“ mit Vollkornbrot und Gemüsesticks

E Fruchtaufstrich mit Vollkornbrot und Frischkost



Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

10. Zwischenmahlzeit (zweites Frühstück)

- A) 170 g feine Haferflocken, 50 g Rosinen, gehackt, 30 g Sonnenblumenkerne, gehackt, 150 g Naturjoghurt, 250 ml Haferdrink, 300-400 g Obst der Saison, geraspelt oder geschnitten: Alle Zutaten miteinander vermischen und 10-15 min quellen lassen.
- B) 140 g Hirse, 750 ml Haferdrink, 300 g Apfel, geraspelt, 125 ml Orangensaft, 60 g Schmand, Vanille, Zimt: Die Hirse mit dem Haferdrink aufkochen, 10 min köcheln lassen, anschließend 10 min zugedeckt ausquellen. Die restlichen Zutaten unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
- C) 65 g Dinkelvollkorn Grieß, 750 ml Vollmilch, Jodsalz, Zitronenschale, 500 g Apfelmark: Den Grieß mit der Milch unter Rühren mindestens 3 min kochen, mit den Gewürzen abschmecken. Das Apfelmark dazu anbieten.
- D) 50 g Zwiebel, gewürfelt, 2 EL Olivenöl, ¼ TL Jodsalz, 130 g Räuchertofu, 120 g Kidneybohnen, 40 g Sonnenblumenkerne, Majoran: Die Zwiebelwürfel mit dem Öl und dem Salz bei niedriger Temperatur ca. 15 min dünsten und mit den restlichen Zutaten, bis auf den Majoran, fein pürieren. Evtl. etwas Wasser dazugeben. Mit Majoran abschmecken.
- E) 125 g Apfelringe, getrocknet, 125 g Rosinen, 250 ml naturtrüber Apfelsaft: Die Trockenfrüchte in dem Apfelsaft für mindestens 4 Stunden einweichen, anschließend fein pürieren. Der Fruchtaufstrich hält sich in einem heißausgespültem Schraubglas gekühlt ca. 2 Wochen.

11. Zwischenmahlzeit (Vesper)

A Quarkpudding mit Beeren

B Sesamcracker mit Frischkost

C Pfannkuchlein mit Frischkost

D Fruchteis am Stiel

E Möhrenwaffeln



Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bv/ktpt.de

11. Zwischenmahlzeit (Vesper)

- A) 250 ml Vollmilch, ½ Päckchen Vanillepuddingpulver, 1 EL Zucker, 250 g Magerquark, 300-400 g Beeren oder Obstkompott: Mit der Milch einen Vanillepudding kochen. Anschließend direkt den Magerquark mit einem Schneebesen in den heißen Pudding rühren. Den Quarkpudding abkühlen lassen und mit den Beeren oder Obstkompott anbieten
- B) 250 g Dinkelvollkornmehl, ¼ TL Jodsalz, 1 TL Weinsteinbackpulver, 75 g Butter oder Margarine, 100 ml Haferdrink, 20 g Sesam: Alle Zutaten miteinander verkneten, den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und Cracker in der gewünschten Größe und Form schneiden. Im vorgeheizten Backofen, bei 160°C Umluft 10 bis 13 min backen.
- C) 125 g Dinkelvollkornmehl, 1 TL Weinsteinbackpulver, ¼ TL Jodsalz, 150 g Vollmilchjoghurt, 25 ml Rapsöl, Bratöl: Alle Zutaten bis auf das Bratöl verrühren und ca. 10 min quellen lassen. Das Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und 5 kleine Pfannkuchlein (10 cm Durchmesser) backen.
- D) 125 g Himbeeren, Blaubeeren oder Erdbeeren, 20 g Puderzucker, 50 g Vollmilchjoghurt, 125 ml Sahne, geschlagen, 5 Eis am Stiel Förmchen: Die Beeren mit dem Zucker und dem Joghurt fein pürieren, die Sahne unterheben und die Masse auf die Förmchen verteilen. Mindestens 4 Stunden gefrieren.
- E) 25 g Butter, geschmolzen, 1 Ei, 125 ml Mineralwasser, ¼ TL Kräutersalz, 150 g Möhren, fein geraspelt, 100 g Dinkelvollkornmehl, Bratöl: Alle Zutaten bis auf das Bratöl verrühren und ca. 15 min quellen lassen. Das Waffeleisen mit Bratöl einpinseln und ca. 3-4 Waffeln backen.

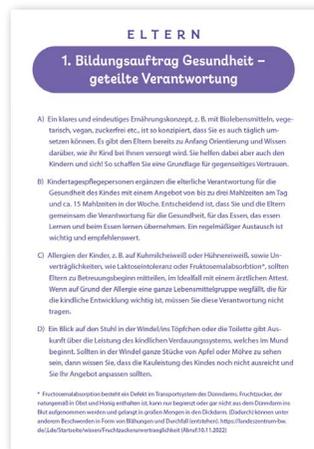


KÜHLSCHRANKKARTEN für die tägliche Arbeit in der Kindertagespflege

Thema: ELTERN 4 Karten

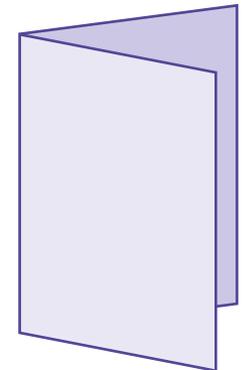
Zwei Seiten mit vielen Informationen:
Seite 1 erklärt im Überblick
Seite 2 erklärt tiefgreifend

weitere Themen:
Organisation, Versorgung, Entwicklungsstufen



So kommen Sie an die Karten:

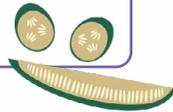
1. Karten auf DIN A4 Papier ausdrucken
 2. in der Mitte falten
 3. zusammenkleben oder laminieren
- FERTIG!**



1. Bildungsauftrag Gesundheit – geteilte Verantwortung

A

Entwickeln Sie Ihr Ernährungskonzept, so dass es gesundheitsförderlich, kindgerecht und machbar ist und stellen Sie es den Eltern vor.



B

Visualisieren Sie den Eltern gegenüber, welche Lebensmittelgruppen Sie am Tag und auch über die Woche hinweg, in der Kindertagespflege anbieten.

C

Fragen Sie die Eltern, ob das Kind bisher alle Lebensmittel vertragen hat und wenn nicht, worauf zu achten ist.



D

Bitten Sie die Eltern, dass sie Ihnen mitteilen, wenn sich die Konsistenz/Geruch/Farbe des Stuhls des Kindes verändert hat. Ebenso informieren Sie die Eltern, wenn Ihnen entsprechendes auffällt.

Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

1. Bildungsauftrag Gesundheit – geteilte Verantwortung

- A) Ein klares und eindeutiges Ernährungskonzept, z. B. mit Biolebensmitteln, vegetarisch, vegan, zuckerfrei etc., ist so konzipiert, dass Sie es auch täglich umsetzen können. Es gibt den Eltern bereits zu Anfang Orientierung und Wissen darüber, wie ihr Kind bei Ihnen versorgt wird. Sie helfen dabei aber auch den Kindern und sich! So schaffen Sie eine Grundlage für gegenseitiges Vertrauen.
- B) Kindertagespflegepersonen ergänzen die elterliche Verantwortung für die Gesundheit des Kindes mit einem Angebot von bis zu drei Mahlzeiten am Tag und ca. 15 Mahlzeiten in der Woche. Entscheidend ist, dass Sie und die Eltern gemeinsam die Verantwortung für die Gesundheit, für das Essen, das essen Lernen und beim Essen lernen übernehmen. Ein regelmäßiger Austausch ist wichtig und empfehlenswert.
- C) Allergien der Kinder, z. B. auf Kuhmilcheiweiß oder Hühnereiweiß, sowie Unverträglichkeiten, wie Laktoseintoleranz oder Fructosemalabsorption*, sollten Eltern zu Betreuungsbeginn mitteilen, im Idealfall mit einem ärztlichen Attest. Wenn auf Grund der Allergie eine ganze Lebensmittelgruppe wegfällt, die für die kindliche Entwicklung wichtig ist, müssen Sie diese Verantwortung nicht tragen.
- D) Ein Blick auf den Stuhl in der Windel/ins Töpfchen oder die Toilette gibt Auskunft über die Leistung des kindlichen Verdauungssystems, welches im Mund beginnt. Sollten in der Windel ganze Stücke von Apfel oder Möhre zu sehen sein, dann wissen Sie, dass die Kauleistung des Kindes noch nicht ausreicht und Sie Ihr Angebot anpassen sollten.

* Fructosemalabsorption besteht ein Defekt im Transportsystem des Dünndarms. Fruchtzucker, der naturgemäß in Obst und Honig enthalten ist, kann nur begrenzt oder gar nicht aus dem Dünndarm ins Blut aufgenommen werden und gelangt in großen Mengen in den Dickdarm. (Dadurch) können unter anderem Beschwerden in Form von Blähungen und Durchfall (entstehen). <https://landeszentrum-bw.de/Lde/Startseite/wissen/Fruchtzuckerunvertraeglichkeit> (Abruf:10.11.2022)

2. Offene Kommunikation hilft allen: dem Kind, den Eltern, der Kindertagespflegeperson

A

Bitten Sie die Eltern darum, Ihnen mitzuteilen, ob sie zu Hause die Gewohnheit haben, gemeinsam zu frühstücken.

B

Fragen Sie die Eltern, ob ihr Kind in der Nacht oder morgens, Muttermilch oder Formula-Nahrung* trinkt.



C

Informieren Sie die Eltern, dass Sie nicht jeden Tag eine Auskunft darüber geben, wie viel und was das Kind gegessen hat.

D

Vermitteln Sie den Eltern, dass das Wohlbefinden ihres Kindes bei den Mahlzeiten im Vordergrund steht und nicht eine Bewertung darüber, ob oder ob nicht, wieviel oder „das Richtige“ gegessen wurde. Ebenso, dass ein Gespräch über das Essverhalten des Kindes in Gegenwart dessen, ungünstig ist und Folgen haben kann. Essen ist mehr als nur satt zu sein!

Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

2. Offene Kommunikation hilft allen: dem Kind, den Eltern, der Kindertagespflegeperson

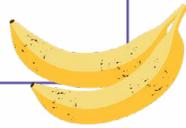
- A) Wenn ein Kind Zuhause gefrühstückt hat, dann ist die erste Mahlzeit bei Ihnen für das Kind eine Zwischenmahlzeit. Kommt das Kind ohne Frühstück, dann wäre es seine Hauptmahlzeit
- B) Milch ist ein Lebensmittel und kein Getränk. Erhält ein Kind im Alter zwischen ein und drei Jahren nachts, bzw. früh morgens oder nach dem Abholen aus der Kindertagespflege, ein bis mehrere Milchmahlzeiten, hat das Auswirkungen auf das Essverhalten. Darüber sollten Sie Bescheid wissen, um Ihr Angebot darauf einstellen zu können.
- C) Wenn ein Kind einmal weniger oder auch mehr gegessen hat, ist das nicht zwingend erwähnenswert (Tagesform abhängig). Falls es doch von den Eltern gewünscht wird, dann verabreden Sie eine Äußerung wie „Ich kann mir vorstellen, dass Dein Kind heute bald wieder Hunger hat“! Klären Sie mit den Eltern, am Anfang der Betreuung, dass Sie ihr Kind und dessen gesunde Ernährung täglich im Blick haben, aber nicht darüber Bericht erstatten, um frei von Druck zu sein. Sollte sich ein verändertes Essverhalten nach zwei Wochen nicht wieder legen, vereinbaren Sie mit den Eltern einen Gesprächstermin.
- D) Das kindliche Lernen von selbstbestimmtem Essverhalten setzt voraus, beim Essen nicht kontrolliert, nicht gelobt und auch nicht bestraft zu werden. Sprechen Sie mit den Eltern vor den Kindern über deren Essverhalten, hören die Kinder dies und nehmen offene und unausgesprochene, aber vorhandene Erwartungen mit auf. Dies hat Einfluss auf sie und kann Druck und Unbehagen auslösen. Die Handlung Essen kann mit negativen Gefühlen belegt werden, was zu weiteren Komplikationen führen kann.

* Milchkümmersatznahrung / industriell hergestellte Flaschennahrung

3. Umgang mit Zucker, Snacks und tierischen Lebensmitteln

A

Sagen Sie den Eltern, dass Sie Nachtische bzw. Vesper mit frischem Obst oder eingeweichten, pürierten Trockenfrüchten süßen.



B

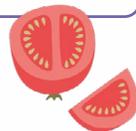
Teilen Sie den Eltern mit, dass Sie Mahlzeiten einhalten und zwischendurch keinen Snack anbieten.

C

Informieren Sie die Eltern darüber, dass Sie keine Süßigkeiten anbieten – Rezept für einfache (ungesüßte) Butterkekse

D

Klären Sie die Eltern darüber auf, welche und wie viele tierische Produkte Sie über die Woche anbieten.



Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

3. Umgang mit Zucker, Snacks und tierischen Lebensmitteln

- A) Naturjoghurt, Quark oder auch Grießbrei können Sie sehr gut mit frischem Obst süßen. Insbesondere wenn Sie es pürieren, entfaltet das Obst eine durchgängige Süße. Trockenfrüchte kleben pur gegessen sehr stark an den Zähnen, eingeweicht in Wasser reduzieren sie das Kariesrisiko.
- B) Für manche Kinder ist es ungewöhnlich, wenn sie Mahlzeiten zu festen Zeiten angeboten bekommen und nicht den ganzen Tag über immer wieder etwas essen können. Daher ist es wichtig, dass das Konzept etwas durchlässig ist, im Sinne „ich beobachte die Kinder“..., und wenn ein Snack erforderlich ist, dann wird er notfalls auch angeboten.
- C) Rezept für einfache Butterkekse: 250g Dinkelvollkornmehl, ½ Pck. Weinsteinbackpulver, ½ TL Vanille, 130g Apfelmark (ungesüßt), 75g Butter oder Margarine. Alle Zutaten schnell verkneten, daraus zwei Rollen mit ca. 2-3 cm Durchmesser formen. Mindestens ½ Stunde kühlstellen. Dünne Scheiben schneiden, diese mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 160C° ca. 15 Minuten backen.
- D) Tierische Produkte sind in einer Woche, aus gesundheitlichen Gründen, begrenzt einsetzbar. In einer Woche sind 1-2 Portionen* gut. Teilen Sie daher den Eltern mit, wie viel Portionen (Handteller) Sie dargeboten haben bzw. wie viel Sie in der Wochenspeiseplanung vorgesehen haben. So haben die Eltern für Zuhause einen Richtwert, damit die Gesamtmenge nicht überschritten wird. Hinweis: In der Kindertagespflegestelle sollte max. eine Portion angeboten werden.

* Eine Portion ist so groß, wie der Handteller des jeweiligen Kindes.

4. Mit Transparenz und Vertrauen, Vertrauen gewinnen!

A

Geben Sie den Eltern Sicherheit darin, dass ihr Kind gut damit zurechtkommen wird, wenn es in der Kindertagespflege ein anderes Lebensmittelangebot gibt als Zuhause.

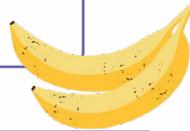


B

Schreiben Sie einen Wochenspeiseplan und hängen Sie diesen gut sichtbar aus, oder verschicken diesen online.

C

Teilen Sie ab und zu Rezepte von Gerichten an die Eltern aus, die Sie für und auch mit den Kindern kochen und die beliebt sind.



D

Vermitteln Sie in Ihrem täglichen Kontakt mit den Eltern, dass Sie dankbar für deren Vertrauen sind.

Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

4. Mit Transparenz und Vertrauen, Vertrauen gewinnen!

A) Möglicherweise legen Eltern einen anderen Wert auf das Setting Mahlzeit, auf die Lebensmittel und verfolgen ein ganz anderes Ernährungskonzept, als Sie es in Ihrer Kindertagespflegestelle tun. Entscheidend ist, dies nicht zu bewerten, insbesondere nicht vor den Kindern. Das bringt die Kinder in Loyalitätskonflikte. Bitten Sie auch die Eltern, dies umgekehrt ebenfalls nicht zu tun. Erklären Sie den Eltern, dass die Kinder in der Regel mit dieser Situation sehr gut umgehen können. Es ist vergleichbar mit der Essenssituation bei den Großeltern, da gibt es häufig auch etwas anderes zu essen, als Zuhause.

B) Arbeiten Sie transparent, dann öffnen sich die Eltern mit Ihrer Sorge um das leibliche Wohlergehen ihrer Kinder in der Regel, sehr viel leichter. Über das „unverbindliche“ Aushängen des Speiseplans geben Sie mehr Impulse zu Veränderungen, als nur über Gewohnheiten und Rituale rund um Ernährung und Essen zu sprechen, denn Essen ist ein intimes Verhalten.



C) Mit dem, bestenfalls unaufgeforderten, Weitergeben Ihrer Rezepte, die die Kinder bei Ihnen lieben, öffnen Sie Türen für ein freies miteinander sprechen, entfernt von der begleitenden Sorge der Eltern über Lebensmittel, Essen und Genießen!

D) Für Eltern ist der Spagat zwischen Berufstätigkeit und der liebevollen Begleitung ihres Kindes nicht immer ganz einfach. Aus dieser Spannung heraus fällt es ihnen mitunter schwerer, ganz langsam aus der im ersten Lebensjahr erforderlichen Sorge um das Kind, Vertrauen in andere Bezugspersonen zu entwickeln. Diese oftmals sehr sichtbare Sorge gilt es zu verstehen. Sie ist vor allem nicht als geringes Vertrauen Ihnen gegenüber zu deuten. Schenken Sie den Eltern das Vertrauen darin, dass sie als Eltern die Expert*innen für ihr Kind sind! So gelingt es den Eltern besser, ihrem Kind und Ihnen zu vertrauen, dass ihr Kind rund um satt und glücklich bei Ihnen is(s)t. Und..., dass Sie alles dafür tun werden!

KÜHLSCHRANKKARTEN für die tägliche Arbeit in der Kindertagespflege

Thema: ENTWICKLUNGSSTUFEN 10 Karten



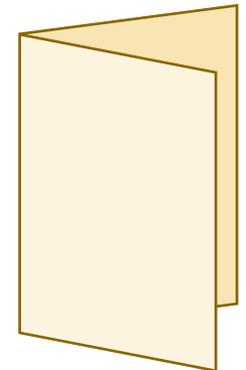
Zwei Seiten mit vielen Informationen:
Seite 1 erklärt im Überblick
Seite 2 erklärt tiefgreifend

weitere Themen:
Organisation, Eltern, Versorgung



So kommen Sie an die Karten:

1. Karten auf DIN A4 Papier ausdrucken
 2. in der Mitte falten
 3. zusammenkleben oder laminieren
- FERTIG!**



ENTWICKLUNGSSTUFEN

1. Essen und Trinken im 2. Lebenshalbjahr

A

Bieten Sie mittags einen Gemüse-Kartoffelbrei an und am Vormittag oder Nachmittag einen Obst-Getreide-Brei – Rezepte auf der Rückseite.

B

Bieten Sie die Beikost „in Beziehung“ an.

C

Sie können von Anfang an halbfestes stückiges Fingerfood anbieten und zu der pürierten Kost kombinieren.



D

„Obst-Hafer-Fäustlinge“ - Rezept für Fingerfood.

E

Hinweise zum Umgang mit Muttermilch in der Kindertagespflege.



ENTWICKLUNGSSTUFEN

1. Essen und Trinken im 2. Lebenshalbjahr

- A) Gemüse-Kartoffelbrei: 50g Kartoffeln, 100g Gemüse, 1EL Haferflocken oder rote Linsen, 1EL Rapsöl. Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden, zusammen mit den Haferflocken bzw. roten Linsen mit Wasser bedeckt in einem kleinen Topf zugedeckt aufsetzen. Gemüse waschen, putzen, evtl. schälen und in 3cm große Stücke schneiden, zu den Kartoffeln geben. Nach dem ersten Aufkochen, die Temperatur reduzieren und zugedeckt 8 min weitergaren. Das Gemüse sollte bissfest sein, die Kartoffeln weich. Alles zusammen pürieren und das Öl unterrühren. Obst-Getreidebrei.: 1 geh. EL Haferflocken, max. 50ml Wasser, 100-150g frisches Obst, 1TL Rapsöl oder Mandelmus. Die Haferflocken in einem Pürier Becher kurz einweichen, Obst waschen, evtl. schälen bzw. entkernen, klein schneiden und mit essbarer Schale in den Pürier Becher geben. Alles pürieren und das Öl bzw. Mandelmus unterrühren.
- B) Setzen Sie das Kind zum Anbieten des Breis auf Ihren Schoss, stützen Sie es mit Ihrer Armbeuge und achten Sie darauf, dass das Kind mit den Füßen Kontakt zu Ihrem Oberschenkel hat. Halten Sie den gut gefüllten Löffel ca. 15 cm vor den Mund des Kindes, so kann das Kind die Nahrung sehen, überprüfen und sich selbstbestimmt zum Löffel hinbewegen.
- C) Alles was Sie mit der Zunge gegen den Gaumen, also ohne Einsatz Ihrer Zähne, zerdrücken können, können Sie auch den Kindern im ersten Lebensjahr anbieten. Reifes Obst, Avocado, Pellkartoffeln, feines Vollkornbrot/Brötchen ...
- D) 50g feine Haferflocken, 60ml Wasser, 1EL gehackte Rosinen, 170g frisches püriertes Obst, 1EL Rapsöl oder Mandelmus, 25g Vollkorngrieß. Die Haferflocken im Wasser etwas einweichen. Backofen auf 160C° vorheizen. Alle Zutaten vermengen. Mit einem TL aus der Masse ca. 10-12 Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzten und in eine längliche Form bringen. 20 min. backen und auskühlen lassen. Die Fäustlinge halten sich gekühlt 4 Tage. Sie können anstelle des pürierten Obstes auch Gemüse verwenden, die Rosinen dann weglassen und evtl. mit frischen Kräutern abschmecken.
- E) Aktuelles dazu unter:
<https://bfr.bund.de/cm/350/meine-muttermilch-fuer-mein-kind.pdf>
<https://bfr.bund.de/cm/350/hinweise-zum-umgang-mit-muttermilch.pdf>
Formula-Nahrung* bereiten Sie nach Packungsanweisung zu.

* Milchnutterersatznahrung / industriell hergestellte Flaschennahrung

ENTWICKLUNGSSTUFEN

2. Essen und Trinken im 3. Lebenshalbjahr

A

Kinder, die Ihren Brei mögen, können Sie auch im 3. Lebenshalbjahr das Essen in pürierter Form anbieten.



B

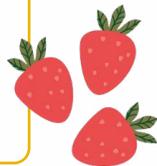
Stückige Nahrung können Sie Kindern auch anbieten, wenn sie noch nicht alle Zähne haben, die daran gewöhnt sind und die es mögen. Achten Sie aber auf die Beschaffenheit der Lebensmittel und Gerichte.

C

Um die Gefahr des Verschluckens und des unbeabsichtigten Einatmens* zu minimieren, bieten Sie den Kindern das Essen ausschließlich sitzend am Tisch an und bleiben Sie immer dabei!

D

Würzen Sie das Essen so, dass der Eigengeschmack der Lebensmittel erhalten bleibt.



Kühlschrankskarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

ENTWICKLUNGSSTUFEN

2. Essen und Trinken im 3. Lebenshalbjahr

- A) Wenn die Konsistenz gleichbleibt, können Sie geschmacklich neue Impulse setzen. Tauschen Sie die Kartoffeln im Gemüse-Kartoffelbrei durch Couscous, Hirse oder Vollkornnudeln aus oder bestreuen Sie den Brei mit etwas Parmesan. Bei dem Obst-Getreidebrei können Sie die Haferflocken durch Vollkornzwieback tauschen und andere Nussmuse einsetzen. Für das Training der Mundmuskulatur und damit für die Sprachentwicklung ist es wichtig, auch den Kindern, die lieber Brei möge, Brot anzubieten.
- B) Zum guten Kauen brauchen Kinder Backenzähne, diese sind in der Regel im jungen Alter noch nicht vorhanden, aber rotierende Mundbewegungen unterstützen die Zerkleinerung der Nahrung. Die Beschaffenheit (Konsistenz) spielt dabei eine Rolle: alles was mit der Zunge gegen den Gaumen zerdrückt werden kann, kann angeboten werden. Bissfest gegartes Gemüse ist jedoch eine Herausforderung und sollte püriert in Form von Soßen zu Nudeln oder Suppen angeboten werden.
- C) Die Gefahr, dass ein Kind sich in diesem Alter verschluckt, ist auf Grund der noch nicht so geübten und gezielten Augen-Hand-Mund-Koordination und des Kehlkopfhochstandes noch gegeben. Sitzend, mit Fußkontakt zum Boden oder zu einer stabilen Fläche und in Ihrer Begleitung ist die Gefahr des Verschluckens deutlich geringer.
- D) Der Geschmack eines Kindes bildet sich mit der Anzahl der Geschmackserfahrungen heraus. So ist es wichtig, dass sie den Eigengeschmack der einzelnen Lebensmittel schmecken können. Schmecken Sie mit frischen Kräutern und Gewürzen so ab, dass dieser Eigengeschmack, z. B. von den Möhren, lediglich unterstützt wird, z. B. mit etwas Curry.



* Aspirierens / Aspiration

ENTWICKLUNGSSTUFEN

3. Vorsicht – Lebensmittel, die Kinder nicht essen sollten

A

Bieten Sie den Kindern ausschließlich erhitzte und gut durchgegarnte tierische Lebensmittel, sowie gründlich gewaschenes Gemüse und Obst an.

B

Stark gebratene oder gegrillte sowie frittierte und stärker gesalzene Lebensmittel sollten Sie, wenn überhaupt, nur in ganz kleinen Mengen in Ihren Speiseplan integrieren.



C

Essenreste, die nicht sofort gekühlt worden sind, dürfen Sie den Kindern nicht mehr anbieten.

D

Lebensmittel, wie Gemüse und Obst mit Schimmel oder faulen Stellen, entsorgen Sie komplett*.



Kühlschrankskarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvkt.de

ENTWICKLUNGSSTUFEN

3. Vorsicht – Lebensmittel, die Kinder nicht essen sollten

- A) Das Immunsystem der Kinder bis drei Jahre ist noch nicht komplett ausgereift. Daher reagieren Kinder schneller auf hygienisch nicht einwandfreie Kost. Das gilt für Rohmilch und Weichkäse aus Rohmilch, rohes und nicht gut durchgegartes Fleisch und Fleischwaren, z. B. Mett, Teewurst, Fisch und Eier. Salmonellen, Campylobacter, Yersinien und enterohämorrhagischer Escherichia coli (EHEC**) zählen zu den häufigsten Erregern für Lebensmittelinfektionen. Bei Gemüse und Obst können es Listerien oder Toxoplasma Gondii sein.
- B) Das Verdauungssystem der Kinder lernt noch. Ab dem ersten Geburtstag ist es zwar schon sehr viel robuster, wehrt sich aber noch gegen so manche Zubereitungsart. Frittiertes, in viel Fett heiß und stark Gebratenes oder dunkel Gegrilltes kann zu Erbrechen oder Durchfall führen. Die menschliche Niere reift zuletzt, daher sind größere Salzmenngen, wie z. B. in industriell vorgefertigten Mahlzeiten (Fertigprodukten), problematisch.
- C) Essensreste, die nicht direkt heruntergekühlt worden sind und auch Essen, welches längere Zeit warmgehalten worden ist (siehe Karte Organisation, 2. Vorkochen und Aufwärmen) kann möglicherweise verkeimt und daher verdorben sein und sollte den Kindern nicht mehr angeboten werden.
- D) Gemüse und Obst sind sehr wasserhaltige Lebensmittel, so ziehen die Schimmelpilzsporen und auch Fäulnisbakterien durch das ganze Lebensmittel. Dies gilt auch für Brot und Marmelade. Diese Lebensmittel müssen Sie dann komplett entsorgen. Anders ist es bei Käse, hier bildet sich schon mal ein weißer Schimmel auf dem Gouda, es handelt sich um den Camembert Schimmelpilz und gehört zu den essbaren Schimmelpilzen. Sollte an dem Käse jedoch grüner Schimmel sein, gilt es auch diesen Käse zu entsorgen.

* Vgl. Bundesverband für Kindertagespflege e.V. (2020): Die Leitlinie für eine gute Lebensmittelhygienepraxis in der Kindertagespflege, 2.Aufl. Berlin; https://www.bvkt.de/media/bvkt_leitlinie-lebensmittel_2020-03.pdf

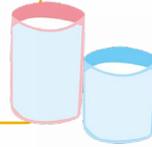
** EHEC bedeutet enterohämorrhagische Escherichia coli. Diese Bakterien finden sich im Darm von Wiederkäuern wie Rindern, Schafen, Ziegen, Rehen oder Hirschen. Sie können bestimmte Giftstoffe, sogenannte Shigatoxine, produzieren. [...] Werden solche Keime [...] auf den Menschen übertragen, können sie Durchfallerkrankungen mit zum Teil schwerwiegenden Komplikationen verursachen. <https://www.infektionsschutz.de/erregerscheckbriefe/ehec/#c5810> (Abruf: 09.11.2022)

ENTWICKLUNGSSTUFEN

4. Geschmacksgebende Zutaten – Zucker, Salz, Knoblauch, Muskat & Co

A

Grundnahrungsmittel, wie Getränke, Frühstücksflocken, Brötchen sowie Milch- und Milchprodukte bieten Sie immer ungesüßt an.



B

Ab dem ersten Lebensjahr können Sie die Gerichte sparsam salzen. Vorsicht bei fertigen Lebensmitteln wie Buttergemüse aus der Tiefkühlabteilung, gekörnter Brühe, Soßen aus dem Glas oder Salami.

C

Zwiebelgewächse und milde Kohlsorten, wie Brokkoli, Spitzkohl und Kohlrabi dürfen Sie im zweiten Lebenshalbjahr bereits anbieten, ab dem ersten Geburtstag führen Sie dann nach und nach Weiß- und Rotkohl, Wirsing etc. ein.

D

Mit Gewürzen wie Muskat, Kreuzkümmel, Curry oder Rosen Paprika sowie Vanille oder Zimt und frischen Kräutern können Sie schon ab der Beikost sehr fein abschmecken.

ENTWICKLUNGSSTUFEN

4. Geschmacksgebende Zutaten – Zucker, Salz, Knoblauch, Muskat & Co

- A) Kinder kommen mit einer Vorliebe für „Süß“ auf die Welt. In wie weit „süß“ dann aber die bevorzugte Geschmacksrichtung bleibt, können die begleitenden Erwachsenen, insbesondere in den ersten drei Lebensjahren steuern. So sollten die Grundnahrungsmittel (z. B. alle Getränke, Frühstücksflocken und Brötchen, Milch- und Milchprodukte) immer ungesüßt sein. Nachspeisen oder süße Hauptgerichte werden mit frischem Obst oder eingeweichten pürierten Trockenfrüchte gesüßt. Kuchen oder Weihnachtsgebäck ist süß, hier können Sie die in den Rezepten angegebene Zuckermenge um 40-60% reduzieren.
- B) Das Verwenden von hochwertigen Lebensmitteln, das Andünsten von Gemüse in wenig Fett, das Backen von Gemüse im Ofen oder das Marinieren von Fleisch oder Tofu erzeugen ein intensives Aroma, sodass Salz sehr gut eingespart werden kann. Gewürze wie der Schabziger Klee erfüllen den gleichen Zweck.
- C) Zwiebelgewächse, wie Lauch, Knoblauch und Zwiebel, sollten Sie nur gegart anbieten, so kann der noch unreife Darm der Kinder besser damit zurecht kommen. Bei Kohl schneiden Sie den groben Strunk bzw. die groben Blattrippen heraus, das erhöht die Verträglichkeit.
- D) Sie können von Anfang an, Ihre Gerichte mit allen Gewürzen fein abschmecken und bereichern! Schärfe wird in der Regel von den meisten Kindern geschmacklich nicht akzeptiert. Viel Säure im Essen, kann dazu führen, dass sich die Haut der Kinder rötet. Gewürzmischungen oder Brühen, sowie Soßen mit Geschmackverstärkern* sollten Sie meiden.

* Zu erkennen in der Zutatenliste des Nahrungsmittels als E-Nummern E 620 – E 640.

ENTWICKLUNGSTUFEN

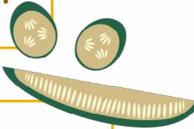
5. Der Verdauungstrakt beginnt im Mund und er ist sensibel!

A

Stimmen Sie die Konsistenz und die Form Ihres Essensangebotes gut auf die „Zahnausstattung“ der Kinder ab. Noch nicht ausreichend vorhandene Backenzähne zum Zerkleinern der Nahrung oder vorhandene Backenzähne, die noch nicht gezielt genutzt werden, führen dazu, dass die Nährstoffe nicht gut im Darm aufgenommen werden. Gut gekaut ist halb verdaut!

B

Durchfall kann in Folge des Zahnens auftreten. Ist aber genau zu beobachten und abzuklären.



C

Bei Verstopfung können Sie mit ein paar einfachen Lebensmitteln und ausreichend Flüssigkeit die Verdauung des Kindes unterstützen.

D

Einige Lebensmittel aber auch das Zahnen führen dazu, dass Kinder schnell wund werden, häufiges Wickeln ist hier die erste Maßnahme.



Kühlschrankskarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvkt.de

ENTWICKLUNGSTUFEN

5. Der Verdauungstrakt beginnt im Mund und er ist sensibel!

- A) Zwischen dem fünften und achten Lebensmonat bekommen die meisten Kinder die mittleren, unteren Schneidezähne. Diese ermöglichen das Abbeißen/Abreißen von weichen Lebensmitteln, die dann anschließend mit der Zunge gegen den Gaumen zerdrückt und eingespeichelt werden. Mit ca. 15 Monaten wachsen die ersten vier Backenzähne. Ausreichendes Kauen ist erst dann möglich, wenn mit ca. 20 Monaten acht Backenzähne vorhanden sind. Bissfestgegartes Gemüse sollten Sie püriert als Soßen bzw. Suppen oder fein gerieben anbieten. Vollkornnudeln weich garen und in Spirelli-Form anbieten, da diese Nudelform viel Soße bindet. So profitieren die Kinder von den Nährstoffen. Kindgerecht zubereitet ist halb verdaut!
- B) Damit Kinder, die unter gelegentlichem, nicht krankhaftem dünnem Stuhlgang* ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, können Sie Ihnen eine Möhrensuppe nach Moro anbieten: 500g Bio Möhren, gut gesäubert und klein geschnitten, 1L Wasser, 3g Salz. Möhren im Wasser 1,5 Stunden zugedeckt und bei mittlerer Temperatur garen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb passieren. Zusätzlich auf 1 Liter mit Wasser auffüllen, Salzen und noch einmal aufkochen. Mehrere Portionen am Tag anbieten. Die Möhrensuppe lässt sich sehr gut einfrieren.
- C) Obst, wie Pflaumen oder Birnen sowie Gemüse, wie Fenchel oder Zucchini sind stuhlauflockernd, insbesondere, wenn sie roh bzw. bissfest gegart werden. Aus 100g ungeschwefelten Trockenpflaumen, eingeweicht für mindestens vier Stunden in 100ml naturtrüben Apfelsaft und anschließend fein püriert, erhalten Sie ein Pflaumenpüree. Ein Löffel davon eingerührt in Naturjoghurt oder Quark oder auf Vollkornbrot gestrichen hat eine stuhlauflockernde Wirkung.
- D) Säurehaltige Lebensmittel, wie Mandarinen, Tomaten oder Multivitaminsäfte führen bei einigen Kindern mitunter zu einem wunden Po. Hier ist die Menge in der Regel das Problem! Das Zahnen säuert ebenso den Stuhl an, zeitnahes Wickeln reduziert die Beschwerden.

* Nicht krankhaft dünner Stuhlgang: gemeint ist, auf Grund von Zahnens dünnflüssiger Stuhlgang, der keine Ansteckungsgefahr mit sich bringt.

ENTWICKLUNGSTUFEN

6. Einflussfaktoren auf das Essverhalten

A

Ermöglichen Sie jedem Kind ein sanftes „Hineinschmecken“ in die Geschmackswelt Ihrer Kindertagespflege! Kinder, die mit einem Jahr in die Kindertagespflege kommen, sind schon gute 1,5 Jahre geschmacklich geprägt worden.



B

Geben Sie den Kindern Zeit und Raum, Essen zu lernen. Der teilweise zurückhaltende Blick der Kinder auf das Gemüse und die Vorliebe für Süßes sowie energiereiche* Lebensmittel sind evolutionsbiologisch begründet.



* Das sind Lebensmittel, die Fett haben, z.B. essen Kinder sehr gerne einfach nur Butter, aber auch Wurstwaren und Süßes wie Pudding.

ENTWICKLUNGSTUFEN

6. Einflussfaktoren auf das Essverhalten

- A) Bereits ab der achten Schwangerschaftswoche hat das ungeborene Kind Geschmackszellen im Mundraum und kann über das Fruchtwasser die Familienküche schmecken. Das Kind kann süß, sauer und bitter schmecken. Ab der 15. Schwangerschaftswoche bilden sich kleine Geschmacksorgane, so dass jetzt auch Prägung stattfindet. Ein Kind kommt mit 10.000 Geschmacksknospen auf die Welt, Erwachsene haben dagegen nur noch 5000. Damit ist ein Kind ein Weltmeister im Schmecken. Muttermilch nimmt auch den Geschmack der Familienküche an. Mit sechs Monaten bildet sich die Geschmacksrichtung salzig und mit acht Monaten umami, das steht für eiweißreich. Mit drei Jahren können die Kinder alles schmecken, aber die Prägung des Geschmacks, Vorlieben und Abneigungen, vollziehen sich ein Leben lang und verändern sich.
- B) Evolutionsbiologische Sicherheits- und Schutzprogramme haben früher das Überleben gesichert. Heute brauchen wir sie bei unserem sicheren Lebensmittelangebot nicht mehr. Sie haben allerdings bei Kindern, die intuitiv essen, unter Umständen eine sehr starke Auswirkung auf ihr Essverhalten. Süße, Salzige und auch energiereiche Lebensmittel, mit einem kleinen Volumen**, werden bevorzugt. Gegenüber sauren, bitteren und energiearmen*** Lebensmitteln hingegen sind sie zurückhaltend. Das ist der Grund dafür, dass viele Kinder gegartes Gemüse bei der Hauptmahlzeit nicht mögen, dagegen Gemüsesticks als Zwischenmahlzeit oder Snack sehr gerne essen. Denn hier haben sie nicht den Anspruch, satt werden zu müssen. Bis zum 2. Geburtstag fühlen sich die Kinder nicht in der Lage, allein die Lebensmittel nach Überlebenswert und Sicherheit zu überprüfen, deshalb essen sie so gerne von dem Teller der Begleitperson. Oftmals überprüfen sie das Essen, indem sie der Begleitperson etwas von ihrem Essen anbieten. Wenn diese von ihrem Essen abbeißt, ist ihr Sicherheitsbedürfnis besänftigt. Ab dem 2. Geburtstag versuchen sie sich im Zuge der Autonomieentwicklung auf sich selbst zu verlassen, dies gelingt mal mit mehr Sicherheit und mal mit weniger. Kinder in diesem Alter lieben es, wenn Sie ihnen Komponenten-Essen anbieten, dann können sie einzeln überprüfen, was für sie gut ist. Die Angst vor unbekanntem, neuen Lebensmitteln und Gerichten beginnt mit ca. 1,5 Jahren. Bieten Sie daher immer neue Lebensmittel mit vertrauten, sicheren und geliebten Lebensmitteln in Kombination an.

** Volumen eines Lebensmittels im Verhältnis zur Energie, die ein Lebensmittel hat. Z.B. muss von Zucchini mengenmäßig deutlich mehr gegessen werden, als von Schokolade um die gleiche Energie aufzunehmen.

*** Fettarme Lebensmittel

ENTWICKLUNGSTUFEN

7. Essbeziehung und positive Erfahrungen

A

Das, was Sie sich von den Kindern in Bezug auf das Essen wünschen, sollten Sie auch selbst 24 Stunden am Tag leben! Für eine gute Beziehung zum Essen und zu den Menschen, mit denen sie essen und das Essen lernen, brauchen Kinder glaubwürdige Erwachsene (kongruente Vorleber).



B

Schenken Sie den Kindern beim Essen Autonomie auf allen Ebenen. Für eine gute Beziehung zum Essen und zu den Menschen, mit denen sie essen und von denen sie das Essen lernen, brauchen Kinder Ihr Vertrauen.

C

Geben Sie den Kindern die Möglichkeit wiederholte Kontakte, mit allen Sinnen, mit ein und dem selbem Lebensmittel zu machen. Selbstbestimmte positive Erfahrungen zum selbstgewählten Zeitpunkt, sind nachhaltig. Kein Kind muss probieren!

D

Geben Sie den Kindern Zeit, um mit den Lebensmitteln zu flirtieren! Kinder erfahren die Welt über ihre Sinne. Sie möchten die Lebensmittel sehen, hören, riechen, fühlen und erst dann schmecken sie das Essen.



Kühlschrankskarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

ENTWICKLUNGSTUFEN

7. Essbeziehung und positive Erfahrungen

- A) Bei jeder Mahlzeit mit den Kindern sind Sie nicht nur ein „privater“ Esser*in, sondern auch immer ein* „lehrende*r/pädagogische*r“ Esser*in. Stimmen diese beiden Esser*innen überein, sind Sie glaubwürdig und die Kinder spüren diese Verbundenheit. So ist es hilfreich, immer mal wieder das eigene Essverhalten sowie die eigenen Glaubenssätze in Bezug auf das Essen und das Setting Mahlzeit zu reflektieren*.
- B) Vertrauen Sie den Kindern, dass sie sich von dem, was Sie ihnen anbieten, das Richtige nehmen. So können die Kinder mit der Zeit immer mehr Selbstvertrauen zum Essen aufbauen und sie lernen ein selbstbestimmtes und genussvolles Essverhalten. Einem Kind zu vertrauen, gelingt nur, wenn man sich in dieser Sache auch selbst vertrauen kann.
- C) Ob es 20 oder 30 Lebensmittelkontakte sind oder vielleicht auch mehr, Kinder brauchen wiederholte Zugangsmöglichkeiten um mit ein und demselben Lebensmittel „in Kontakt“ zu kommen. Diese Kontakte sind keine Geschmackskontakte, kein Kind muss probieren, aber alle Kinder dürfen sich mit dem Essen und im Essenlernen mit allen Sinnen ausprobieren!
- D) Wenn Kinder Möglichkeiten haben ganz ohne Druck in der Küche mit den Lebensmitteln zu flirtieren, diese mit allen Sinnen erfahren können, dann unterstützen Sie es, dass die Kinder in ihrem eignen Tempo „Erfahrungessen“ mit „Esserfahrung“ erleben.

* Vgl. Bundesverband für Kindertagespflege e.V. (2022): Essen und Trinken in der Kindertagespflege. Ein Arbeitsbogen zur Selbstreflexion. Berlin. Download unter: https://www.bvktpt.de/media/selbstevaluation_essen_und_trinken_download.pdf

ENTWICKLUNGSTUFEN

8. Esserziehung

A

Übernehmen Sie die Verantwortung für das Setting Mahlzeit! Auf der Basis Ihrer fachlichen Expertise und der wertfreien Beobachtung der Kinder laden Sie die Kinder ein und geben vor, wann es etwas zu Essen gibt, was und wie.

B

Überlassen Sie den Kindern die Entscheidung, ob und wieviel sie davon essen möchten.

C

In jeder Essenssituation gilt für die Kinder und auch für Sie: „ein Nein ist ein Nein“!

D

Akzeptieren Sie jedes Verhalten der Kinder, sowohl Mut oder Zurückhaltung. Und unterstützen Sie die Freiwilligkeit.



Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

ENTWICKLUNGSTUFEN

8. Esserziehung

- A) Auch wenn Sie das „Wann, Was und Wie“ einer Mahlzeit und den Mahlzeitenrhythmus vorgeben, sollten die Kinder trotzdem mitbestimmen. Geben Sie den Kindern immer wieder die Möglichkeit, zwischen zwei für sie machbaren Komponenten, zu wählen.
Beispiel: „Möchtet ihr Möhren, Gemüse oder Süßkartoffeln? Ofenkartoffeln oder Bratkartoffeln?“ Planen Sie auch Lieblingsessen immer wieder mal ein!
- B) Der Teller ist privat, der Mund ist intim. Was und ob ein Kind isst und auch wieviel, bestimmt das Kind immer selbst. Sie bieten ein ausgewogenes Essen an, das Kind entscheidet selbstbestimmt.
- C) Es wird gegessen ohne zu erpressen. Wenn ein Kind sagt, es möchte etwas nicht essen und auch nicht auf den Teller nehmen, dann akzeptieren Sie dieses „Nein“. Genauso lernen die Kinder Ihr „Nein“ zu akzeptieren, z.B. dass es kein extra Essen, keine Alternative, gibt. Haben Sie dagegen immer ein Körbchen mit aufgeschnittenem Vollkornbrot auf dem Esstisch zu stehen (ein sogenanntes Anker-Lebensmittel), so hat ein Kind, welches das dargebotene Essen nicht möchte, die Möglichkeit satt zu werden und versorgt zu sein sowie zur Essensgemeinschaft weiterhin dazu zu gehören.
- D) Kinder, die mit einem Talent fürs Essen auf die Welt kommen und freier in der Nahrungsaufnahme sind, können nicht besser essen. Ihr Energieaufwand den sie aufbringen müssen, um sich auf (neue) Lebensmittel einzulassen, aber auch die Überwindung ihrer biologisch vorprogrammierten Sicherheits- und Schutzprogramme, ist deutlich geringer. Kinder die beim Essen zurückhaltend sind, haben Talente in anderen Bereichen, sie sind aber niemals „schlechte Esser*innen“.

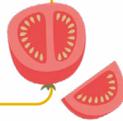


ENTWICKLUNGSSTUFEN

9. Die Akzeptanz der Lebensmittel und Gerichte erhöhen

A

Geben Sie den Kindern Zeit, sich an Ihre Küche zu gewöhnen. Das „Hineinschmecken“ in Ihre Kindertagespflegestelle braucht ebenfalls eine Eingewöhnungszeit!



B

Öffnen Sie mit den Kindern Räume, so dass Kinder die Lebensmittel mit allen Sinnen erleben dürfen. Kinder brauchen Zeit und Raum für ihre Essentwicklung.

C

Binden Sie die Kinder in die Tätigkeiten rund um die Mahlzeiten mit ein, „vom Acker bis in den Mund!“ Das macht Kindern Freude und erhöht die Akzeptanz der Lebensmittel, ebenso bietet es unzählige Lerngelegenheiten.

D

Führen Sie neue Lebensmittel immer so ein, dass Sie diese mit vertrauten, sehr gerne gegessenen Lebensmitteln kombinieren. Neues braucht Vertrautes!

ENTWICKLUNGSSTUFEN

9. Die Akzeptanz der Lebensmittel und Gerichte erhöhen

- A) Fragen Sie die Eltern nach den Lieblingsessen der Kinder. Manchmal sind es auch familientypische Zubereitungsarten oder Gewürze, die den Kindern das „Hineinschmecken“ in Ihre Kindertagespflegestelle leichter macht. Auch individuelle Familienrituale rund um das Essen sind wichtig zu erfragen, das sind mögliche Brücken, die Sie für die Kinder und ihrem Wohlfühl bauen können.
- B) Kinder wollen lernen, dafür brauchen sie Zeit und Gelegenheiten. Viele unverbindliche und sinnliche Kontakte mit den Lebensmitteln, ohne hungrig zu sein und in guter Atmosphäre, helfen den Kindern die Lebensmittel zu akzeptieren. Zeigen Sie den Kindern, z. B. die Möhre, und erforschen Sie gemeinsam mit den Kindern die Möhre mit allen Sinnen, bevor Sie diese verarbeiten.
- C) Gemeinsam Gemüse anbauen oder einkaufen, waschen, putzen und verarbeiten macht allen Kindern Freude. Das ist die beste Voraussetzung für Lernen. Ein Kresse-Beet als kleines Projekt auf der Fensterbank oder die Frage beim Einkauf, ob die grünen oder die roten Äpfel süßer schmecken oder das Waschen und Entstielen der Birne und das Schneiden der Banane mit der Teigkarte, ermöglicht Beziehungen zu den Lebensmitteln aufzubauen.
- D) Insbesondere saisonales Gemüse, wie z. B. Kürbis, müssen immer wieder neu eingeführt werden. Wenn Sie im Oktober, nach einer sechsmonatigen Pause, den Kindern die erste Kürbissuppe anbieten, ist der Kürbis für die Kinder ein neues Gemüse, auch wenn sie diesen im März noch geliebt haben. Kombinieren Sie in diesem Falle, die Suppe mit den geliebten selbstgebackenen Vollkornbrötchen oder dem Lieblingsobstsalat zum Nachtisch. Das erhöht die Akzeptanz.

ENTWICKLUNGSTUFEN

10. Kinder im Essen lernen unterstützen – Angebote machen

A

Halten Sie Essenszeiten ein und achten Sie darauf, dass zwischen zwei Mahlzeiten mindestens zwei Stunden lang möglichst nicht gegessen wird. Die wichtigste Eigenschaft einer Mahlzeit ist, dass sie ein Anfang und ein Ende hat.



B

Essen Sie mit den Kindern gemeinsam und mit Freude. Kinder brauchen insbesondere beim Essen „Vorleber*innen“!

C

Bieten Sie das Essen in einzelnen Komponenten an, das hilft Kindern das Essen zu überprüfen.

D

Begleiten und unterstützen Sie die Kinder darin, sich das Essen in der Menge, die für sie gut ist, selbst auf den Teller zu nehmen.



Kühlschrankkarten – hier falten: dann kann man die Karten immer wieder leicht nutzen – www.bvktpt.de

ENTWICKLUNGSTUFEN

10. Kinder im Essen lernen unterstützen – Angebote machen

- A) Hunger macht mutig, zu viel Hunger entmutigt und wenig bis gar kein Hunger fördert die Zurückhaltung. Halten Sie Mahlzeiten ein und bieten Sie zwischen den Mahlzeiten außer Wasser und Tee möglichst nichts an. Das ist für die Zahngesundheit, den Blutzuckerspiegel, das Spielverhalten und auch für den Wach- und Schlafrhythmus wichtig.
- B) Gemeinsam mit den Kindern essen, heißt auf Augenhöhe mit den Kindern zu sein. Alle haben das gleiche Bedürfnis: Hunger und sich sättigen wollen. Das ermöglicht Beziehung! Gemeinsam essen heißt aber auch, zu zeigen, wie Essen geht und den Kindern, insbesondere bis zum zweiten. Geburtstag, die Sicherheit geben, dass das Essen sicher ist. (Siehe auch Karte Entwicklungsstufen, 6. Einflussfaktoren)
- C) Kinder, ca. ab dem zweiten Lebensjahr, überprüfen selbst die Lebensmittel nach Sicherheit und Überlebenswert und lieben daher Komponenten-Essen, das erleichtert die Überprüfung. Bieten Sie die Erbsen, den Mais und die Nudeln, sowie den Käse einzeln an, und nicht als Auflauf. Stellen Sie kleine „Kennenlern-Teller“ bereit, so unterstützen Sie die Kinder in diesem Prozess.
- D) Es braucht viel Zeit, bis Kinder wissen, wieviel sie von etwas essen müssen, um ihren Hunger zu stillen, d.h. die Beurteilung, wie groß ist mein Hunger und wie sättigend ist das Essensangebot. Mit einer „ein-Löffel-Vereinbarung“ (jeder nimmt sich von dem, was er nehmen möchte, erst einmal einen Löffel) unterstützen Sie diesen Lernprozess.

